

Francisco Bate | 2023114313

Relatório Final de Estágio
Impacto da Educação Física no desempenho
dos alunos na aula seguinte

Nome do orientador: Mário Bonança
Nome do orientador cooperante: Nuno Lemos
Olimpia Júlio
Carlos Chaby

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

Almada, 2025

Francisco Bate

Relatório Final de Estágio
Impacto da Educação Física no desempenho
dos alunos na aula seguinte

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

Índice

1. Introdução	12
2. Área I- Dimensão Profissional, Social e Ética	14
2.1. Objetivo do estágio	14
2.2. Caracterização do Agrupamento de escolas Sebastião da Gama	15
2.3. Caracterização da Escola Básica 2º e 3º de Aranguez	17
2.4. Caracterização da Escola Secundária Sebastião da Gama	18
2.5. Caracterização do Departamento de EDF	20
2.6. Professores Cooperantes	21
2.7. Competências a desenvolver	22
2.8. Horário	23
2.9. Caracterização das turmas	23
2.9.1. Caracterização da turma 6ºG	23
2.9.2. Caracterização da turma 9ºE	24
2.9.3. Caracterização da turma 12ºA	24
2.10. Análise swot AESG (Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Aranguez e Escola Secundária Sebastião da Gama)	26
2.11. Reflexão Área I	27
3. Área II- Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	29
3.1. Planeamento	29
3.2. Plano anual	30
3.3. Unidade Didáticas	31
3.4. Planos de Aula	31
3.5. Ensino	32
3.7. Clima e Disciplina	35
3.8. Avaliação	35
3.9 Reflexão Área II	37
4. Área III- Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	40
4.1. Projeto educativo	40
4.2. Desporto escolar	40
4.3. Atividades	42
4.4. Direção de turma	44
4.5. Aulas Observadas	44
4.6. Reflexão Área III	45
5. Área IV- Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	48

RESUMO	48
ABSTRACT	49
Introdução	50
Materiais e Métodos	52
Caracterização da amostra	52
Procedimentos e instrumentos	52
Análise de dados	54
Resultados	55
Discussão	59
Conclusão	62
Elementos Pós textuais	63
Referências	63
Apêndices	67
Apêndice 1 – Consentimento realizado aos Encarregados de Educação	67
Apêndice 2- Cometimento realizado ao AESG	68
Apêndice 3 -Questionário Docentes	69
Apêndice 4 -Questionário Discentes	71
Apêndice 5 – Plano de aula realizado	74
.....	75
.....	76
Anexos	78
Anexo 1- Composição Curricular 2º ciclo da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez	78
Anexo 2- Cartaz do Desporto escolar	79
Anexo 3- Roulement dos espaços desportivos ESSG	80
Anexo 4- Roulement dos espaços desportivos da EB 2/3 de Aranguez	81

Índice de Tabelas

Tabela 1-Composição Escolar AESG:	15
Tabela 2-Calendarário Escolar 2024-2025	16
Tabela 3- Avaliação sumativa EB 2/3 de Aranguez	36
Tabela 4 -Avaliação sumatva ESSG.....	36
Tabela 5-Valores descritivos da amostra do Questionário Discentes.....	55
Tabela 6– Valores descritivos da amostra do Questionário Docente	57

Índice de Figuras

Figura 1- Logotipo do AESG	16
Figura 2- Pavilhão	17
Figura 3-Ginásio.....	18
Figura 4-Campo Sintético	18
Figura 5-Campo de asfalto	18
Figura 6- Pavilhão (O)	19
Figura 7- G2	20
Figura 8- Campo Exterior.....	20
Figura 9- Rooftop.....	20
Figura 10- Modelo de plano de aula	32

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário de Estágio.....	23
-----------------------------------	----

Índice de Abreviaturas

AESG- Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama
PES- Prática de Ensino Supervisionada
EB 2/3 de Aranguez- Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez
PADDE- Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola
ESSG- Escola Secundária Sebastião da Gama
EDF/EF- Educação Física
DT- Direção de Turma
DE- Desporto Escolar
PNEF- Programa Nacional de Educação Física
NEE- Necessidades Educativas Especiais
DGE- Direção-Geral da Educação
AF- Atividade Física
JDC- Jogos Desportivos Coletivos

Dedicatória e agradecimentos

A concretização do presente relatório final do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário só foi possível graças ao apoio, incentivo e motivação incondicional de várias pessoas, às quais gostaria de expressar o meu profundo agradecimento.

Em primeiro lugar, à minha mãe, pelo amor incondicional, constante incentivo, paciência infinita e confiança nas minhas capacidades. Sem o seu apoio e orientação ao longo destes anos, nada disto teria sido possível. O seu exemplo de força e dedicação serviu-me de inspiração e motivação para superar todos os desafios e alcançar este objetivo de vida.

Ao meu pai, pelo apoio e incentivo, mesmo que de forma mais discreta, contribuindo para que pudesse prosseguir com os meus objetivos académicos.

À minha família, em especial à minha irmã, pelo carinho, compreensão e incentivo constante. Agradecer também à Alexandra, pelo apoio e presença constante em todos os momentos.

Aos meus familiares que infelizmente já não estão presentes fisicamente, que certamente estariam orgulhosos do meu percurso e das conquistas alcançadas, dedicando a eles também este trabalho.

Aos meus colegas de turma, pelo apoio, entajuda e amizade demonstrados durante estes anos de estudo. Aos meus amigos, pelo apoio diário, compreensão e motivação constante ao longo deste percurso académico, em especial ao Daniel, Diogo, João, Rafael, Miguel e Fábio.

Aos meus orientadores externos, Nuno Lemos, Olímpia Júlio e Carlos Chaby, pelo seu apoio, orientação, partilha de conhecimento, paciência e incentivo contínuo ao longo de todo o meu estágio curricular.

Ao Professor Doutor Mário Bonança, o meu orientador durante o estágio, pelo profissionalismo, incentivo constante e partilha de experiências e conhecimentos o que contribuiu para melhorar a minha prática pedagógica.

Aos colegas do departamento de Educação Física e aos ex-professores que fizeram parte do meu percurso académico, agradeço pela disponibilidade e apoio durante todo o meu percurso de estágio.

À instituição universitária, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, e respetivo corpo docente e não docente, pelo acompanhamento e apoio durante todos estes anos de estudo. À instituição cooperante do estágio, Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, e à comunidade educativa, pela oportunidade de crescimento profissional, confiança e acolhimento durante todo o ano letivo.

Por fim, agradeço a todos os que de alguma forma contribuíram para a conclusão deste mestrado, mesmo que não mencionados individualmente. O vosso contributo foi fundamental para a concretização deste trabalho.

Resumo

O presente Relatório Final de Estágio insere-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Piaget de Almada. O relatório descreve o percurso formativo durante o estágio pedagógico, evidenciando aprendizagens, experiências e competências adquiridas ao longo do ano letivo.

O estágio realizou-se no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama (AESG), em Setúbal, envolvendo dois estabelecimentos de ensino: a Escola Secundária Sebastião da Gama e a Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Aranguez. A intervenção ocorreu em diferentes níveis de ensino — 6.º, 9.º e 12.º anos — Permitindo uma visão abrangente sobre a prática pedagógica da Educação Física em contextos diversificados. Esta experiência possibilitou o contacto com diferentes perfis de alunos, turmas e realidades escolares, enriquecendo a compreensão sobre os desafios e oportunidades da profissão docente.

O relatório encontra-se estruturado em quatro áreas principais. A Área I apresenta a caracterização do Agrupamento e das escolas onde o estágio decorreu, bem como das turmas acompanhadas e das condições disponíveis para a prática da disciplina. A Área II aborda o planeamento, as estratégias pedagógicas e os métodos de ensino e avaliação implementados ao longo do ano letivo, destacando as práticas mais significativas para o desenvolvimento das competências dos alunos. A Área III descreve a integração do estagiário na comunidade educativa, o envolvimento em projetos e eventos escolares, e a participação em atividades de Desporto Escolar. Por fim, a Área IV corresponde à investigação desenvolvida, intitulada “O impacto da aula de Educação Física na aula seguinte”, cujo objetivo foi analisar de que forma a prática da atividade física influencia o desenvolvimento integral dos estudantes, relativamente ao seu estado físico, emocional, e cognitivo nas aulas seguintes.

De forma geral, o estágio permitiu desenvolver competências pedagógicas, organizacionais e relacionais, evidenciando a relevância da Educação Física como elemento de promoção do bem-estar, da aprendizagem e do desenvolvimento global dos alunos. A experiência contribuiu para consolidar a preparação profissional, promovendo reflexão crítica sobre práticas educativas, adaptação de estratégias e integração das atividades curriculares no contexto escolar, reforçando a importância do papel do docente no desenvolvimento integral dos estudantes

Palavras-chave: Educação Física; Investigação; Relatório Final; Estágio Pedagógico

Abstract

This Final Internship Report is part of the Supervised Teaching Practice course of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Piaget Institute of Almada. This document describes the training path followed during the teaching internship, highlighting the learning, experiences, and competencies acquired throughout the academic year.

The internship took place at the Sebastião da Gama School Group (AESG) in Setúbal, involving two schools: Sebastião da Gama Secondary School and Aranguez 2nd and 3rd Cycle Basic School. The intervention covered different educational levels — 6th, 9th, and 12th grades — providing a comprehensive view of Physical Education teaching practice in diverse contexts. This experience allowed engagement with different student profiles, classes, and school realities, enriching the understanding of the challenges and opportunities of the teaching profession.

The report is organized into four main areas. Area I presents the characterization of the school group, the schools, the classes followed, and the conditions available for the practice of the subject. Area II addresses planning, pedagogical strategies, and the teaching and assessment methods implemented throughout the academic year, highlighting the most relevant practices for developing students' skills. Area III describes the trainee's integration into the school community, involvement in projects and school events, and participation in School Sports activities. Finally, Area IV presents the research conducted, entitled "The Impact of Physical Education Classes on the Following Lesson," which aimed to analyze how participation in physical activity influences students' physical, emotional, and cognitive states in the subsequent lesson, contributing to their overall development.

Overall, the internship enabled the development of pedagogical, organizational, and relational competencies, emphasizing the relevance of Physical Education in promoting well-being, learning, and the holistic development of students. The experience contributed to consolidating professional preparation, fostering critical reflection on educational practices, adapting strategies, and integrating curricular activities within the school context, reinforcing the importance of the teacher's role in students' comprehensive development.

Keywords: Physical Education; Research; Internship Report; Teaching Practice

1. Introdução

O Relatório Final de Estágio integra-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Piaget de Almada. Este documento reflete o percurso formativo do professor estagiário ao longo do estágio pedagógico, destacando as aprendizagens, desafios, conquistas e competências desenvolvidas durante este processo. Mais do que um requisito académico, este relatório representa uma síntese de crescimento pessoal e profissional, traduzindo a transição de estudante para futuro professor de Educação Física.

A Prática de Ensino Supervisionada assume um papel fundamental na consolidação da identidade docente, pois constitui o momento em que os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação se transformam em prática efetiva. Esta etapa permite ao futuro professor aplicar metodologias de ensino, adaptar estratégias às necessidades dos alunos, refletir sobre as suas ações e desenvolver uma postura crítica e responsável perante o processo educativo. O estágio é, assim, um espaço de aprendizagem contínua, de partilha e de descoberta, onde cada experiência vivida contribui para a construção de um profissional mais competente e confiante.

O estágio decorreu no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama (AESG), em Setúbal, abrangendo dois estabelecimentos de ensino — a Escola Secundária Sebastião da Gama e a Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Aranguez — e envolvendo turmas dos 6.º, 9.º e 12.º anos. Este contexto diversificado proporcionou uma visão global da realidade escolar, permitindo lidar com diferentes níveis de desenvolvimento, ritmos de aprendizagem e dinâmicas de grupo. A experiência de ter realizado o estágio em duas escolas diferentes, ainda que pertencentes ao mesmo agrupamento, foi particularmente enriquecedora, pois possibilitou observar e compreender diferentes contextos organizacionais e realidades pedagógicas. Além disso, o facto de ter trabalhado com três professores orientadores distintos revelou-se uma oportunidade valiosa para conhecer diferentes estilos de ensino, abordagens didáticas e formas de gestão da aula, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de uma perspetiva mais ampla e crítica sobre o processo educativo.

Ao longo deste percurso, foi possível consolidar aprendizagens no planeamento e lecionação de aulas, na avaliação formativa e sumativa dos alunos, na gestão do comportamento e da motivação em contexto de aula, bem como na participação em projetos escolares, atividades de Desporto Escolar e direção de turma. Estas experiências foram determinantes para compreender a complexidade e a responsabilidade do papel docente, reforçando a importância da empatia, da adaptação e da reflexão crítica no processo educativo.

O relatório encontra-se estruturado em quatro áreas fundamentais que refletem as dimensões centrais da Prática de Ensino Supervisionada.

A Área I apresenta a caracterização do Agrupamento e das turmas acompanhadas, bem como as condições disponíveis para o ensino da Educação Física. A Área II analisa o planeamento, as metodologias e os métodos de avaliação implementados ao longo do ano letivo. A Área III descreve a integração na comunidade educativa e o envolvimento em projetos e atividades de Desporto Escolar.

Por fim, a Área IV corresponde ao estudo de investigação desenvolvido, intitulado “O impacto da aula de Educação Física na aula seguinte”, cujo objetivo foi analisar de que forma a prática da atividade física influencia o estado físico, emocional e cognitivo dos alunos nas aulas subsequentes.

Em suma, esta experiência de estágio revelou-se profundamente transformadora e enriquecedora, permitindo desenvolver não apenas competências técnicas e pedagógicas, mas também qualidades

humanas e relacionais indispensáveis ao exercício da docência. Todo o percurso vivido contribuiu para a construção de uma base sólida que servirá de suporte ao desempenho profissional futuro, preparando-me para os desafios e responsabilidades inerentes à profissão de professor de Educação Física.

2.Área I- Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1. Objetivo do estágio

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) tem como objetivo principal, favorecer no aluno o desenvolvimento das competências fundamentais ao exercício da profissão docente, relacionando a sua formação com o meio em que se encontra. O presente relatório pretende expor os principais objetivos definidos para a nossa atuação enquanto professores estagiários, funcionando também como um guia de orientação e planeamento da intervenção formativa.

Este estágio foi essencial para o desenvolvimento de competências e saberes de natureza profissional, pois exercer da docência exige o domínio de quatro competências fundamentais: (1) Relacionais e de comunicação;(2) Cognitiva; (3) Éticas e profissionais (4) Sócio afetivas. Estas 4 competências, foram importantes para lidar com situações inesperadas durante a PES, competências essas que foram sendo desenvolvidas ao longo da formação académica.

Os objetivos da PES foram:

- Desenvolver competências pedagógicas, didáticas e relacionais essenciais à função docente, aplicando estratégias adequadas ao ensino da Educação Física nos diferentes níveis de ensino.
- Desenvolver competências de observação sistemática e avaliação formativa, utilizando instrumentos diversificados (grelhas, registos de observação e autoavaliação) que permitissem monitorizar a evolução dos alunos.
- Promover uma atitude de reflexão crítica e de autoavaliação contínua, com vista à melhoria permanente da prática pedagógica.
- Fomentar o trabalho colaborativo com os professores cooperantes, colegas de estágio e restantes elementos da comunidade educativa, valorizando a partilha de experiências e saberes.
- Implementar estratégias eficazes de gestão do tempo, do espaço e do material, maximizando o tempo útil de prática motora e reduzindo comportamentos disruptivos.
- Participar na dinamização de atividades extracurriculares e no Desporto Escolar, assumindo responsabilidades organizativas e pedagógicas.
- Desenvolver uma postura crítica e reflexiva sobre a prática letiva, recorrendo à autoavaliação e ao feedback do professor cooperante como instrumentos de melhoria contínua.

2.2. Caracterização do Agrupamento de escolas Sebastião da Gama

O Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama (AESG), (figura 1) surgiu do compromisso de educadores, alunos, encarregados de educação e comunidade, que acreditam que a educação tem um papel central para a transformação pessoal e coletiva. Parte-se do princípio de que cada aluno possui dignidade intrínseca e capacidade de contribuir para uma sociedade mais justa, pelo que cabe à escola promover não só aprendizagens académicas, mas também valores cívicos, éticos e culturais.

Este agrupamento público, sediado em Setúbal, responde às necessidades educativas de vários níveis de ensino — do pré-escolar ao secundário, incluindo ensino diurno e pós-laboral — e agrupa diversas escolas, jardins de infância e escolas básicas e secundárias.

O AESG reconhece a sua responsabilidade para com a comunidade educativa mais alargada – famílias, instituições locais, entidades culturais e sociais – procurando uma participação ativa no desenvolvimento local e nacional.

A proposta educativa do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama assenta em valores fundamentais como o respeito pela diversidade, a busca da excelência, a justiça social, a responsabilidade cívica, a cooperação e a inovação.

Pretende-se que os alunos descubram os seus talentos, desenvolvam autonomia, espírito crítico, criatividade e solidariedade, de modo a se tornarem cidadãos conscientes, capazes de intervir de forma ética e construtiva na sociedade.

Para isso, o agrupamento investe em metodologias e ambientes de aprendizagem inovadores, no uso responsável das tecnologias digitais (ex: Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital – PADDE), em projetos de inclusão e em oportunidades de participação ativa dos alunos em iniciativas culturais, desportivas e ambientais.

O agrupamento conta com cerca de 3 400 alunos, apoiados por uma equipa educativa composta por aproximadamente 500 docentes e 187 funcionários não docentes. O AESG destaca-se pela diversidade das suas ofertas formativas, pelo envolvimento em projetos educativos inovadores e pelo compromisso com a inclusão, a sustentabilidade e o sucesso educativo dos seus alunos. A direção é composta por 1 diretor, 1 subdiretor e 3 adjuntos(tabela 1).

Tabela 1-Composição Escolar AESG:

Diretora	Maria Fernanda Resende Oliveira
Subdiretor	Jorge Bico
Adjuntos	Ana Cravo
	Nuno Lemos
	Sandra Frota

Este agrupamento abrange vários estabelecimentos de ensino, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, e está distribuído por diferentes zonas da cidade de Setúbal.

O AESG é constituído por sete estabelecimentos de ensino:

- Escola da Azeda (jardim de infância e 1º ciclo);
- Escola Montalvão (jardim de infância e 1º ciclo);
- Escola do Bairro da Conceição (jardim de infância e 1º ciclo);
- Escola das Areias (1ºciclo);
- Escola Básica 2º e 3º de Aranguez (2º e 3º ciclo);
- Escola Secundária Sebastião da Gama (3º ciclo e Secundário).

O agrupamento guia-se pelo calendário escolar que se divide em 3 períodos (tabela 2), conforme se apresenta na tabela abaixo.

Tabela 2-Calendarário Escolar 2024-2025

Período Letivo	Início	Fim
1ºPeríodo	16 de setembro	17 de dezembro
2º Período	6 de janeiro	4 de abril
3ºPeríodo	22 de abril	6 de junho 9º, 11º e 12º ano 13 de junho 5º,6º,7º,8º e 10º ano

Figura 1- Logotipo do AESG



2.3. Caracterização da Escola Básica 2.º e 3.º de Aranguez

A Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Aranguez (EB 2/3 de Aranguez) foi uma das duas instituições onde realizei a minha Prática de Ensino Supervisionada (PES).

A EB 2/3 de Aranguez está situada na zona central da cidade de Setúbal na Rua do Mirante, 2910-609, entrou em funcionamento a 15 de outubro de 1984. A escola é constituída por cinco blocos — A, B, C, D e E — todos com rés do chão e primeiro andar, com exceção do bloco B, que tem apenas um piso.

É atualmente constituída por 34 turmas, distribuídas da seguinte forma: seis turmas de 5.º ano, dez turmas de 6.º ano, seis turmas de 7.º ano, seis turmas de 8.º ano e seis turmas de 9.º ano. Em contexto de Educação Física, os alunos beneficiam de quatro espaços distintos para a lecionação da disciplina: o Campo de Asfalto (figura 5), o Campo Sintético (figura 4), o Pavilhão Gimnodesportivo (figura 2) e o Ginásio (figura 3), todos equipados com recursos materiais adequados para aulas em ambientes interiores e exteriores.

O corpo docente da EB 2/3 de Aranguez é composto por professores do quadro e contratados, assegurando a oferta curricular do 5.º ao 9.º ano. Estes profissionais participam ativamente em ações de formação contínua e projetos pedagógicos interdisciplinares, promovendo a articulação entre ciclos e o trabalho colaborativo entre escolas do agrupamento. A escola é ainda frequentada por alunos de diversas nacionalidades, etnias e religiões, o que enriquece o ambiente escolar e reforça a importância da educação para a interculturalidade, o respeito e a inclusão.

A EB 2/3 de Aranguez participa em projetos educativos de referência, como o programa Escola Azul, focado na literacia do oceano e na sustentabilidade ambiental, e está envolvida na implementação do Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital (PADDE), assegurando a integração das tecnologias digitais no processo de ensino e aprendizagem.

Instalações Desportivas

Figura 2-Pavilhão



Figura 2-Ginásio



Figura 4 -Campo Sintético



Figura 5-Campo de Asfalto



2.4. Caraterização da Escola Secundária Sebastião da Gama

A Escola Secundária Sebastião da Gama, sede do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, está localizada na Rua da Escola Técnica, 2900-354 Setúbal, no bairro de São Julião, junto ao Parque do Bonfim. Herdeira da antiga Escola de Desenho Industrial Princesa D. Amélia, fundada a 1 de outubro de 1888, a atual instituição foi inaugurada a 8 de maio de 1955. O nome atual foi adotado em 1987,

em homenagem ao poeta e antigo professor Sebastião da Gama, figura marcante da região e da cultura portuguesa.

A escola sofreu uma profunda remodelação em 2011, ao abrigo do Programa Parque Escolar, que permitiu a modernização das instalações e a criação de novos espaços.

Em termos de estrutura física, a escola é composta por dois blocos principais: o Bloco A, que possui rés-do-chão e dois andares, e o Bloco O, com rés-do-chão e um piso. No que respeita à disciplina de Educação Física, a escola dispõe de cinco espaços de prática, dos quais apenas quatro estão operacionais: o Ginásio G2 (figura 7), o Campo Exterior (figura 8), o Campo Rooftop (figura 9) e o Pavilhão O (figura 6). O Ginásio G1 encontra-se atualmente em obras de requalificação. A escola contém ainda um bar, refeitório, reprografia, auditório, biblioteca e secretaria.

A oferta educativa da Escola Secundária Sebastião da Gama é abrangente e diversificada, respondendo às necessidades de uma comunidade escolar numerosa e heterogénea, com cerca de 1.500 alunos. A escola disponibiliza ensino secundário regular diurno, bem como ensino noturno e educação/formação de adultos, incluindo o ensino secundário recorrente, esta estrutura reforça a missão de garantir o acesso à educação ao longo da vida, promovendo a qualificação de jovens e adultos da região.

No ensino diurno, os alunos podem escolher entre diferentes percursos formativos, nomeadamente:

-Cursos Científicos-Humanísticos: Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades, Artes Visuais;

-Cursos Profissionais: Comércio, Eletrotecnia, Informática e Desporto.

No total conta com quatro turmas de 7ºano, cinco turmas de 8º ano, seis turmas de 9º ano, 13 turmas de 10º ano, doze turmas de 11º ano e catorze turmas de 12º ano.

A escola promove uma educação de qualidade, inclusiva e inovadora, participando em diversos projetos pedagógicos e comunitários. Está integrada no Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital (PADDE) e no programa Eco-Escolas, fomentando competências digitais, literacia ambiental e cidadania ativa. Ao longo do ano letivo, dinamiza ainda diversas atividades culturais, científicas e artísticas, muitas vezes em colaboração com instituições de ensino superior, como o Instituto Politécnico de Setúbal, e com a comunidade envolvente.

Instalações Desportivas

Figura 6 – Pavilhão O

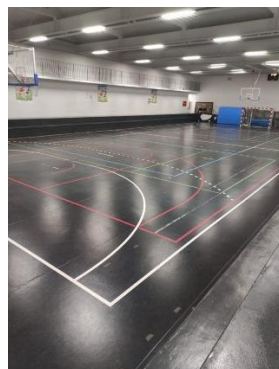


Figura 7- G2



Figura 8- Campo Exterior



Figura 3- Campo Rooftop



2.5. Caracterização do Departamento de EDF

O grupo de Educação Física da Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Aranguez é composto por seis docentes. No 2.º ciclo, as aulas são asseguradas pelos professores Susana Silva, Carlos Conceição e Carlos Chaby, sendo este último também orientador externo de estágio. Já no 3.º ciclo, o ensino da disciplina está a cargo dos professores Bruno Almeida, Isabel Cardoso e Filipa Cordeiro. Este grupo docente evidencia uma boa cooperação e partilha de estratégias pedagógicas ao longo do ano letivo, o que contribui para um ambiente profissional positivo e para a melhoria contínua das práticas de ensino. Na Escola Secundária Sebastião da Gama, o grupo de Educação Física é composto por catorze

professores, refletindo a maior dimensão da escola e a diversidade de níveis e ofertas educativas presentes. Os docentes que integram este grupo são: Alberto Carvalho, Fernando Santos, Helena Pasadas, Joana Duarte, João Abreu, Lurdes Lopes, Olímpia Júlio (orientadora externa de estágio), Nuno Lemos (também orientador externo de estágio), Rita Carinhas, Romão Meireles, Sónia Ribeiro, Susana Freira, Susana Santos e Vítor Silva. Este grupo é responsável por lecionar nos diferentes níveis de ensino. Em ambas as escolas, destaca-se a articulação entre os docentes do grupo de Educação Física, bem como a abertura à supervisão pedagógica de estagiários, revelando um compromisso com a formação contínua e com a qualidade da prática pedagógica. A presença de orientadores externos nas duas instituições reflete a integração dos estágios pedagógicos em contexto real de ensino, potenciando a formação inicial de professores através de experiências supervisionadas, reflexivas e colaborativas.

2.6. Professores Cooperantes

No âmbito do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o estagiário contou com a colaboração de três professores cooperantes, cujo percurso profissional evidencia vasta experiência, competência pedagógica e um forte compromisso com a formação integral dos alunos.

O professor Carlos Chaby, orientador no 6.º ano da Escola Básica de Aranguez, é licenciado na variante de Educação Física pela Escola Superior de Educação de Setúbal, tendo concluído o curso em 1995. Iniciou a sua atividade letiva no ano letivo de 1990/1991, com habilitação própria desde 1994/1995, acumulando 31 anos de serviço docente. O seu trabalho é marcado por uma prática pedagógica sólida, rigorosa e humanista, aliando a exigência académica à valorização das dimensões pessoais e sociais dos alunos.

Durante o estágio, o professor Carlos Chaby orientou também as atividades de Desporto Escolar, nas modalidades de Futsal Feminino e Padel, proporcionando uma oportunidade de enriquecimento pedagógico e de aprofundamento da vertente extracurricular.

A professora Olímpia Júlio, cooperante responsável pelo 9.º ano, na Escola Secundária Sebastião da Gama, possui formação superior em Educação Física e iniciou a sua carreira docente em abril de 1987, completando quase quarenta anos de experiência profissional, iniciando a docência aos 21 anos, através de um curso superior de EF.

O professor Nuno Lemos, orientador do 12.º ano e responsável pela direção de turma, iniciou a sua carreira docente em 1990, contando com mais de trinta anos de experiência no ensino da Educação Física. Reconhecido pela sua competência técnica, liderança pedagógica e comunicação eficaz.

A colaboração com três professores cooperantes distintos revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo observar diferentes estilos de ensino, metodologias e formas de gestão pedagógica. Cada orientador apresentou uma abordagem própria, refletindo a sua personalidade, experiência e perspetiva sobre o ensino da Educação Física. Esta diversidade possibilitou uma compreensão mais ampla e realista da profissão docente, evidenciando que não existe uma única forma de ensinar eficazmente, mas sim várias maneiras de alcançar o sucesso educativo. A convivência e o trabalho conjunto com estes três profissionais contribuíram, assim, para um desenvolvimento profissional mais completo, crítico e reflexivo, constituindo uma mais-valia significativa para a formação enquanto futuro docente.

2.7. Competências a desenvolver

A realização deste estágio teve como principal objetivo o desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências profissionais do professor estagiário, procurando consolidar a capacidade de gerir de forma equilibrada os três domínios fundamentais da Educação Física: o psicomotor, o cognitivo e o socioafetivo. Todo o processo foi orientado para uma prática centrada no aluno, tendo em conta as suas necessidades, potencialidades e a relação que estabelece com a comunidade escolar.

Em cada um destes domínios, o foco principal consistiu em aplicar de forma eficaz os conhecimentos e estratégias adquiridos ao longo da formação académica, demonstrando capacidade de adaptação e resolução de problemas nas mais diversas situações do contexto educativo. O estágio permitiu ainda aprofundar a compreensão sobre o papel do professor enquanto mediador do processo de ensino-aprendizagem, promovendo um ensino mais reflexivo, participativo e ajustado às características individuais dos alunos.

De acordo com o programa da disciplina de Educação Física, o estágio procurou contribuir para a melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem, incentivar o gosto pela prática de atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis, e implementar estratégias de planeamento e avaliação que favorecessem o sucesso educativo. Paralelamente, valorizou-se a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos durante o percurso académico, com o intuito de enfrentar e resolver de forma eficiente as situações complexas que emergem no quotidiano escolar.

Em síntese, entende-se que o papel do professor estagiário vai muito além da lecionação de aulas bem estruturadas. Ser um bom professor implica uma participação ativa e comprometida em todas as dimensões da vida escolar, tanto nas atividades letivas como nas não letivas e extracurriculares. Ser docente é contribuir para o crescimento global dos alunos, não apenas enquanto estudantes, mas também enquanto cidadãos responsáveis e conscientes do seu papel na sociedade.

2.8. Horário

O horário (Quadro 1) definido para a Escola Secundária Sebastião da Gama e na Escola 2º e 3º ciclo de Aranguez encontra-se organizado no seguinte quadro, contemplando duas aulas de Educação Física na ESSG, e três aulas na EB 2/3 De Aranguez, assim como os horários relativos ao acompanhamento de direção de turmas e modalidades desportivas a acompanhar. Relativamente aos horários das aulas de observação, devido à sua variabilidade, não se encontram no horário

A partir do dia 6 de junho de 2025 o horário abaixo foi alterado, devido à preparação dos alunos do 9º e 12º ano para os exames nacionais.

Quadro 1- Horário de Estágio

Horário	HORÁRIO DE ESTÁGIO				
	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
08:15 - 09:05					
09:15 - 10: 05			6º G (Aranguez)		6º G (Aranguez)
10:25 - 11:15			12º A		12º A
11:25 - 12:15					
12:25 - 13:15					
13:25 - 14:15					
14:25 - 15:15			DT		
15:25 - 16:15				9º E	
16:35 - 17:25	9º E	6º G (Aranguez)	DE	DE	
17:35 - 18:25			DE	DE	

2.9. Caraterização das turmas

As turmas acompanhadas durante o ano letivo de 2024/2025 foram o 6ºG, 9ºE e 12º A que também foi acompanhado como DT.

2.9.1. Caraterização da turma 6ºG

A turma tinha uma carga horaria semanal de 3 aulas, todas de 50 minutos, deu um total de 43 aulas lecionadas.

A turma era composta por 22 alunos, sendo 13 alunos do sexo masculino e 9 alunas do sexo feminino. A turma integrava dois alunos abrangidos por medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018, e contava ainda com dois alunos repetentes.

Aproveitamento geral

Os alunos da turma foram muito assíduos e pontuais, com um grande aproveitamento das aulas de Educação Física. Esta turma, tinha alunos com grandes capacidades físicas, não todos nas mesmas modalidades, mas tinham interesse em desenvolver as suas capacidades nas modalidades onde não se sentiam tão à vontade, mas no geral era uma turma muito competente.

Comportamento geral da turma

A nível de comportamento geral os alunos tinham muita vontade de participar nas aulas e vontade demonstrar que sabiam os conteúdos, alunos muito participativos. Com o entusiasmo da aula, por vezes acabavam por não estar tão focados na aula fugindo um bocado ao objetivo da mesma, contudo importa salientar que nunca tiveram comportamentos conflituosos e sempre respeitaram decisões, sempre mantiveram o respeito sobre orientações, regras e tarefas propostas.

2.9.2. Caracterização da turma 9ºE

A nível de carga horária a turma do 9ºE tinha duas aulas por semana, sendo que a aula de segunda-feira era de 110 minutos e a aula de quinta-feira era de 50 minutos. No total foram lecionadas 32 aulas.

A turma era composta inicialmente por 29 alunos, mas apenas 20 frequentavam regularmente as aulas de EDF, visto que nove alunos pertenciam à escola de Dança de Setúbal e realizavam a disciplina na Instituição Artística. Ao longo do ano letivo, verificou-se a saída de uma aluna que transitou para o ensino noturno, encerrando o ano letivo com 19 alunos, efetivamente presentes nas aulas de EF sendo que eram doze rapazes e sete raparigas.

A turma incluía ainda dois alunos repetentes.

Aproveitamento geral

Os alunos da turma revelaram-se muito impontuais, com uma baixa taxa de aproveitamento, pois em média eram sempre 13 alunos que realizavam a aula. A turma era constituída por um grupo com boas capacidades a realizar qualquer modalidade, e por um grupo com grandes limitações em quase todas as modalidades.

Comportamento geral da turma

O comportamento geral da turma nas aulas de EF, foi mediano, pois havia um aluno que destabilizava os seus colegas, e por consequência, destabilizavam a aula, eram alunos pouco participativos, com pouca vontade de evoluírem. Ainda assim nas aulas de EF sempre respeitaram as regras de aula, mesmo quando algum se excedia no comportamento, nunca desrespeitaram o professor e as regras. Esta turma dispunha de dois grupos muito opostos, um grupo atencioso a querer desenvolver as suas capacidades, mas com pouca aptidão, e um grupo com grandes capacidades, mas não queriam desenvolver mais as suas capacidades e querer aprender.

2.9.3. Caraterização da turma 12ºA

A turma do 12.ºA tinha duas aulas por semana, na quarta-feira era uma aula de 110 minutos e na sexta-feira era uma aula de 50 minutos.

O 12ºA é constituído por 27 alunos, sendo que apenas 23 realizavam a disciplina de Educação Física, uma vez que 4 alunos estavam apenas a realizar disciplinas em atraso, no regime de conclusão de

curso. Dos 23 alunos, 12 eram rapazes e 11 raparigas. Durante o ano letivo, registaram-se duas novas entradas na turma: um dos alunos completou 18 anos e abandonou a escolaridade obrigatória, enquanto o outro integrou-se na turma duas semanas antes do final do ano letivo, tendo tido uma participação pontual e limitada.

Aproveitamento geral

Os alunos da turma demonstraram elevada assiduidade e alcançaram um desempenho muito positivo na disciplina de Educação Física. Tratou-se de um grupo relativamente homogéneo, composto por estudantes com boas competências e sólidos conhecimentos sobre os conteúdos abordados

Comportamento geral da turma

O comportamento geral dos alunos do 12^ºA foi muito exemplar o comportamento que todo o professor pretende numa turma. Alunos muito participativos e empenhados nas tarefas e respeitaram sempre as regras da aula, nunca existindo comportamentos indisciplinados. Desde o início do estágio, a turma evidenciou uma postura de respeito perante as orientações transmitidas, cumprindo de forma rigorosa as tarefas delineadas. Importa ainda salientar o elevado grau de empenho e dedicação demonstrado pelos alunos, traduzido num esforço contínuo para a melhoria das suas classificações ao longo do ano letivo.

2.10. Análise swot AESG (Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Aranguez e Escola Secundária Sebastião da Gama)

Ponto Fortes:

- Existência de pavilhão gimnodesportivo e outros recursos estruturais relevantes;
- Dinamização de projetos extracurriculares (Desporto Escolar, Eco-Escolas, Escola azul);
- Envolvimento da comunidade e das autarquias em parcerias, protocolos e reivindicações de melhoria;
- Corpo docente qualificado e empenhado, garantindo qualidade de ensino;
- Oferta educativa ampla e diversificada. Incluindo cursos regulares e profissionais;
- Localização central em Setúbal, facilitando o acesso dos alunos e da comunidade.

Ponto fracos

- Instalações em particular na Escola Secundária Sebastião da Gama, apresentam degradação e carecem de obras;
- Participação pouco ativa dos encarregados de educação;
- Dificuldades na integração dos alunos com necessidades educativas especiais.
- Articulação entre escolas limitada a nível de comunicação e organização.

Oportunidades

- Potencial de reforço da cooperação com universidades, politécnicos, empresas e instituições locais; Maior integração das tecnologias digitais através do Plano de ação para o desenvolvimento digital (PADDE);
- Participação em programas nacionais e internacionais (Erasmus+; Eco-Escolas...)
- Oferta de cursos profissionais e técnicos, respondendo às necessidades de trabalho;
- Boa localização da escola o que permite novas experiências educativas;
- Proximidade das duas escolas.

Ameaças

- Concorrência de outros estabelecimentos de ensino na região;
- Problemas estruturais atuais podem afetar a motivação e o rendimento da comunidade escolar até à conclusão das melhorias;
- Não existir estacionamento, perto dos estabelecimentos do ensino sem ser pago.

2.11. Reflexão Área I

As escolas do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama encontram-se bem situadas no centro da cidade de Setúbal, em proximidade geográfica, o que facilitou significativamente as deslocações entre os diferentes estabelecimentos de ensino. A Escola Básica 2/3 de Aranguez dispõe de recursos espaciais e materiais amplos e diversificados, favorecendo o desenvolvimento das unidades curriculares de Educação Física de forma abrangente. Por outro lado, a Escola Secundária Sebastião da Gama apresenta recursos espaciais menos aproveitados e limitados recursos materiais, exigindo uma maior criatividade e adaptação na planificação e execução das aulas. Esta diferença de condições evidencia a importância da capacidade do professor de adaptar estratégias pedagógicas e otimizar os recursos disponíveis, de forma a assegurar a qualidade e a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, independentemente das condições físicas e materiais da escola.

O departamento de Educação Física do AESG revelou-se um elemento fundamental de suporte durante a prática de estágio, caracterizando-se pela disponibilidade, atenção e colaboração constantes com o estagiário. O apoio prestado não se limitou aos professores orientadores, abrangendo também docentes que, apesar de não exercerem funções formais de supervisão, partilhavam sugestões, experiências e pontos de vista sobre diversas situações de aula. Esta postura promoveu um ambiente de aprendizagem colaborativa e enriquecimento profissional, permitindo ao estagiário refletir sobre diferentes abordagens pedagógicas e consolidar competências de observação, análise e intervenção docente.

A convivência com três orientadores externos, atuando em anos de escolaridade distintos, proporcionou uma experiência formativa diversificada, permitindo acompanhar diferentes estilos de ensino, metodologias e estratégias de avaliação. A observação, coadjuvação e posterior lecionação sob orientação destes professores possibilitou adquirir múltiplas perspetivas sobre o ensino da Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento de flexibilidade pedagógica e repertório de ferramentas didáticas para lidar com situações variadas em contexto escolar. A troca de experiências e comentários sobre acontecimentos nas aulas de outros orientadores permitiu compreender como diferentes abordagens podem ser aplicadas para responder a problemas similares, enriquecendo a prática docente e fomentando a reflexão crítica sobre decisões pedagógicas.

A organização do horário, que incluía atividades práticas, Desporto Escolar e acompanhamento da direção de turma ao longo dos cinco dias úteis, por vezes impedia o recebimento imediato de feedback após a lecionação, sobretudo quando as aulas se realizavam em escolas diferentes em sequência. Este fator evidencia a importância de estratégias de feedback estruturadas e periódicas, de modo a garantir que o estagiário consiga refletir sobre a sua prática, identificar pontos fortes e áreas de melhoria, mesmo quando a logística dificulta a análise imediata.

A análise das turmas acompanhadas ao longo do ano letivo de 2024/2025 revela diferenças significativas em termos de composição, assiduidade, comportamento e aproveitamento, fatores que influenciam diretamente a prática docente em Educação Física. A turma do 6.ºG demonstrou elevado nível de assiduidade e pontualidade, refletindo um grupo motivado e interessado nas atividades propostas. O comportamento participativo e cooperativo permitiu explorar estratégias pedagógicas mais diversificadas, favorecendo o desenvolvimento global dos alunos, tanto em termos de competências técnicas como socioafetivas. A existência de alunos com diferentes níveis de competência física permitiu implementar metodologias que promoviam a progressão individual e coletiva, valorizando a diferenciação pedagógica.

Em contrapartida, a turma do 9.ºE evidenciou maiores desafios ao nível da gestão do grupo. A presença de alunos pouco assíduos e a heterogeneidade das capacidades e atitudes dos estudantes exigiu uma abordagem mais estratégica, alternando momentos de estímulo individual e coletivo. O comportamento mediano e a existência de alunos com atitudes pouco participativas revelam a necessidade de recorrer a técnicas de motivação diferenciadas e à gestão de conflitos, de modo a garantir a participação efetiva e a manutenção do foco durante as aulas. Este cenário evidencia a adaptação metodológica e a criação de estratégias que favoreçam a inclusão e o envolvimento dos alunos, especialmente quando se lida com grupos heterogêneos em termos de habilidades e atitudes. A turma do 12.ºA apresentou-se como um grupo homogêneo, com elevado nível de assiduidade, empenho e comportamento exemplar. Este perfil permitiu desenvolver aulas mais avançadas, com objetivos complexos e maior autonomia dos alunos na execução das tarefas. O comportamento exemplar e o alto grau de dedicação favorecem a aplicação de estratégias pedagógicas que promovem a autoavaliação, a aprendizagem colaborativa e a exploração de conteúdos mais elaborados, permitindo consolidar competências adquiridas nos anos anteriores e fomentar um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo.

De forma geral, a caracterização das turmas evidencia que o contexto de cada grupo determina em grande medida a abordagem pedagógica adotada. Turmas motivadas e homogêneas permitem a aplicação de metodologias mais avançadas e diversificadas, enquanto grupos heterogêneos ou com dificuldades de assiduidade e comportamento exigem planeamento mais estruturado, estratégias diferenciadas e constante monitorização da participação e progresso dos alunos. A análise revela, ainda, que o sucesso da prática docente em Educação Física depende não apenas da competência técnica do professor, mas também da capacidade de adaptar métodos, gerir comportamento e promover um ambiente inclusivo e motivador, alinhado com os diferentes perfis dos alunos.

3. Área II- Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

3.1. Planeamento

O ato de lecionar exige do professor uma preparação cuidada e rigorosa, sustentada por um planeamento sólido e estruturado. Planear aulas não constitui uma tarefa meramente técnica, mas um exercício de reflexão pedagógica que implica considerar múltiplas variáveis, como a gestão do tempo, a definição de objetivos de aprendizagem, a seleção de estratégias didáticas, a adequação dos recursos e a adaptação às características e necessidades dos alunos.

Durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES), esta dimensão assumiu particular relevância, uma vez que permitiu transformar o conhecimento adquirido ao longo da formação académica em práticas concretas, coerentes e intencionalmente orientadas. A ausência de um planeamento estruturado comprometeria a organização do trabalho em sala de aula e a qualidade das aprendizagens, tornando o processo educativo disperso e pouco consistente.

Planear implica antecipar e organizar percursos de aprendizagem que, para além da transmissão de conteúdos, promovam a motivação, a participação ativa e a superação de dificuldades ou imprevistos. Assim, o planeamento assegura continuidade e consistência ao processo educativo, contribuindo para a criação de ambientes de ensino inclusivos, dinâmicos e significativos.

Para elaborar uma planificação eficaz, torna-se necessário:

Conhecer o perfil da turma;

Definir objetivos de aprendizagem claros;

Identificar recursos espaciais e materiais disponíveis;

Selecionar e organizar conteúdos;

Estruturar a gestão do tempo;

Antecipar dificuldades e estratégias de superação;

Definir critérios e instrumentos de avaliação das aprendizagens.

Ao longo do ano letivo, o planeamento garantiu uma organização coerente do processo de ensino-aprendizagem, em articulação com os objetivos definidos pelo departamento de Educação Física, respeitando as orientações do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais previstas para cada ciclo de ensino.

De acordo com Perrenoud (2000, 2005), planear corresponde a um processo reflexivo e intencional que permite antecipar situações de ensino-aprendizagem e estruturar a intervenção pedagógica de forma articulada com as metas estabelecidas. Para Tardif (2014), esta ação implica integrar objetivos, conteúdos, métodos e avaliação, assegurando coerência e progressão das aprendizagens. Nesta perspetiva, o planeamento constitui uma estratégia profissional que orienta a prática docente de forma sistemática, contribuindo para a qualidade do processo educativo (Kleickmann et al., 2013; Richards & Farrell, 2019). Como refere Veiga (2008), trata-se de uma competência fundamental do professor, na medida em que sustenta decisões pedagógicas fundamentadas e alinhadas com finalidades educativas claras.

No contexto do estágio, foram respeitadas as orientações transmitidas pelos três professores orientadores, assegurando a articulação com as modalidades que integram a matriz curricular da disciplina de Educação Física. A Escola Básica 2/3 de Aranguez e a Escola Secundária Sebastião da Gama

adotam um modelo de ensino organizado por etapas, no qual cada período letivo privilegia o aprofundamento de determinadas modalidades, garantindo simultaneamente a continuidade e consolidação das competências ao longo do ano.

A distribuição dos conteúdos encontra-se diretamente condicionada pelos espaços disponíveis para a realização das aulas, conforme definido no roulement apresentado nos anexos 3 e 4. Este fator revelou-se determinante na organização das unidades didáticas, uma vez que a rotação dos espaços influencia a calendarização das modalidades.

O planeamento resultou de um trabalho colaborativo entre o professor orientador e o professor estagiário, articulando as exigências curriculares com a gestão dos recursos humanos, materiais e espaciais, bem como com a carga horária disponível. Esta cooperação permitiu estruturar o processo de ensino-aprendizagem de forma equilibrada e ajustada às especificidades de cada ano de escolaridade.

Apesar da organização previamente estabelecida, surgiram constrangimentos ao longo do ano, sobretudo devido a condições climatéricas adversas, que frequentemente impediram a realização de aulas ao ar livre e limitaram o tempo útil de prática. Acresce que a pontualidade no início da aula e a otimização do tempo de instrução, transição e organização constituem fatores determinantes para aumentar o empenhamento motor e o potencial de aprendizagem dos alunos (Martins, 2017).

3.2. Plano anual

A composição curricular (Anexo 1) do plano anual foi definida em articulação com os professores orientadores, em conformidade com o projeto educativo e tendo em consideração a gestão dos recursos disponíveis. A planificação anual assume um papel determinante na estruturação das diferentes unidades didáticas que se desenvolvem ao longo do ano letivo, funcionando como guia para a organização pedagógica e para a consecução dos objetivos definidos.

Durante o percurso formativo, foram elaborados diversos planos de aula, que sofreram alterações sempre que surgiram imprevistos, como mudanças de horários ou limitações decorrentes das condições climatéricas. Como refere Perrenoud (2000), a flexibilidade no planeamento é indispensável à prática docente, uma vez que permite ao professor ajustar-se às circunstâncias reais do espaço de aula, assegurando simultaneamente a continuidade e a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Para além desta adaptação constante, o planeamento teve ainda em conta fatores como a gestão do tempo, a rotatividade dos espaços desportivos e as características específicas das turmas, de forma a garantir um ensino diferenciado e adequado às necessidades dos alunos. Assim, o plano anual não constituiu apenas um documento orientador, mas também um instrumento dinâmico, sujeito a ajustes permanentes para responder de forma eficaz às exigências da realidade educativa.

No anexo 1 apresentam-se as modalidades de Educação Física trabalhadas com a turma 6º ano do estágio, cuja lecionação foi determinada pela disponibilidade e gestão dos espaços ao longo do ano letivo, procurando sempre assegurar uma progressão coerente das aprendizagens e o desenvolvimento global dos alunos.

No planeamento de Educação Física, considera-se a existência de dois modelos de ensino predispostos a serem utilizados: o modelo de ensino por blocos e o modelo de ensino por etapas (Jacinto et al., 2001). Todo o processo foi elaborado e desenvolvido tendo por base o modelo de ensino mais apropriado tanto ao contexto escolar como às turmas acompanhadas, que, na realidade do estágio,

foi o modelo de ensino por etapas. Este modelo permitiu uma maior distribuição temporal dos conteúdos, garantindo continuidade na formação e possibilitando aulas politemáticas, com atividades diversificadas, estações ou circuitos. A distribuição das matérias ao longo do ano foi realizada de acordo com as características e necessidades dos alunos. Trata-se de um modelo que apresenta uma organização mais complexa e rigorosa, mas que oferece um ensino equilibrado, permitindo aprendizagens diversificadas e inclusivas, em consonância com o princípio da diferenciação pedagógica.

3.3. Unidade Didáticas

Segundo Libâneo (1994), o planeamento constitui uma atividade intencional e sistemática que orienta a ação docente, permitindo a seleção e organização dos conteúdos, a definição de objetivos e a escolha das estratégias pedagógicas mais adequadas. No contexto de uma unidade didática (UD), esta planificação revela-se essencial, uma vez que possibilita a articulação coerente entre os diferentes momentos de ensino e aprendizagem. Para Zabala (1998), uma UD deve contemplar a diversidade de conteúdos e metodologias, de forma a promover aprendizagens significativas e ajustadas às necessidades dos alunos.

Durante o 2.º Período, foram estabelecidos objetivos e conteúdos específicos para cada unidade didática, tendo como referência as aprendizagens essenciais e o programa da disciplina. Esta definição permitiu direcionar o trabalho para o cumprimento de metas gerais e específicas, assegurando o desenvolvimento equilibrado das competências cognitivas, motoras e socioafetivas dos alunos.

Na conceção das UD, procurou-se integrar objetivos de diferentes domínios de aprendizagem, com vista ao desenvolvimento integral do estudante, valorizando não apenas a dimensão técnica e física, mas também aspetos relacionados com a cooperação, o respeito pelas regras e a disciplina em contexto de prática desportiva.

No momento de avaliação de modalidade, foi realizado um processo de reflexão crítica, com o propósito de analisar a eficácia das estratégias utilizadas e reajustar a intervenção pedagógica sempre que necessário. Uma vez que o trabalho foi desenvolvido por etapas, e não por blocos, esta reflexão assumiu um carácter contínuo e regulador do processo de ensino-aprendizagem, permitindo introduzir melhorias progressivas e adequar as abordagens metodológicas às necessidades evidenciadas pelos alunos

3.4. Planos de Aula

Todas as aulas foram preparadas de forma cuidadosa, sendo que os planos de aula elaborados eram previamente partilhados com os professores orientadores, de modo a receber feedback acerca do que iria ser trabalhado na aula, as atividades selecionadas e os exercícios a implementar. Após cada sessão, procedia-se a um momento de reflexão juntamente com os orientadores externos, no qual eram analisados os pontos fortes e os aspetos a melhorar para otimizar as aulas seguintes.

Com base nas discussões realizadas com os professores orientadores, tornou-se evidente que o plano de aula é uma ferramenta indispensável na prática docente, pois organiza o processo de ensino-aprendizagem e garante maior clareza na condução das atividades. No entanto, é igualmente importante que este instrumento seja flexível, permitindo ajustes sempre que surjam imprevistos ou necessidades específicas. A sua elaboração deve considerar não só as características da turma, mas também os recursos materiais disponíveis e o espaço destinado à prática.

Optou-se, assim, por estruturar cada plano de aula em três momentos distintos: (1) fase inicial, dedicada ao aquecimento; (2) fase principal, centrada nos objetivos pedagógicos da modalidade ou temática selecionada; e (3) fase final, orientada para o retorno à calma, através de exercícios de alongamento e uma breve reflexão sobre o trabalho realizado.

Figura 4- Modelo de plano de aula

Data:		Duração:	Horário:	
Local:			Número de Alunos previstos:	
Docente:				
Material:				
Objetivos da aula:				

Parte aula		Exercícios	Objetivos	Representação gráfica

No Apêndice 5 apresenta-se um plano de aula acompanhado da respectiva reflexão, que aborda tanto a execução da aula como possíveis melhorias para futuras intervenções. Frequentemente, durante o desenvolvimento das aulas, surgiam adaptações necessárias em função do comportamento e das necessidades dos alunos.

Por exemplo, nas aulas de 6.º ano, verificou-se que os alunos apresentavam níveis elevados de atividade e dificuldade em manter a atenção. Inicialmente, o professor começava a aula com um exercício lúdico, mas ao longo da sessão os alunos tendiam a dispersar-se e envolver-se mais em brincadeiras do que nas atividades propostas. Após observação e reflexão, o docente ajustou a estratégia: passou a adiar o exercício lúdico para o final da aula, estabelecendo que a sua realização dependeria do comportamento adequado e da atenção durante a sessão.

Esta alteração revelou-se eficaz, pois aumentou a concentração dos alunos, promoveu um comportamento mais colaborativo e incentivou a participação ativa nas atividades. Ao mesmo tempo, o exercício lúdico continuava a servir como elemento motivador, funcionando como recompensa e reforço positivo

3.5. Ensino

A experiência profissional é um dos fatores que mais contribui para o desenvolvimento das competências docentes. Segundo Shulman (1987), o conhecimento profissional de um professor constrói-se ao longo da prática, sendo enriquecido pela reflexão contínua sobre as situações vivenciadas em contexto de ensino. Com o passar dos anos, o professor não só adquire maior domínio

dos conteúdos e metodologias, mas também desenvolve a capacidade de lidar com situações inesperadas de forma mais eficaz e confiante.

Tardif (2002) reforça esta ideia ao afirmar que o saber docente é essencialmente prático, resultando da experiência acumulada e da interação com os alunos e o meio escolar. Essa prática diária permite ao professor criar um repertório de estratégias que se tornam fundamentais para a resolução de problemas imprevistos em sala de aula.

Além disso, Schön (1983) sublinha a importância da reflexão na ação, isto é, a capacidade de adaptar e ajustar a prática pedagógica em tempo real, o que só se torna mais natural e intuitivo com a experiência adquirida ao longo dos anos.

Deste modo, a docência é um processo de constante evolução, em que o professor se vai tornando cada vez mais preparado para enfrentar os desafios e imprevistos inerentes ao processo educativo, transformando-os em oportunidades de aprendizagem e crescimento profissional.

O AESG tem como objetivo promover o desenvolvimento integral dos alunos, trabalhando um conjunto de competências que englobam conhecimentos, valores e atitudes, de modo a incentivar um estilo de vida equilibrado, responsável e saudável. No ensino básico e secundário, em particular na área da Atividade Física (AF), estas competências são desenvolvidas através da definição de objetivos específicos para cada modalidade. Esses objetivos encontram-se organizados em dois patamares de complexidade: Introdutório e Elementar.

Nível Introdutório – Abrange os gestos técnicos, habilidades motoras e noções fundamentais que constituem a preparação inicial para a prática.

Nível Elementar – Refere-se ao aprofundamento dos conteúdos principais, evidenciando um maior domínio da modalidade, já com caráter mais formal e estruturado em termos de prática e organização da atividade.

Os estilos de ensino correspondem às diferentes formas de organização da relação pedagógica entre professor, aluno e conteúdo, determinando quem toma as decisões no processo de ensino-aprendizagem. No contexto da Educação Física, a escolha do estilo influencia diretamente o nível de autonomia do aluno, o tipo de participação nas tarefas e o desenvolvimento das competências motoras, cognitivas e socioafetivas.

Estilos de ensino:

Comando: O professor decide e orienta todas as tarefas; o aluno apenas executa.

Prática: O professor define a tarefa, mas o aluno pratica de forma autónoma, recebendo feedback individual.

Reciprocidade: Os alunos trabalham em pares, alternando execução e feedback.

Autoavaliação: O aluno avalia o próprio desempenho com base em critérios dados.

Inclusão: O aluno escolhe o nível de dificuldade mais adequado às suas capacidades.

Descoberta Guiada: O professor conduz o aluno a encontrar soluções por meio de questões.

Descoberta Convergente: O aluno é levado a chegar a uma única resposta correta.

Descoberta Divergente: O aluno encontra múltiplas soluções para o mesmo problema.

3.6. Instrução e Feedback

Existe dois elementos centrais no processo pedagógico são a instrução e o feedback. A forma como o professor transmite as orientações iniciais (instrução) e como devolve informações corretivas ou motivacionais após a execução (feedback) influencia diretamente a qualidade da aprendizagem.

De acordo com Mosston e Ashworth (2002), a instrução pode assumir um carácter mais diretivo, quando o professor fornece todas as indicações sobre o que deve ser feito e como deve ser realizado, ou mais aberto, quando as orientações são formuladas de modo a estimular a exploração e a descoberta por parte do aluno. A instrução representa entre 15 a 25% das interações professor-aluno (Piéron, 1999), devendo ser clara, precisa e transmitida preferencialmente no início da aula, apresentando os objetivos da sessão, o objeto de aprendizagem e os critérios de êxito. A instrução deve ser breve, de modo a não comprometer o tempo de prática, e pode incluir demonstrações simples e concisas, alinhadas com a teoria da aprendizagem social de Bandura, que valoriza a observação e a imitação

O feedback, por sua vez, é essencial para consolidar a aprendizagem e corrigir erros. Schmidt e Lee (2011) referem que o feedback pode ser conhecimento de resultados (informações sobre o sucesso ou insucesso da tarefa) ou conhecimento de performance (informações sobre a forma como a ação foi executada). A sua eficácia depende não apenas do conteúdo, mas também do momento e da forma como é transmitido.

A instrução define o ponto de partida da tarefa, o feedback garante o progresso e o aperfeiçoamento. Cabe ao professor, portanto, ajustar estes dois elementos às características da turma, aos objetivos da aula e às condições do espaço, assegurando que o processo de aprendizagem seja eficiente, inclusivo e significativo. O posicionamento do professor e a sua circulação pelo espaço são fundamentais para otimizar a visibilidade e a audição dos alunos, prevenindo distrações e comportamentos inadequados, e promovendo a participação e motivação dos estudantes

O feedback constitui um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem, assumindo um papel central na melhoria do desempenho dos alunos. Através dele, o professor orienta, corrige e motiva, proporcionando informações que permitem ao aluno compreender a qualidade da sua execução e encontrar formas de a aperfeiçoar. A eficácia do feedback depende de várias dimensões — o seu objetivo, forma, direção e afetividade — que, em conjunto, determinam o impacto que este terá no desenvolvimento das aprendizagens e na motivação dos alunos.

Objetivo: Informação transmitida ao aluno, descritiva, prescritiva, interrogativa

Forma: Modo como o feedback é dado — verbal, não verbal ou demonstrativo ou misto

Direção: Sentido do feedback — Individual, Turma, Grupo

Afetividade: Carga emocional do feedback — Positivo ou negativo

3.7. Clima e Disciplina

O professor, enquanto principal agente do processo de ensino-aprendizagem, desempenha um papel determinante na construção de um clima de aula positivo, capaz de favorecer a aprendizagem e a participação ativa dos alunos. A investigação recente tem demonstrado que a qualidade das relações estabelecidas entre professor e aluno, bem como a atmosfera emocional da sala de aula, constitui um dos principais preditores do envolvimento, da motivação e do sucesso académico (Wang & Degol, 2016; Jennings & Greenberg, 2009; Reyes et al., 2012).

Ao longo do ano letivo, verificou-se que o estabelecimento de regras claras, disciplina e estratégias de gestão de comportamento ajudou a minimizar ocorrências de atitudes desviantes, permitindo que o ensino se desenvolvesse de forma mais eficaz. A adaptação do professor a situações imprevisíveis, a atenção ao posicionamento e à formação de grupos equilibrados e heterogéneos foram determinantes para garantir a segurança, a motivação e o respeito mútuo durante as aulas. Assim, um clima relacional positivo revelou-se essencial para potenciar aprendizagens,

3.8. Avaliação

Segundo Black e Wiliam (1998), a avaliação deve ser entendida como parte integrante do processo de ensino-aprendizagem, na medida em que oferece aos alunos a oportunidade de revelar os seus conhecimentos e capacidades, enquanto fornece ao professor informações relevantes para orientar o percurso educativo. Na mesma linha, Bloom et al. (1971) defendem que a avaliação é um processo sistemático de recolha de evidências que permite formular juízos de valor, com o objetivo de apoiar a tomada de decisões pedagógicas de forma fundamentada.

Entre as diversas modalidades, a avaliação formativa destaca-se por assumir um carácter contínuo e regulador, permitindo ao professor acompanhar o progresso do aluno, identificar dificuldades e ajustar estratégias de ensino (Scriven, 1967). Este tipo de avaliação não se limita a classificar, mas tem como principal função fornecer informações que favoreçam a melhoria das aprendizagens, tornando-se também um contributo essencial para a avaliação final.

A avaliação é uma componente essencial do processo de ensino-aprendizagem, assumindo um papel regulador e orientador do trabalho pedagógico. Na área da Educação Física, esta adquire um significado particular, uma vez que permite acompanhar o desenvolvimento das competências motoras, cognitivas e socioafetivas dos alunos ao longo do tempo. Segundo Bloom et al. (1971), a avaliação deve ser encarada como um processo contínuo que orienta o ensino e favorece a aprendizagem, sendo fundamental para compreender o progresso dos alunos e ajustar as estratégias pedagógicas.

A avaliação diagnóstica ocorre no início de um período letivo ou de uma unidade didática, e tem como principal objetivo identificar o nível de conhecimentos, habilidades e atitudes que os alunos já possuem (Fernandes, 2005). Em Educação Física, este tipo de avaliação permite ao professor compreender as diferenças individuais e adaptar as suas estratégias às necessidades e potencialidades de cada aluno. Por exemplo, através de testes motores ou observações iniciais, o docente consegue determinar o ponto de partida do ensino e planejar atividades adequadas ao nível da turma.

A avaliação formativa, por sua vez, é contínua e processual. Segundo Black e Wiliam (1998), este tipo de avaliação tem uma função reguladora, pois fornece informações constantes sobre o desempenho dos alunos, permitindo ao professor ajustar o ensino e ao aluno compreender o seu próprio progresso.

Assim, mais do que atribuir classificações, esta avaliação visa promover a melhoria contínua das aprendizagens e o desenvolvimento global do aluno.

Por fim, a avaliação sumativa tem um carácter conclusivo, ocorrendo geralmente no final de uma unidade didática ou período letivo. De acordo com Scriven (1967), a sua principal função é certificar e atribuir uma classificação que traduza o nível de desempenho atingido. Na Educação Física, esta avaliação resulta da análise dos diferentes momentos do processo de ensino, integrando tanto aspetos técnicos e táticos como atitudes, empenho e cooperação

Em síntese, as três modalidades de avaliação — diagnóstica, formativa e sumativa — são complementares e interdependentes. A diagnóstica define o ponto de partida, a formativa orienta e ajusta o percurso, e a sumativa sintetiza os resultados alcançados. Quando articuladas de forma coerente, permitem uma visão global e justa do desenvolvimento do aluno, respeitando o princípio de que avaliar é também ajudar a aprender (Hadji, 2001).

No que diz respeito ao 2º ciclo na Escola Básica 2º e 3º ciclo de Aranguez o professor deve seguir as percentagens descritas na tabela 3.

Tabela 3- Avaliação sumativa EB 2/3 de Aranguez

Alunos		Sem atestado médico	
Domínios	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Avaliação Sumativa	70%	20%	10%

Na escola Secundária Sebastião da Gama quer no 3º ciclo quer no ensino secundário, o professor deve seguir as percentagens descritas na tabela 4.

Tabela 4 -Avaliação sumativa ESSG

Alunos		Sem atestado médico	
Domínios	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Avaliação Sumativa	60%	30%	10%

Na Escola Básica 2/3 de Aranguez, a avaliação sumativa era realizada no final de cada período letivo, incidindo sobre as matérias lecionadas ao longo desse mesmo período. Este processo avaliativo assumia um carácter global e integrador, procurando sintetizar o progresso e o nível de desempenho dos alunos em diferentes domínios da Educação Física — técnico, tático, motor e atitudinal.

A recolha de evidências era efetuada através de grelhas de observação direta, elaboradas com base nos critérios de êxito definidos no plano de ensino. Estas grelhas permitiam uma análise objetiva do desempenho dos alunos, considerando aspetos como a execução técnica em exercícios isolados e a tomada de decisão em contexto de jogo e o comportamento cooperativo nas atividades. As avaliações eram realizadas tanto em exercícios de técnica individual, que possibilitavam observar o domínio dos gestos fundamentais de cada modalidade, como em situações de jogo formal ou condicionado, onde se avaliava a aplicação prática desses conhecimentos em contextos reais de desempenho.

Na Escola Secundária Sebastião da Gama, o processo de avaliação sumativa apresentava especificidades próprias em função do nível de ensino e das modalidades praticadas. No caso do 9.º

ano de escolaridade, os alunos eram avaliados em todas as modalidades lecionadas ao longo do período letivo, de modo a garantir uma avaliação global e equilibrada das diferentes componentes da disciplina de Educação Física. Esta abordagem permitia aos alunos demonstrar competências diversificadas nas vertentes técnica, tática, física e atitudinal, promovendo uma visão abrangente do seu desempenho motor e do seu envolvimento nas aulas.

Já no 12.º ano, a avaliação assumia um carácter mais específico e direcionado, atendendo à maior autonomia e maturidade dos alunos, bem como à necessidade de consolidar aprendizagens em áreas de maior interesse ou aptidão pessoal. Assim, os discentes tinham a possibilidade de seleccionar duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), uma modalidade entre Ginástica ou Atletismo, a Dança Social, e ainda duas modalidades adicionais pertencentes a outros domínios da área curricular. Os alunos eram avaliados nessas mesmas matérias ao longo dos três períodos.

Este modelo avaliativo refletia uma lógica de diferenciação pedagógica, promovendo a autonomia e responsabilidade dos alunos na construção do seu percurso de aprendizagem. Além disso, permitia que o processo de ensino-aprendizagem se tornasse mais significativo e motivador, uma vez que os alunos podiam investir mais tempo e dedicação nas modalidades com que mais se identificavam.

A avaliação, em ambos os níveis de ensino, era conduzida com base em grelhas de observação direta e critérios previamente definidos pelos docentes do grupo disciplinar de Educação Física, assegurando transparência, coerência e equidade na classificação final. Desta forma, tanto no 9.º como no 12.º ano, a prática avaliativa procurava refletir não apenas o domínio técnico e motor dos alunos, mas também o seu empenho, cooperação e evolução ao longo do ano letivo.

3.9 Reflexão Área II

Durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES), a componente prática de lecionação foi estruturada a partir de um planeamento elaborado pelos professores orientadores externos, que forneceram indicações específicas para o desenvolvimento das aulas. No total, três professores orientadores participaram neste processo, cada um com metodologias e estratégias próprias, exigindo uma adaptação constante do estagiário aos diferentes estilos de trabalho. Todos os docentes adotavam o modelo de ensino por etapas, embora apresentassem abordagens distintas na avaliação: um professor realizava a avaliação de determinadas modalidades por período, enquanto os restantes avaliavam todas as modalidades em cada período letivo.

O planeamento das aulas teve como referência o espaço físico disponível, contemplando sempre alternativas para eventuais condicionantes, como a impossibilidade de realizar aulas práticas ao ar livre, o que implicava a utilização de salas ou outros espaços interiores. Inicialmente, a gestão do tempo constituiu um desafio significativo, nomeadamente em relação à execução de transições curtas entre exercícios. Contudo, ao longo do estágio, verificou-se uma progressiva otimização da gestão temporal, permitindo que os alunos dispunham de mais tempo para a prática efetiva.

As unidades didáticas foram concebidas de forma progressiva, procurando-se introduzir estímulos novos e diversificados, de modo a evitar a repetição de exercícios já realizados pelos alunos. Cada aula estruturou-se em três fases: uma fase inicial dedicada ao aquecimento, uma fase fundamental centrada nos objetivos pedagógicos da sessão e uma fase final de retorno à calma, através de exercícios de alongamento ou atividades não muito exigentes. Durante a fase inicial, a abordagem

evoluiu de um aquecimento prática utilizada pelos professores orientadores, como corridas ao redor do campo, para atividades lúdicas ou exercícios diretamente relacionados com a modalidade a ser lecionada. A fase principal focou-se na consecução dos objetivos específicos da aula, enquanto a fase final procurou promover o relaxamento físico e a reflexão sobre o trabalho realizado, incluindo durante a aula momentos de competição saudável para estimular o lado competitivo de forma controlada.

No que diz respeito aos estilos de ensino, a prática observada e implementada revelou-se predominantemente orientada pelos estilos de comando e prática, em que o professor define as tarefas, os alunos as executam e o feedback é fornecido de forma individual durante a aula e geral no final da aula. A interação com os alunos do ensino básico incluiu questionamentos regulares sobre conteúdos abordados nas aulas anteriores e reflexão sobre o desempenho na aula corrente, promovendo a consolidação do conhecimento e a auto-observação. A organização dos grupos procurou não só equilibrar os níveis de aprendizagem, garantindo que os alunos fossem distribuídos de forma justa em termos de competências, mas também misturar diferentes níveis de aprendizagem. Esta estratégia permitiu que os alunos com menor domínio da modalidade aprendessem junto daqueles com maior experiência, favorecendo a evolução individual e coletiva. Ao mesmo tempo, os alunos mais avançados desenvolveram competências de liderança, empatia e colaboração, ao auxiliar os colegas, promovendo uma aprendizagem cooperativa, inclusiva e estimulante para todo

A instrução durante as aulas combinou métodos verbais e demonstrativos, recorrendo-se, em determinados momentos, à utilização de alunos mais experientes para exemplificar exercícios específicos. No início da leção, a explicação era dada no começo de cada exercício e repetida após a rotação dos mesmos. Posteriormente, essa estratégia foi ajustada, passando a realizar-se apenas uma breve verificação de dúvidas aquando da rotação e fornecendo-se feedback direcionado sobre aspetos a melhorar em cada exercício. Este ajustamento teve como objetivo tornar as transições mais eficientes, permitindo um maior tempo de prática efetiva. O feedback foi fornecido de forma contínua, observando-se a execução dos alunos, ajustando a intervenção sempre que necessário e encerrando o ciclo de retorno com recomendações específicas de melhoria.

A gestão do clima e da disciplina constituiu uma prioridade em todas as sessões, com a definição de regras claras desde o início, promovendo o respeito mútuo e a fluidez das aulas. Procedimentos como a interrupção imediata da atividade mediante sinal sonoro e a reorganização de grupos, sempre que necessário, garantiram que todos os alunos pudessem desenvolver a aprendizagem sem comprometer o progresso dos colegas.

Com base em sugestões recebidas no decorrer do estágio, passou a adotar-se, em todas as turmas, a regra de realizar as rotações dos exercícios sempre no sentido dos ponteiros do relógio, de modo a evitar dúvidas quanto ao movimento entre estações e otimizar o tempo de transição. A manutenção de uma relação positiva com todos os alunos contribuiu para a criação de um ambiente motivador, seguro e propício à aprendizagem.

Durante o período de estágio, foi apenas registada uma situação de comportamento menos adequado por parte de um aluno. Nesse caso, o aluno foi chamado à parte, mas continuou a perturbar a aula. Assim, foi solicitado que permanecesse próximo do professor durante cinco minutos, observando a aula e dialogando sobre as razões do seu comportamento. Após esse período, o aluno regressou à atividade com normalidade. Para além disso, observaram-se comportamentos inadequados em outras aulas, durante momentos de observação de diferentes docentes. Nesses contextos, verificou-se a

utilização de distintas estratégias de repreensão, como a realização de 10 flexões ou voltas ao campo, bem como a permanência sentada durante 5 a 10 minutos, de modo a promover a autorregulação e o respeito pelas normas estabelecidas.

Em termos de avaliação, observou-se que os alunos do ensino secundário e do 3.º ciclo seguiam tabelas padronizadas para conversão das notas finais, enquanto no ensino básico a avaliação incidia na média das diferentes modalidades avaliadas. Em todas as turmas da escola, a avaliação considerava três dimensões principais: atividades físicas, conhecimentos e aptidão física. Contudo, não estava incluído o comportamento do aluno como critério avaliativo, o que representa uma lacuna relevante, dado que a prática desportiva implica disciplina, pontualidade e respeito pelo ambiente de aprendizagem. A ausência de avaliação comportamental pode comprometer o reconhecimento de competências socioafetivas fundamentais no contexto do desporto escolar.

Paralelamente, a experiência de estágio evidenciou a importância da avaliação inicial, que permite compreender o ponto de partida de cada aluno e orientar o planeamento pedagógico de forma adequada. Enquanto estagiário, observou-se que a avaliação inicial realizada pelos professores titulares não incluía registos detalhados sobre o nível individual dos alunos, tornando difícil conhecer com precisão o grau de competências ou dificuldades de cada estudante. Este facto limita a possibilidade de comparar o desempenho inicial com a evolução ao longo do ano, impedindo um acompanhamento mais personalizado e a implementação de estratégias pedagógicas ajustadas às necessidades de cada aluno (Black & Wiliam, 1998; Popham, 2017).

Portanto, embora a avaliação realizada nas turmas permitisse atribuir notas e medir competências físicas e cognitivas, a inexistência de uma avaliação inicial individualizada e de critérios de comportamento evidencia uma lacuna que poderia ser colmatada, garantindo um acompanhamento mais completo e consistente do desenvolvimento global dos alunos. Em síntese, a prática docente desenvolvida durante a PES evidencia a importância do planeamento detalhado, da adaptação a diferentes estilos de ensino, da estruturação progressiva das unidades didáticas, da implementação de estratégias de instrução e feedback eficazes, bem como da promoção de um clima de aula positivo. Estes elementos são determinantes para garantir aprendizagens significativas, inclusivas e orientadas para o desenvolvimento integral dos alunos.

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

A dimensão da participação na escola e da relação com a comunidade educativa assume um papel central na formação de qualquer docente, pois o trabalho do professor não se restringe ao espaço da sala de aula. O envolvimento ativo nas dinâmicas escolares e comunitárias constitui uma oportunidade única de crescimento pessoal e profissional, permitindo compreender de forma mais ampla o funcionamento da instituição, as suas necessidades e os diferentes papéis que a compõem.

Durante o estágio pedagógico no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, foi possível vivenciar de forma intensa esta dimensão, através da colaboração em múltiplas atividades, reuniões e eventos que integraram toda a comunidade educativa. Desde logo, o contacto com docentes, assistentes operacionais, técnicos, pais e alunos revelou-se fundamental para a construção de um ambiente de trabalho positivo e colaborativo. A criação de relações saudáveis, baseadas no respeito, na empatia e na comunicação, contribuiu para uma integração plena na realidade escolar e para um clima de cooperação entre todos os intervenientes

4.1. Projeto educativo

O Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama (AESG), localizado em Setúbal, apresenta o seu Projeto Educativo 2023–2026, que define as linhas orientadoras para o desenvolvimento pedagógico do agrupamento, abrangendo desde a Educação Pré-Escolar até ao Ensino Básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos) e Ensino Secundário. O AESG adota uma abordagem de articulação vertical, promovendo a continuidade e coerência pedagógica ao longo dos diferentes ciclos de ensino.

O Projeto Educativo tem como principais objetivos promover a inclusão e a equidade, garantindo que todos os alunos tenham acesso a oportunidades educativas de qualidade; fomentar a cidadania ativa, preparando os alunos para a participação plena na sociedade; incentivar a inovação pedagógica, integrando tecnologias da informação e comunicação no processo de ensino-aprendizagem; e valorizar a diversidade cultural e social, respeitando e promovendo as diferentes identidades presentes na comunidade escolar.

Além do Projeto Educativo, o AESG disponibiliza outros documentos relevantes, como o Plano de Ação de Desenvolvimento Digital da Escola (PADDE), que apresenta estratégias para a integração das tecnologias na educação; a Estratégia de Educação para a Cidadania, que define ações para promover valores cívicos e éticos entre os alunos; e o Regulamento do Mérito Escolar 2024–2027, que estabelece critérios e procedimentos para o reconhecimento do desempenho académico excecional.

4.2. Desporto escolar

Durante o estágio pedagógico realizado no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, o estagiário acompanhou dois grupos-equipa do Desporto Escolar (DE): padel e futsal feminino, ambos do escalão de infantis B. A escolha destas modalidades decorreu da diversidade de opções disponíveis, conforme apresentado no cartaz (anexo 2), que evidenciava um leque alargado de modalidades para os alunos. A intervenção foi supervisionada pelo professor Carlos Chaby, orientador externo, cuja experiência e metodologia de trabalho constituíram um contributo significativo para o processo formativo decorrente deste estágio. O Desporto Escolar, conforme estabelecido no Decreto-Lei n.º 95/1991, de 26 de fevereiro, configura-se como um complemento curricular que visa proporcionar aos alunos

oportunidades de prática física e desportiva num regime de liberdade de participação e escolha. De acordo com o artigo 51.º da Lei de Bases do Sistema Educativo, o DE tem como finalidades promover a saúde e a condição física, fomentar o entendimento do desporto enquanto fator de cultura, e estimular valores fundamentais como a cooperação, a autonomia, a solidariedade e a criatividade. Assim, o DE assume um papel relevante no desenvolvimento integral dos alunos, funcionando como um espaço privilegiado para a formação pessoal, social e desportiva, sob orientação de profissionais qualificados.

No que respeita à modalidade de futsal feminino, o acompanhamento teve início no final do mês de novembro. Os treinos realizavam-se semanalmente, às quartas-feiras na EB 2/3 de Aranguez, e contavam com a participação de aproximadamente 10 a 13 alunas. A estrutura das sessões centrava-se em jogos reduzidos e atividades de carácter lúdico, metodologias que se revelaram eficazes na promoção da motivação e do envolvimento das participantes. Através do jogo, foram trabalhadas as componentes técnicas e táticas, bem como as capacidades de tomada de decisão em contexto real. Ao longo da época desportiva, observou-se uma evolução significativa no desempenho coletivo e individual das alunas, nomeadamente ao nível da comunicação, da responsabilidade partilhada e da compreensão do jogo. Este processo culminou na conquista do título de campeãs regionais, resultado que evidenciou o empenho das atletas e a eficácia da orientação técnico-pedagógica implementada.

Relativamente à modalidade de padel, o acompanhamento iniciou-se em fevereiro. Os treinos decorriam semanalmente, às quintas-feiras, na Academia de Padel de Setúbal, onde estavam disponíveis dois campos em simultâneo, permitindo uma gestão eficaz do tempo e dos recursos e garantindo que todos os alunos permanecessem em atividade. As sessões envolviam entre 8 a 10 alunos, com idades próximas, o que facilitava a homogeneidade dos grupos e a adaptação dos exercícios. Por se tratar do único agrupamento de escolas de Setúbal com oferta de padel através do Desporto Escolar, foi estabelecido um protocolo de cooperação com outras escolas, possibilitando a participação de alunos externos nas atividades e competições. Esta parceria encontra-se alinhada com os objetivos do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021–2025, promovido pela Direção-Geral da Educação, que enfatiza a importância de ampliar as oportunidades de prática desportiva, assegurar a igualdade de oportunidades e fomentar o espírito de equipa e o fair-play.

O trabalho técnico desenvolvido no padel foi abrangente, incluindo exercícios direcionados para as pancadas de fundo, meio-campo e junto à rede, com ênfase na prática e no jogo efetivo. Este enquadramento proporcionou um ambiente de aprendizagem diversificado e promotor do desenvolvimento técnico, tático e comportamental dos alunos, em consonância com os princípios formativos do Desporto Escolar.

Ao longo do ano letivo, foi possível acompanhar as equipas em torneios e encontros competitivos, experiências que contribuíram para a consolidação de competências de gestão de grupo em contextos externos ao ambiente escolar, bem como para o aperfeiçoamento da preparação e acompanhamento dos alunos em situações de competição. Estes momentos revelaram-se de elevada importância pedagógica, evidenciando o empenho, a cooperação e a motivação dos participantes.

A participação nas atividades do Desporto Escolar revelou-se uma componente essencial do estágio pedagógico, constituindo uma experiência formativa de elevado valor educativo. A observação da evolução dos alunos, o fortalecimento do espírito de equipa e o desenvolvimento de atitudes de superação e compromisso evidenciam a relevância do Desporto Escolar enquanto instrumento promotor do desenvolvimento integral, contribuindo para a formação de cidadãos ativos, responsáveis e solidários.

4.3. Atividades

Ao longo do estágio pedagógico, foi possível participar em diversas atividades promovidas pelo Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, abrangendo tanto o Desporto Escolar como eventos de carácter lúdico e institucional. Estas experiências revelaram-se de grande relevância formativa, permitindo o contacto direto com diferentes dimensões da vida escolar e contribuindo significativamente para o desenvolvimento de competências organizacionais, relacionais e pedagógicas essenciais à prática docente em Educação Física.

Entre as atividades realizadas, destacaram-se os torneios interturmas, que ocorreram no final de cada período letivo, envolvendo alunos de diferentes anos de escolaridade em modalidades variadas como futsal, basquetebol e voleibol. A colaboração na planificação, organização e arbitragem destas atividades permitiu compreender a importância da Educação Física na promoção da convivência, da inclusão e da participação ativa da comunidade escolar. Em particular, a gestão das equipas, a definição das regras e o acompanhamento do cumprimento dos tempos de jogo revelaram-se fundamentais para garantir que todos os alunos tivessem uma experiência positiva, independente do seu nível de habilidade. Este envolvimento permitiu ainda observar de perto a dinâmica entre os participantes e a forma como o desporto contribui para a construção de competências sociais, como o respeito, o fair-play e a cooperação.

No âmbito do Desporto Escolar, o acompanhamento das equipas de padel e futsal feminino constituiu uma componente central do estágio. Estas atividades incluíram não apenas treinos regulares, mas também a participação em torneios inter-escolas e regionais, como a Taça UNICEF – Desporto Escolar, o torneio de padel no Dream Padel Center e na Academia de Padel de Setúbal, e o Torneio Distrital D. João I. A participação nestes eventos proporcionou um contacto direto com a vertente competitiva do ensino da Educação Física, permitindo compreender a gestão de grupos em situações de pressão, a preparação física e técnica dos alunos, a planificação estratégica das partidas e a aplicação prática de conhecimentos sobre arbitragem e organização de eventos desportivos.

Durante os torneios, desempenhei funções diversas, incluindo arbitragem, supervisão, apoio logístico e acompanhamento técnico dos alunos. Estas funções permitiram desenvolver competências de liderança, tomada de decisão rápida e resolução de problemas em situações imprevistas, como alterações no calendário, atrasos na realização dos jogos ou dificuldades na gestão dos tempos de aquecimento e transições entre partidas. A experiência também evidenciou a importância da comunicação clara e eficaz, tanto com os alunos como com outros professores e membros da organização, para assegurar o bom funcionamento das atividades e a segurança de todos os participantes.

As experiências não se limitaram à vertente competitiva. A participação em eventos recreativos e lúdicos, como a Festa de Natal do Agrupamento e o Dia Aberto da Escola de Aranguez, proporcionou uma visão alargada sobre a promoção da prática desportiva como ferramenta de inclusão, socialização e desenvolvimento pessoal. Nestes contextos, foi possível observar a importância de criar ambientes, seguros e organizados, valorizando a autonomia dos alunos e incentivando a participação de todos.

Destaca-se, em particular, a experiência adquirida na condução da atividade de ténis de mesa por parte do grupo de estagiários, para os alunos da Escola Básica 2º e 3º Ciclos de Aranguez. Esta iniciativa teve como objetivo promover a prática informal e recreativa da modalidade, incentivando a autonomia dos participantes, o fair-play e o convívio entre colegas. A organização da atividade envolveu a preparação

do espaço, o planeamento das partidas, a definição de regras adaptadas e a supervisão da utilização dos equipamentos, permitindo consolidar competências de planeamento, gestão do tempo, comunicação e trabalho em equipa.

Outra dimensão importante do estágio foi a oportunidade de trabalhar em conjunto com outros professores e estagiários, observando diferentes estilos de intervenção pedagógica e estratégias de motivação dos alunos. A experiência de acompanhar equipas femininas de futsal, por exemplo, revelou a necessidade de equilibrar a atenção entre a preparação técnica, a motivação emocional e a gestão do tempo de jogo, garantindo que todas as jogadoras tivessem oportunidades de participação equitativas, promovendo inclusão e valorização do esforço coletivo.

O estágio permitiu ainda compreender a importância de fatores externos à prática desportiva, como a logística de transporte, a organização dos horários e a coordenação entre diferentes escolas e agrupamentos, que se revelam essenciais para o sucesso de eventos desportivos escolares. A experiência de acompanhar deslocações para torneios e gerir o grupo durante estas situações contribuiu para o desenvolvimento de competências de responsabilidade, planeamento e gestão de contingências. Paralelamente, os professores estagiários realizaram, no início de cada período letivo, o inventário do material desportivo existente em cada espaço das duas escolas do agrupamento, assegurando o controlo, a atualização e a correta utilização dos recursos disponíveis. Esta tarefa revelou-se fundamental para a gestão eficiente dos equipamentos e para a organização das atividades práticas, promovendo um uso responsável e sustentável dos recursos escolares.

Os professores estagiários realizaram, no início de cada período letivo, o inventário do material desportivo existente em cada espaço das duas escolas do agrupamento, assegurando o controlo, a atualização e a correta utilização dos recursos disponíveis

No plano pedagógico, a participação em todas estas atividades reforçou a compreensão sobre a relevância da Educação Física na formação integral dos alunos. O desporto escolar mostrou-se uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento físico, social e emocional dos estudantes, promovendo valores como cooperação, respeito, resiliência e fair-play. Para além disso, o estágio evidenciou a necessidade de um trabalho colaborativo entre professores, estagiários e alunos, permitindo criar ambientes de aprendizagem inclusivos, motivadores e desafiantes.

Em síntese, a participação ativa nas diversas atividades escolares e desportivas constituiu uma componente essencial do estágio pedagógico, oferecendo uma experiência rica e diversificada. As vivências adquiridas permitiram consolidar competências essenciais para o exercício da profissão de professor de Educação Física, nomeadamente a gestão de grupos, a planificação e organização de eventos, a arbitragem, a liderança em contexto competitivo, a promoção de inclusão e equidade, bem como a capacidade de adaptação a diferentes contextos e necessidades. Este conjunto de experiências reforçou a visão de uma prática docente participativa, reflexiva e promotora de uma cultura desportiva saudável, inclusiva e motivadora para todos os alunos.

4.4. Direção de turma

No contexto escolar, para além das responsabilidades associadas à lecionação, o professor pode exercer a função de Diretor de Turma (DT), um cargo que requer competências de liderança, organização e articulação entre os diferentes intervenientes do processo educativo — professores, alunos, encarregados de educação e pessoal não docente. Esta função assume uma relevância particular no 12.º ano, uma vez que os alunos se encontram numa fase decisiva do percurso académico, marcada por escolhas relacionadas com o prosseguimento de estudos ou a inserção no mercado de trabalho.

Durante o estágio curricular, foi possível acompanhar o exercício da direção de turma de uma turma do 12.º ano do curso de Ciências e Tecnologias, sob a supervisão do professor cooperante, que desempenhava também o cargo de diretor de turma. Esta experiência permitiu compreender a complexidade e a importância desta função, bem como desenvolver competências essenciais à futura prática profissional docente.

Através desta experiência, foi possível compreender que o cargo de Diretor de Turma implica não apenas uma dimensão administrativa e burocrática, mas também uma forte componente humana e pedagógica, exigindo sensibilidade, capacidade de mediação e orientação vocacional dos alunos. No caso da turma acompanhada, caracterizada por um bom comportamento e elevado sentido de responsabilidade, as reuniões com os encarregados de educação centraram-se sobretudo na prestação de informações relativas ao percurso académico, às faltas e aos exames nacionais.

Em síntese, o acompanhamento da direção de turma revelou-se uma experiência particularmente formativa, que evidenciou a complexidade e o impacto deste cargo na organização escolar. O Diretor de Turma desempenha um papel central na mediação entre alunos, docentes e encarregados de educação, contribuindo decisivamente para o acompanhamento individualizado dos estudantes e para o sucesso educativo

4.5. Aulas Observadas

A observação de aulas constituiu uma componente essencial do estágio pedagógico em Educação Física, desempenhando um papel determinante no processo de aprendizagem e desenvolvimento profissional do futuro docente. Esta experiência permitiu adquirir uma compreensão mais ampla e aprofundada sobre as dinâmicas de ensino, os diferentes estilos de docência e as estratégias de gestão de turma utilizadas pelos professores do agrupamento.

Ao longo do estágio, foram observadas aulas de diferentes níveis de ensino, desde o ensino básico escolar até ao 12.º ano, lecionadas por diversos professores e estagiários. Esta diversidade de contextos revelou-se extremamente enriquecedora, possibilitando identificar as especificidades de cada faixa etária, as diferenças de comportamento e envolvimento dos alunos, bem como as estratégias pedagógicas mais adequadas a cada realidade.

Durante as observações, foi possível constatar que todos os docentes manifestavam um elevado nível de exigência quanto ao cumprimento das regras e normas de funcionamento das aulas, nomeadamente no uso obrigatório do equipamento de Educação Física. Os alunos que não se encontravam devidamente equipados eram, na maioria dos casos, impedidos de participar na aula, registando falta de material e sendo posteriormente orientados a elaborar um relatório reflexivo.

A observação direta das práticas pedagógicas permitiu compreender de que forma os professores planeiam e estruturam as aulas, gerem o tempo e o espaço, motivam os alunos e adaptam o processo de ensino às condições e necessidades emergentes. Evidenciou-se a relevância de um planeamento

rigoroso aliado à flexibilidade, permitindo ajustar estratégias em função das respostas e comportamentos dos alunos. Destacou-se, igualmente, a importância da comunicação clara e assertiva como elemento essencial para o sucesso das aulas, garantindo a compreensão das tarefas e o envolvimento dos alunos nas atividades propostas.

Esta experiência contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento de uma postura reflexiva e crítica face ao processo de ensino-aprendizagem, permitindo reconhecer práticas eficazes e identificar áreas de melhoria na atuação docente. A observação de diferentes contextos educativos possibilitou, ainda, o desenvolvimento de uma visão mais empática e adaptativa, aspetos fundamentais para a construção de uma prática pedagógica sólida, consciente e ajustada às realidades diversas do ensino da Educação Física.

4.6. Reflexão Área III

Durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES) realizada no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, foi possível constatar que o exercício da docência vai muito além da lecionação. O envolvimento com a comunidade escolar, a observação dos intervalos, a interação com os funcionários da escola, as deslocações no âmbito do Desporto Escolar e o trabalho coletivo entre professores proporcionaram uma visão mais ampla sobre o funcionamento do agrupamento. O papel do professor revelou-se, assim, profundamente interligado ao contexto educativo e social da escola, evidenciando a importância da participação ativa em todas as suas dimensões.

O alinhamento entre as práticas desenvolvidas e o Projeto Educativo do Agrupamento foi evidente, especialmente no que se refere ao objetivo de formar alunos não apenas competentes a nível físico, mas também cidadãos conscientes, responsáveis e solidários. A coerência entre os valores promovidos nas aulas e os princípios do Projeto Educativo reforça a importância de uma docência orientada por uma visão humanista e inclusiva, comprometida com o desenvolvimento integral do aluno.

A participação em atividades extracurriculares revelou-se essencial para o desenvolvimento de competências que, em contexto de lecionação, nem sempre são mobilizadas. A dinamização dos cortes escolares, o acompanhamento das equipas do Desporto Escolar, a organização da Festa de Natal, os torneios interturmas e a coordenação do torneio de ténis de mesa foram experiências que contribuíram para o fortalecimento de competências de planeamento, gestão de tempo, liderança e resolução de problemas. Cada atividade representou um desafio distinto, obrigando à capacidade de adaptação a novos contextos, à interação com alunos de diferentes turmas e idades, e à tomada de decisões rápidas e assertivas em situações imprevistas. Estas vivências reforçaram a noção de que a prática docente exige versatilidade, capacidade de resposta e uma atitude colaborativa e proativa.

A colaboração com outros docentes mostrou-se igualmente determinante, evidenciando a importância da sintonia entre colegas para o sucesso das atividades desenvolvidas. A adaptação mútua entre diferentes formas de trabalho e a partilha de responsabilidades constituíram oportunidades valiosas de aprendizagem e de desenvolvimento profissional. O trabalho em equipa revelou-se um fator-chave para a eficácia das práticas educativas e para a criação de um ambiente de cooperação e apoio entre professores, refletindo-se num clima positivo e harmonioso durante as atividades desenvolvidas.

No âmbito do Desporto Escolar, a orientação e acompanhamento por um professor com vasta experiência nas equipas de futsal representaram um contributo significativo para o desenvolvimento profissional. A autonomia concedida na gestão da equipa de futsal, incluindo a possibilidade de liderar

jogos, permitiu aplicar conhecimentos e consolidar competências de liderança, tomada de decisão e gestão de grupo. Esta experiência reforçou a importância do Desporto Escolar como espaço privilegiado para o desenvolvimento de valores como a responsabilidade, o respeito e o espírito de equipa, bem como para o fortalecimento da confiança profissional do estagiário. Na modalidade de padel, a experiência de estágio revelou-se particularmente enriquecedora, sobretudo por se tratar de uma área em que inicialmente não existia grande à vontade. O contacto direto com esta modalidade permitiu não apenas adquirir novas competências técnicas e táticas, mas também desenvolver uma perspetiva mais ampla sobre o seu potencial educativo e formativo no contexto escolar. Sob a orientação do professor responsável pelo grupo-equipa, foi possível compreender as especificidades do padel, desde a sua componente, até à importância da estratégia, da movimentação em dupla e da comunicação entre os jogadores. A abordagem adotada valorizava a participação ativa dos alunos, o fair-play e o espírito de equipa.

A experiência de acompanhamento da direção de turma do 12.º A, sob orientação do professor cooperante, permitiu compreender a complexidade das funções associadas a este cargo e o seu papel central na organização escolar. O contacto direto com a vertente administrativa e pedagógica desta função, incluindo a utilização das plataformas de gestão escolar, o tratamento de justificações de faltas, o lançamento de classificações e a elaboração de sumários, proporcionou um conhecimento mais profundo sobre os processos internos da escola.

A presença nas reuniões intercalares revelou-se particularmente enriquecedora, permitindo observar o modo como os docentes discutem o progresso individual dos alunos, analisam as suas evoluções e delineiam estratégias de acompanhamento. Estas reuniões abordavam detalhadamente cada aluno, sendo a última particularmente significativa, pois foram definidas as médias finais, realizados ajustes nas notas quando necessário e discutido o desenvolvimento individual de cada estudante, incluindo a decisão de atribuir mérito escolar a determinados alunos.

O facto de o professor cooperante ser também membro da direção permitiu-lhe resolver diretamente muitos problemas relacionados com os alunos, sem que fosse necessário recorrer à mediação da direção da escola. Esta proximidade agilizou a resolução de questões e proporcionou uma intervenção mais imediata e eficaz junto dos alunos.

Apesar das aprendizagens significativas obtidas, verificou-se que o contacto com os encarregados de educação foi limitado. Ter mais oportunidades de interagir com os pais permitiria compreender melhor a perspetiva familiar sobre o percurso escolar dos alunos e reforçar a articulação entre escola e família, contribuindo para uma intervenção mais integrada e completa.

Esta dimensão do estágio contribuiu de forma significativa para a compreensão da importância da avaliação contínua, da comunicação entre docentes e da atenção individualizada a cada aluno, assim como para a perceção da necessidade de flexibilidade e adaptação na atuação do diretor de turma. A observação de aulas constituiu um elemento fundamental no processo de formação docente, permitindo o contacto com professores experientes que adotavam diferentes estilos de ensino e estratégias pedagógicas. A diversidade de contextos observados possibilitou a recolha de múltiplas ideias sobre a organização do espaço, a seleção de conteúdos e a interação com os alunos. Esta componente foi essencial para o desenvolvimento de uma postura reflexiva e crítica face à prática pedagógica, fomentando a capacidade de adaptação a diferentes contextos e necessidades educativas. A observação direta de práticas eficazes contribuiu para o amadurecimento profissional, permitindo integrar e reinterpretar abordagens distintas à luz das próprias conceções pedagógicas.

De forma global, esta experiência de estágio demonstrou que o papel do professor é multifacetado, exigindo não apenas competência técnica e científica, mas também sensibilidade humana, capacidade de liderança e espírito colaborativo. O conjunto de experiências vivenciadas durante a PES evidenciou a importância da participação ativa em todas as dimensões da vida escolar, da valorização do trabalho em equipa e da construção de uma prática pedagógica fundamentada em valores éticos, inclusivos e de responsabilidade social. A formação docente emerge, assim, como um processo contínuo de reflexão e aperfeiçoamento, onde cada desafio constitui uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional.

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

Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte

Francisco Bate [1] ; Mário Bonança [2]

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

RESUMO

Enquadramento: A Educação Física (EF) desempenha um papel central no desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional dos alunos, promovendo hábitos de vida saudáveis, autoestima e competências motoras, além de valores como respeito, cooperação e disciplina. Apesar dos benefícios, questiona-se frequentemente o impacto da EF no desempenho académico das aulas subsequentes, devido ao cansaço físico e psicológico gerado pela prática. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo analisar de que forma o cansaço físico e psicológico decorrente das aulas de EF influencia a atenção, comportamento, motivação e desempenho dos alunos nas aulas seguintes. **Métodos:** A investigação envolveu cerca de 200 alunos do 6.º ao 12.º ano e 32 professores de disciplinas distintas do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, distribuídos entre a Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Aranguez e a Escola Secundária Sebastião da Gama. Foram aplicados questionários autocriados para recolher perceções de alunos e docentes sobre cansaço, motivação, atenção e comportamento nas aulas subsequentes. Os dados foram analisados de forma descritiva com frequências e percentagens. **Resultados:** A maioria dos alunos (60%) relatou sentirem-se cansados após a aula de EF, apresentando maior agitação e menor concentração. Cerca de 55% referiram menor motivação para a aula seguinte, embora 65% considerassem que a retenção dos conteúdos se mantinha igual. Os professores observaram impactos negativos no comportamento e atenção, destacando a importância do posicionamento da EF no horário escolar, preferencialmente no final do dia, para reduzir a fadiga. **Conclusões:** A EF provoca efeitos imediatos sobre disposição e atenção, mas não compromete significativamente a aprendizagem. Quando planeada com intensidade adequada

da e integrada no horário escolar, contribui para o bem-estar, motivação e desempenho global dos alunos, reforçando o seu papel como componente essencial da educação integral.

Palavras-chave: Educação Física; Cansaço; Aprendizagem; Desempenho

Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte

ABSTRACT

Background: Physical Education (PE) plays a central role in the physical, cognitive, social, and emotional development of students, promoting healthy habits, self-esteem, motor skills, and values such as respect, cooperation, and discipline. Despite these benefits, the impact of PE on academic performance in subsequent lessons is frequently questioned, due to the physical and psychological fatigue generated by its practice. **Objectives:** This study aimed to analyze how physical and psychological fatigue resulting from PE classes influences students' attention, behavior, motivation, and performance in subsequent lessons. **Methods:** The study involved approximately 200 students from 6th to 12th grade and 32 teachers of different subjects from the Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, distributed between Escola Básica 2º, 3º Ciclo de Aranguez and Escola Secundária Sebastião da Gama. Self-created questionnaires were applied to gather students' and teachers' perceptions regarding fatigue, motivation, attention, and behavior in subsequent lessons. Data were analyzed descriptively using frequencies and percentages. **Results:** Most students (60%) reported feeling tired after PE, showing increased agitation and decreased concentration. Around 55% reported lower motivation for the following class, although 65% considered that content retention remained unchanged. Teachers observed negative impacts on students' behavior and attention, emphasizing the importance of scheduling PE classes preferably at the end of the school day to reduce fatigue. **Conclusions:** PE has immediate effects on students' disposition and attention but does not significantly compromise learning. When planned with appropriate intensity and integrated into the school schedule, it contributes to students' well-being, motivation, and overall performance, reinforcing its role as an essential component of holistic education.

Keywords: Physical Education; Fatigue; Learning; Performance

Introdução

A Educação Física (EF) assume um papel central no processo educativo, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional dos alunos. Enquanto disciplina curricular, a EF promove a aquisição de hábitos de vida saudáveis, o reforço da autoestima e o desenvolvimento de competências motoras fundamentais que sustentam a prática de atividade física ao longo da vida (Darst, Pangrazi, & Saris, 2019). Para além dos benefícios fisiológicos, a EF é também reconhecida pelo seu contributo na formação integral dos estudantes, ao incentivar valores como o respeito, a cooperação, a disciplina e o trabalho em equipa (Bailey et al., 2009). Estes aspetos tornam-na um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências socioemocionais e para o fortalecimento da relação entre corpo e mente, princípios essenciais para uma educação verdadeiramente holística. Contudo, apesar da sua relevância pedagógica, em alguns contextos escolares ainda persiste a perceção de que a EF pode interferir negativamente no desempenho académico nas aulas subsequentes, especialmente em virtude da fadiga física ou emocional gerada durante a prática (Howie, Beets, & Pate, 2014).

O cansaço físico é uma resposta natural do organismo ao esforço, manifestando-se por meio de sintomas como a diminuição da força, da velocidade de reação, da coordenação motora e da capacidade de concentração (Tompsonski, 2003). Este tipo de fadiga decorre de fatores fisiológicos, como a acumulação de ácido láctico, a redução dos níveis de glicogénio muscular e o aumento da temperatura corporal, podendo comprometer temporariamente a capacidade cognitiva dos alunos, sobretudo quando o esforço é intenso ou prolongado (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008). A intensidade da atividade física é, portanto, um fator determinante: enquanto os exercícios de intensidade moderada tendem a favorecer o desempenho cognitivo, os de intensidade elevada podem produzir o efeito contrário, gerando um estado de exaustão que interfere com a atenção e a motivação durante as aulas seguintes (Donnelly et al., 2016). Além disso, as diferenças individuais — como o nível de aptidão física, a idade e o estado emocional — influenciam significativamente a forma como cada aluno reage ao esforço físico, tornando essencial que o professor de EF adequa a carga de trabalho às características do grupo (Best, 2010).

Já o cansaço psicológico ou mental resulta da sobrecarga das funções executivas e da necessidade de autorregulação emocional e comportamental durante a prática física (Ekkekakis, 2009). A participação em atividades desafiantes, especialmente quando associadas à competição ou à pressão pelo desempenho, pode gerar stresse e fadiga emocional, diminuindo a disposição dos alunos para as tarefas cognitivas subsequentes (Samulski, 2002). Segundo estudos atuais sobre a relação entre esforço percebido e respostas afetivas ao exercício, a perceção subjetiva do esforço durante a prática influencia significativamente a experiência emocional durante e após a atividade. A investigação recente mostra que, em intensidades elevadas ou quando o esforço percebido aumenta, as respostas afetivas tendem a ser menos positivas, enquanto perceções de esforço mais moderadas podem estar associadas a sensações mais agradáveis, dependendo de fatores individuais como o nível de atividade física e a experiência prévia com o exercício (Farias-Junior, Browne, Astorino, & Costa, 2020; Reed & Ones, 2006). Esta relação não é linear, pois a intensidade e a autoperceção influenciam de forma diferenciada a valência afetiva conforme o contexto da prática. Em contexto escolar, este tipo de fadiga pode ser agravado quando não existem condições adequadas de recuperação — por exemplo, tempo para higiene, hidratação e reorganização emocional antes da transição para uma aula teórica (Martínez-López et al., 2020). Essa ausência de pausa pode comprometer o ambiente de

aprendizagem, levando a comportamentos de dispersão, impaciência e menor envolvimento com as tarefas acadêmicas.

O impacto conjunto do cansaço físico e psicológico nas aulas subsequentes à EF é, portanto, um tema de grande relevância para a investigação educacional. Mahar et al. (2006) demonstraram que curtas sessões de atividade física podem melhorar significativamente o comportamento “on-task”, isto é, o tempo em que os alunos permanecem focados nas tarefas. No entanto, quando a prática é intensa ou mal planeada, os efeitos podem ser inversos, resultando em agitação motora, distração e menor rendimento cognitivo (Howie et al., 2014). Por outro lado, Donnelly et al. (2016) referem que a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como dopamina e noradrenalina, os quais melhoram o estado de alerta, a vigilância e a capacidade de resposta a estímulos relevantes. Isto mostra que o impacto da EF não é unidirecional, mas depende de variáveis contextuais, como a intensidade da prática, o tempo de transição e o clima motivacional da aula.

Assim, torna-se evidente que compreender os efeitos imediatos da Educação Física sobre o comportamento e o desempenho acadêmico requer uma análise multifatorial, que considere tanto os mecanismos fisiológicos e psicológicos da fadiga quanto os aspetos pedagógicos e organizacionais das escolas. Uma planificação equilibrada, que valorize a intensidade moderada, o tempo adequado de recuperação e estratégias de motivação, pode transformar a EF numa aliada da aprendizagem, em vez de uma possível fonte de interferência. Este trabalho, portanto, procura aprofundar essa discussão, analisando de que forma o cansaço físico e psicológico decorrente das aulas de Educação Física influencia a atenção, o comportamento e a motivação dos alunos nas aulas subsequentes, a partir da perspectiva de professores e estudantes.

Finalmente, acredita-se que exista uma relação positiva entre o esforço físico e a qualidade da aprendizagem na aula subsequente, desde que a aula de EF seja planeada com uma intensidade adequada, evitando níveis excessivos de exigência que possam provocar fadiga extrema. Assim, quando o exercício é realizado de forma moderada, os alunos tendem a apresentar maior disposição, atenção e capacidade de autorregulação comportamental, o que favorece o seu desempenho cognitivo e o envolvimento nas atividades escolares. Com base na literatura existente e na problemática apresentada, emergem várias hipóteses de investigação que orientam o presente estudo. Considera-se que a intensidade e a natureza da prática de Educação Física podem influenciar o desempenho e o comportamento dos alunos nas aulas subsequentes. Assim, pressupõe-se que a realização de aulas de Educação Física de intensidade moderada está associada a maiores níveis de atenção e motivação nas atividades escolares seguintes, potenciando um estado físico e mental favorável à aprendizagem. Por outro lado, admite-se que o cansaço físico e psicológico excessivo resultante de aulas mais exigentes pode exercer um impacto negativo na concentração, no comportamento e no envolvimento dos alunos durante as aulas que ocorrem após a prática de Educação Física. Adicionalmente, considera-se que a percepção do impacto da Educação Física poderá variar entre professores e alunos, dependendo da intensidade da atividade realizada e da gestão do tempo de transição entre as aulas, fatores que podem atenuar ou acentuar os efeitos do esforço físico sobre o desempenho académico

O presente estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer. Desde logo, a inexistência de investigações exatamente idênticas à problemática abordada dificultou a comparação direta de resultados e a utilização de instrumentos previamente validados para este contexto específico. Outra limitação tem a ver com variáveis que pode influenciar os resultados como por exemplo: idade, nível de aptidão, clima, estado emocional, hora do dia da educação física, intensidade do esforço.

Materiais e Métodos

Caracterização da amostra

A amostra do presente estudo é constituída por alunos e docentes do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, pertencentes à Escola Básica 2,3 de Aranguez e à Escola Secundária Sebastião da Gama, situadas no concelho de Setúbal. Participaram no estudo cerca de 200 alunos, distribuídos entre o 6.º e o 12.º ano de escolaridade, todos matriculados e a frequentar regularmente a disciplina de Educação Física no ano letivo de 2024/2025.

A amostra docente foi composta por 32 professores de disciplinas distintas da Educação Física, pertencentes ao mesmo agrupamento, que colaboraram voluntariamente na investigação, partilhando as suas perceções sobre as variáveis de comportamento, atenção, motivação e disposição dos alunos nas aulas subsequentes à Educação Física.

Procedimentos e instrumentos

Inicialmente, foi solicitada a autorização (Apêndice 2) à direção do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama para a realização do estudo, abrangendo a Escola Básica 2,3 de Aranguez e a Escola Secundária Sebastião da Gama. Após a aprovação institucional, procedeu-se ao desenvolvimento e validação dos questionários autocriado utilizados na investigação, os quais foram concebidos de acordo com os objetivos definidos e posteriormente validados pelos orientadores interno e externo.

Posteriormente, foram entregues aos alunos as autorizações para participação, dirigidas aos respetivos encarregados de educação, acompanhadas de um termo de consentimento (Apêndice 1) informado, no qual se esclareciam os propósitos da investigação, a natureza voluntária da participação, bem como o carácter confidencial e anónimo das respostas.

A aplicação dos questionários aos alunos realizou-se no início das aulas de Educação Física, em contexto de turma, sob acompanhamento do investigador e do professor responsável pela disciplina, os mesmos explicaram que o questionário era anónimo, que não existiam respostas corretas ou erradas, mas sim respostas de carácter individual. Este procedimento visou garantir um ambiente controlado e propício à concentração, assegurando que todos os participantes compreendessem as instruções e respondessem de forma individual e refletida.

Por sua vez, os questionários destinados aos professores de outras disciplinas — pertencentes ao mesmo agrupamento — foram aplicados no recinto escolar, durante o horário de pausa, de modo a não interferir com as suas atividades letivas. O investigador esteve presente em todas as aplicações, esclarecendo eventuais dúvidas e garantindo a uniformidade do processo de recolha de dados.

Em todas as etapas do estudo foram respeitados os princípios éticos da investigação científica em contexto escolar, nomeadamente a confidencialidade, o anonimato e o consentimento informado, assegurando que a participação fosse voluntária e que os dados recolhidos fossem utilizados exclusivamente para fins académicos e científicos.

Questionário Discentes

Para a recolha de dados foi elaborado um questionário original, desenvolvido especificamente para este estudo, intitulado “Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte” (Apêndice 4). Este instrumento foi construído no âmbito da investigação de mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o objetivo de avaliar as perceções dos alunos acerca dos efeitos imediatos das aulas de Educação Física sobre o seu comportamento, atenção, motivação e desempenho nas aulas subsequentes.

O instrumento é composto por 16 questões de escolha múltipla e uma questão de resposta aberta, distribuídas por diferentes dimensões relacionadas com o tema da investigação, nomeadamente:

Cansaço físico e percepção de esforço após a aula de Educação Física (ex.: “A nível geral, como avalias o cansaço após as aulas de Educação Física?”);

Motivação e interesse para a aula seguinte (ex.: “Sentes menos motivação ou interesse pela aula que vem logo após realizar a aula de Educação Física?”);

Atenção e concentração (ex.: “Depois de uma aula de Educação Física, sentes que estás mais concentrado?”);

Rendimento e aprendizagem (ex.: “Achas que consegues assimilar melhor a matéria da aula seguinte depois de ter Educação Física?”);

Comportamento e envolvimento nas tarefas (ex.: “Depois da aula de Educação Física, tens mais ou menos vontade de colaborar nas atividades da aula seguinte?”).

As questões foram formuladas de modo a recolher percepções subjetivas dos alunos, com respostas apresentadas em formato dicotómico (Sim/Não) ou escala de três pontos (por exemplo: Mais / Menos / Igual a antes ou Pouco cansado / Cansado / Muito cansado), permitindo uma análise quantitativa de carácter descritivo.

Trata-se, portanto, de um instrumento simples, direto e adaptado ao contexto escolar, que possibilita compreender de forma objetiva a percepção dos alunos acerca dos efeitos imediatos da Educação Física nas suas aulas seguintes, contribuindo para a reflexão sobre a organização curricular e o planeamento pedagógico nesta área.

Questionário Docente

Para a recolha de dados junto dos docentes, foi utilizado um questionário autocriado, desenvolvido no âmbito do mesmo estudo (Apêndice 3). Este instrumento tem como objetivo avaliar a percepção dos professores de disciplinas distintas da Educação Física acerca do comportamento, atenção, motivação e desempenho dos alunos nas aulas subsequentes à prática de Educação Física, independentemente de estas serem de carácter teórico ou prático.

O questionário foi elaborado pelo investigador e validado pelos orientadores interno e externo, garantindo clareza, pertinência e adequação ao contexto escolar.

O instrumento é composto por 12 questões de escolha múltipla e 1 questão de resposta aberta, organizadas por dimensões relacionadas com o tema da investigação:

Experiência docente: tempo de lecionação, permitindo contextualizar as percepções dos professores;

Percepção do comportamento dos alunos: observações sobre alterações no comportamento após as aulas de Educação Física (ex: mais participativos, mais distraídos, mais calmos ou agitados);

Estado físico dos alunos: avaliação da disposição física dos alunos após a prática de Educação Física (ex.: ativos e bem-dispostos, cansados, mas atentos, cansados e desatentos);

Atenção e rendimento cognitivo: percepção sobre alterações na atenção e concentração e influência do tipo de aula de Educação Física (ex.: intensidade, modalidade, clima);

Motivação e adaptação pedagógica: avaliação da motivação dos alunos e eventual necessidade de ajuste do início da aula devido ao estado em que os alunos chegam da Educação Física;

Relação entre a Educação Física e o desempenho escolar: percepção sobre correlação entre a aula de Educação Física e o comportamento dos alunos nas aulas subsequentes, assim como sobre a posição da disciplina no horário.

As respostas foram apresentadas em escalas dicotômicas (Sim/Não), tricotômicas (ex.: Maior / Menor / Igual motivação) ou múltipla escolha (ex.: intervalos de anos de experiência docente, categorias de comportamento), permitindo uma análise quantitativa descritiva.

O questionário inclui ainda questões abertas para que os professores pudessem descrever de forma geral a observação do comportamento dos alunos, oferecendo uma perspectiva qualitativa complementar aos dados quantitativos.

Desta forma, o instrumento permite avaliar de forma sistemática a percepção docente sobre os efeitos imediatos da Educação Física, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada da relação entre atividade física e desempenho acadêmico e comportamental nas aulas seguintes.

Análise de dados

Para o tratamento e análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel, sendo inicialmente realizada uma análise descritiva das respostas, recorrendo ao cálculo das frequências absolutas e relativas, com o objetivo de caracterizar as percepções dos alunos relativamente ao impacto da aula de Educação Física no seu comportamento, atenção, motivação e desempenho na aula seguinte.

Foram apresentados valores de frequência e percentagem para todas as questões do questionário, permitindo identificar tendências gerais e diferenças entre grupos de alunos, de acordo com o ano de escolaridade.

Resultados

A amostra incluiu 200 participantes, distribuídos por vários anos de escolaridade, e avaliou a percepção sobre cansaço, motivação, comportamento, atenção e desempenho após as aulas de Educação Física.

Tabela 5-Valores descritivos da amostra do Questionário Discentes

Amostra total n=200			
Variáveis	Categorias	Frequência	Porcentagem
Ano de escolaridade	5ºano	0	0%
	6ºano	29	14,5%
	7ºano	43	21,5%
	8ºano	0	0
	9ºano	63	31,5%
	10ºano	8	4%
	11ºano	13	6,5%
	12ºano	44	22%
Cansaço	Pouco cansado	60	30%
	Cansado	120	60%
	Muito cansado	20	10%
Sente menos motivação ou interesse pela aula seguinte	Sim	110	55%
	Não	90	45%
Rendimento piora após teres feito atividade física intensa	Sim	29	14,5%
	Não	92	46%
	Talvez	79	39,5%
EF influencia o comportamento na aula seguinte	Sim	75	62,5%
	Não	125	37,5%
Disposição após aula de EF	Calmo	37	18,5%
	Agitado	84	42%
	Igual a antes	79	39,5%
Concentração depois da aula de EF	Mais concentrado	20	10%
	Menos concentrado	87	43,5%
	Igual a antes	93	46,5%
Diferença na capacidade de atenção e concentração após aula de EF	Sim	109	54,5%
	Não	91	45,5%
Disponibilidade para aprender após ter aula de EF é igual	Sim	129	64,8%
	Não	71	35,5%
Assimilar melhor a matéria depois da aula de EF	Sim	25	12,5%
	Não	46	23%
	Nunca pensei nisso	129	64,5%
	Sim	70	35%

Se a aula seguinte for muito exigente ou teórica sentes que tens mais dificuldades em acompanhar, após a aula de EF	Não	71	35,5%
	Talvez	59	29,5%
Depois da aula de EF tens mais ou menos vontade de colaborar na aula seguinte	Mais	22	11%
	Menos	73	36,5%
	Igual a antes	105	52,5%
Nível de retenção dos conteúdos lecionados após uma aula de educação física	Maior	23	11,5%
	Igual	130	65%
	Menor	47	23,5%
Se tivesses um teste após uma aula de educação física, o teu cansaço podia afetar a sua nota?	Sim	112	56%
	Não	88	44%
Terias uma melhor nota antes ou depois de uma aula de EF	Antes da aula	112	56%
	Depois da aula	21	10,5%
	Seria indiferente	67	33,5%
Importante as aulas de EF serem o último tempo de aulas	Sim	130	65%
	Não	70	35%

De forma geral, a maioria dos alunos (60%) afirma sentir-se cansado após a aula de Educação Física, e 10% muito cansada. Essa fadiga reflete-se na disposição e concentração: 42% sentem-se mais agitados e 43,5% menos concentrados, embora 46,5% indiquem sentir-se iguais a antes, sugerindo variação individual e influência da intensidade e do horário da aula.

Cerca de 55% revelam menor motivação para a aula seguinte e 56% acreditam que o cansaço afetaria negativamente o desempenho num teste, sendo que a mesma percentagem considera que teria melhor nota antes da aula de EF. Ainda assim, 65% referem que a retenção dos conteúdos se mantém igual e 64,8% sentem igual disponibilidade para aprender ao antes da aula de EF.

As respostas abertas reforçam esta tendência: muitos alunos referem-se a sensações de cansaço, distração e falta de energia, especialmente após aulas mais intensas ou em dias quentes. Contudo, também emergem perceções positivas, vários alunos destacam a EF como motivadora, libertadora e promotora de bem-estar, afirmando sentir-se “mais leves”, “ativos” e “relaxados”.

Por fim, 65% defendem que a EF deveria ser a última aula do dia, e muitos referem desconforto físico (suor, calor, odor) que interfere na concentração e confiança.

Tabela 6– Valores descritivos da amostra do Questionário Docente

A amostra foi composta por 32 professores, com diferentes tempos de serviço, e avaliou a percepção destes cansaço, motivação, comportamento, atenção e desempenho após as aulas de Educação Física.

Amostra total N=32			
Variáveis	Categorias	Frequência	Porcentagem
Tempo de serviço	1-5 anos	1	3,1%
	5-10 anos	3	9,4%
	10-15 anos	3	9,4%
	15-20 anos	1	3,1%
	20-25 anos	3	9,4%
	+25 anos	21	65,5%
Diferença no comportamento dos alunos após a aula de EF	Sim, positiva	4	12,5
	Sim, negativa	20	62,5%
	Não noto diferença	8	25%
Estado físico dos alunos, após aula de EF	Ativos e bem-dispostos	5	15,6%
	Cansados, mas atentos	8	25%
	Cansados e desatentos	19	59,4%
Observa alterações no nível de atenção ou concentração na aula após EF	Sim, geralmente mais atentos	2	6,3%
	Sim, geralmente menos atentos	19	59,4%
	Não noto diferença	11	34,4%
O rendimento cognitivo é influenciado pelo tipo de aula (intensidade, modalidade, clima)	Sim	18	56,3%
	Não	5	15,6%
	Não sei	9	28,1%
A posição da aula de EF no horário (antes ou depois da sua disciplina) influencia o comportamento dos alunos	Sim	26	81,3%
	Não	6	18,8%
Como descreveria os alunos após uma aula de EF	Mais participativos	4	12,5%
	Mais distraídos	7	21,9%
	Mais calmos	3	9,4%
	Mais agitados	13	40,6%
	Sem alterações significativas	5	15,6%
Cansaço físico resultante da aula de	Sim	11	34,4%
	Não	6	18,8%

EF afeta a atenção dos alunos na aula seguinte	Depende da intensidade da aula de EF	15	46,9%
Necessidade de adaptar o início da aula por causa do estado em que os alunos chegam à aula	Sim	21	65,6%
	Não	11	34,4%
O aluno tem maior ou menor motivação para a sua aula após EF	Maior motivação	1	3,1%
	Menor motivação	11	34,4%
	Igual motivação	20	62,5%
Existe uma relação entre a aula de EF e o comportamento dos alunos na aula seguinte	Sim, há uma relação clara	22	68,8%
	Não vejo relação	10	31,3%
Aula de EF ser a última aula do dia	Sim	22	68,8%
	Não	10	31,3%

De entre os resultados obtidos, destacam-se aspetos particularmente relevantes. A maioria dos docentes inquiridos possui mais de 25 anos de experiência profissional (65,5%), o que confere credibilidade às percepções recolhidas. Verificou-se uma tendência clara para o cansaço e desatenção dos alunos após a aula de Educação Física, sendo descritos por 59,4% dos professores como cansados e desatentos, e por 62,5% como apresentando influência negativa da EF no comportamento imediato. Além disso, 81,3% dos docentes consideram que o posicionamento da EF no horário influencia o comportamento dos alunos, e 65,6% afirmam ter de adaptar o início das suas aulas em função do estado em que estes chegam. A maioria (68,8%) defende ainda que a EF deveria ser o último tempo do dia, para minimizar o impacto do cansaço físico nas aulas teóricas.

As respostas abertas reforçam estas tendências, evidenciando percepções de agitação, fadiga e falta de concentração após a prática física. Comentários como “demoram a acalmar-se” ou “chegam atrasados e suados” são frequentes, indicando dificuldades na transição entre atividade física e tarefas cognitivas.

Vários docentes salientam também que os efeitos variam consoante a intensidade da aula e o horário do dia com alunos mais ativos de manhã e mais cansados à tarde. Apesar disso, algumas respostas apontam efeitos positivos, como maior bem-estar e motivação quando as aulas são moderadas.

Em síntese, os resultados sugerem que a aula de EF, embora benéfica no plano global, pode gerar fadiga e dispersão momentânea.

Discussão

A presente investigação procurou compreender o impacto da aula de EF na disposição, atenção, motivação e percepção de desempenho dos alunos na aula subsequente. De forma geral, os resultados revelaram uma dualidade nas percepções: por um lado, a maioria dos alunos relatou cansaço e menor concentração após a aula de EF; por outro, muitos não consideraram que esse estado afetasse significativamente a aprendizagem. Esta incerteza confirma a complexidade da relação entre atividade física e desempenho cognitivo, já amplamente discutida na literatura científica.

No presente estudo, verificou-se que 60% dos alunos se sentem cansados após a aula de EF, sendo que 10% se consideram “muito cansados”. Essa fadiga parece estar associada a uma redução temporária da concentração (43,5% afirmaram estar menos concentrados) e a uma sensação de agitação (42% sentiram-se mais agitados). Estes resultados corroboram a evidência de que o exercício físico intenso pode provocar um efeito imediato de exaustão física e fisiológica, reduzindo momentaneamente a atenção sustentada e o foco mental (Budde et al., 2008; Hillman, Erickson & Kramer, 2008). No entanto, esta resposta é transitória e tende a variar consoante o tipo, a duração e a intensidade da atividade física (McMorris & Hale, 2012). Assim, é plausível que o cansaço relatado pelos alunos esteja mais relacionado com o esforço físico imediato do que com uma redução duradoura da capacidade cognitiva. Apesar da fadiga, quase metade dos alunos (46,5%) afirmou sentir-se igual a antes da aula, o que demonstra grande variabilidade individual. Essa heterogeneidade também foi observada em estudos como o de Álvarez-Bueno et al. (2017), que mostraram que os efeitos agudos da atividade física sobre o desempenho acadêmico são inconsistentes e dependem fortemente de fatores individuais, como o nível de aptidão física, o estado emocional e a familiaridade com a tarefa. Do mesmo modo, Ishihara et al. (2020) destacaram que alunos mais treinados fisicamente demonstram melhor capacidade de recuperação e regulação emocional após o esforço, conseguindo manter níveis adequados de atenção e motivação na sequência da atividade. Em contraste, Pontifex et al. (2013) verificaram que alunos com menor condição física apresentavam maior variabilidade na atenção e maior propensão à distração após o esforço, o que pode justificar parte das percepções negativas encontradas neste estudo.

No que diz respeito à motivação, 55% dos alunos indicaram sentir menor vontade de participar na aula seguinte, e 56% acreditaram que o cansaço poderia prejudicar o seu desempenho num eventual teste realizado após a EF. Estes dados coincidem com os de Tomporowski, Davis, Miller e Naglieri (2008), que observaram que o exercício físico intenso pode reduzir temporariamente a motivação intrínseca para tarefas cognitivas que exijam concentração, sobretudo quando não existe intervalo de recuperação. No entanto, outros estudos defendem que a atividade física moderada ou bem estruturada pode melhorar o humor e a motivação, criando um estado de prontidão mental favorável à aprendizagem (Mahar et al., 2006; Ratey & Hagerman, 2008). Tal como evidenciado na análise qualitativa das respostas abertas, muitos alunos descreveram a EF como uma experiência positiva e libertadora, mencionando frases como “fico mais leve pois descarreguei toda a minha energia” ou “a minha disposição é melhor porque estou mais ativo”. Este tipo de relato coincide com as conclusões de Howie e Pate (2012), que afirmam que a EF pode desempenhar um papel regulador no equilíbrio emocional dos alunos, contribuindo para o bem-estar psicológico e para o controlo do stress.

Em contrapartida, alguns alunos expressaram percepções negativas, relacionando o cansaço físico, o calor ou o desconforto corporal com a desmotivação e a dificuldade em concentrar-se. Este tipo de queixa é consistente com as conclusões de Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij e Clarys (2015), que demonstraram que o desconforto físico após o exercício especialmente em ambientes quentes ou

quando não há tempo para a recuperação pode afetar a autoeficácia percebida e o envolvimento cognitivo nas tarefas seguintes. Além disso, fatores contextuais, como o horário da aula de EF, parecem desempenhar um papel determinante. No presente estudo, 65% dos alunos e 68,8% dos professores defenderam que a EF deveria ocorrer no final do dia letivo, uma vez que a sua posição no horário influencia o comportamento e a atenção dos alunos. Esta percepção é partilhada por Heemskerk (2020), que concluiu que o impacto da EF depende significativamente da sua intensidade e da sua posição no horário, sugerindo que aulas de alta intensidade antes de disciplinas teóricas podem induzir fadiga cognitiva, enquanto as realizadas no final do dia favorecem o bem-estar geral sem comprometer o desempenho académico.

A interpretação conjunta dos dados quantitativos e qualitativos sugere, portanto, que a aula de EF produz um impacto momentâneo na disposição e no foco dos alunos, mas não necessariamente uma redução na aprendizagem. A maioria (65%) considerou que o nível de retenção dos conteúdos da aula seguinte se manteve igual, e 64,8% afirmaram ter a mesma disponibilidade para aprender. Estes resultados vão ao encontro de estudos que destacam os benefícios cognitivos de médio e longo prazo da prática regular de atividade física, mesmo quando os efeitos imediatos parecem neutros ou ligeiramente negativos (Singh et al., 2019; Hillman et al., 2019). Segundo Donnelly et al. (2016), a atividade física regular está associada a melhorias na memória de trabalho, na função executiva e no rendimento escolar global, embora os efeitos agudos dependam da intensidade e do contexto da prática.

Os professores participantes no estudo também reconheceram esta dualidade. A maioria (59,4%) descreveu os alunos após a aula de EF como “cansados e desatentos”, sendo 62,5% consideraram que a aula de EF tem influência no comportamento, o que revela consciência do impacto, embora nem sempre negativa. Além disso, 65,6% dos docentes referiram ter adaptado o início das suas aulas em função do estado dos alunos, o que confirma que as condições de transição entre aulas são determinantes. Estes resultados reforçam as recomendações de Mahar et al. (2006), que defendem que pausas ativas ou períodos de recuperação entre aulas físicas e cognitivas podem melhorar o comportamento “on-task” e a concentração subsequente. Assim, mais do que evitar a EF antes de disciplinas teóricas, o essencial parece ser garantir uma transição adequada entre as atividades. Corroborando esta perspetiva, Watson et al. (2019) concluíram que estratégias de transição ativa, como alongamentos e exercícios de respiração após EF, reduzem o impacto da fadiga e facilitam o retorno à concentração cognitiva.

Outro aspeto relevante é o papel das diferenças individuais. Nem todos os alunos reagem da mesma forma à EF: alguns sentem cansaço e desconforto, enquanto outros experimentam um aumento de energia e de bem-estar. Ishihara et al. (2020) demonstraram que fatores como aptidão cardiorrespiratória, motivação intrínseca e hábitos de sono influenciam fortemente a resposta ao exercício físico em contexto escolar. É provável que o mesmo se tenha verificado no presente estudo, justificando as percepções contrastantes observadas. O individualismo destes efeitos reforça a importância de uma abordagem pedagógica diferenciada e de um planeamento da EF ajustado às características da turma.

Em termos práticos, os resultados obtidos sugerem que a EF deve ser cuidadosamente integrada no horário escolar, de modo a minimizar o impacto da fadiga e maximizar os benefícios cognitivos e emocionais. Heemskerk (2020) demonstrou que aulas de EF de intensidade moderada a alta, quando combinadas com elevado desafio cognitivo, aumentam o comportamento “on-task” na aula seguinte. Esta conclusão é particularmente relevante, pois indica que não é apenas a intensidade física que

importa, mas também o envolvimento mental e a complexidade da tarefa. Assim, uma EF que promova coordenação, tomada de decisão e cooperação pode gerar benefícios mais amplos do que uma aula puramente física e repetitiva. Esta ideia é igualmente apoiada por Pesce et al. (2013), que argumentam que o exercício físico com elevada carga cognitiva estimula simultaneamente o corpo e o cérebro, favorecendo a plasticidade neuronal e a atenção seletiva. De forma semelhante, Vazou e Smiley-Oyen (2014) referem que o movimento com significado cognitivo — por exemplo, jogos táticos ou atividades de cooperação potencia o envolvimento emocional e o desempenho académico subsequente

Do ponto de vista institucional, a percepção de 65% dos professores de que a aula de EF deveria ser o último tempo do dia reflete uma preocupação legítima com a organização dos horários escolares. Estudos de Singh et al. (2019) e Haapala (2013) defendem que o equilíbrio entre carga física e exigência cognitiva ao longo do dia é essencial para otimizar o rendimento global dos alunos. Colocar a EF em períodos finais ou criar intervalos de transição mais longos pode reduzir o impacto imediato da fadiga sem comprometer o tempo dedicado às disciplinas teóricas. Além disso, medidas simples como garantir tempo para mudar de roupa, hidratar-se e acalmar o ritmo cardíaco podem ter impacto significativo no estado de prontidão dos alunos.

Os resultados do presente estudo confirmam que a EF tem um impacto real, ainda que complexo, sobre a disposição e a atenção dos alunos nas aulas seguintes. Embora muitos estudantes relatem fadiga e menor concentração imediata, a maioria não tem percepção do prejuízo na aprendizagem efetiva. Isto sugere que o impacto da EF é mais emocional e situacional do que cognitivo propriamente dito. Quando devidamente planeada, contextualizada e articulada com o restante currículo, a EF pode ser uma aliada do sucesso escolar e não um obstáculo. A discussão aqui apresentada reforça a importância de uma abordagem integrada e interdisciplinar da EF, reconhecendo que corpo e mente são dimensões indissociáveis do processo educativo.

Apesar do cansaço momentâneo, a EF parece trazer benefícios importantes. Muitos alunos sentem-se mais motivados, mais tranquilos e com melhor disposição geral, o que mostra que a atividade física pode ajudar no equilíbrio emocional e no bem-estar. Assim, mesmo que possa haver uma quebra temporária de atenção, a prática regular de exercício contribui para que os alunos se sintam mais confiantes e disponíveis para aprender.

Estes resultados reforçam a ideia de que o corpo e a mente estão ligados e de que o movimento é uma parte essencial do processo de aprendizagem. Por isso, mais do que evitar a Educação Física antes de disciplinas teóricas, é importante que as escolas organizem os horários de forma equilibrada e que os professores tenham em conta o estado físico e emocional dos alunos após o esforço.

Desta forma, conclui-se que a EF não deve ser vista como um obstáculo ao rendimento escolar, mas como uma aliada no desenvolvimento global dos alunos. Quando bem planeada e integrada no currículo, ajuda a promover hábitos saudáveis, melhor concentração e um ambiente de aprendizagem mais positivo.

Conclusão

A presente investigação permitiu compreender, de forma aprofundada, o impacto da Educação Física (EF) na disposição, atenção, motivação e percepção de desempenho dos alunos nas aulas seguintes. Os resultados obtidos evidenciam que, embora exista uma sensação de cansaço físico e ligeira diminuição da concentração logo após a prática, esses efeitos são temporários e não comprometem de forma significativa a aprendizagem ou o rendimento escolar. Pelo contrário, muitos alunos reconhecem que a EF contribui para o seu bem-estar geral, para a melhoria do humor e para o alívio do stress acumulado ao longo do dia.

A análise das percepções dos alunos e dos professores revelou uma dualidade interessante: enquanto uma parte dos participantes associa a EF ao cansaço e à dificuldade de concentração, outra parte vê nela um momento de libertação, motivação e preparação para as tarefas seguintes. Essa diversidade de respostas confirma que o impacto da EF não é linear, dependendo de fatores como o tipo de atividade, a intensidade do esforço, o horário das aulas e as diferenças individuais de cada aluno.

Do ponto de vista pedagógico, destaca-se a importância de uma planificação equilibrada das aulas de EF, bem como da sua integração harmoniosa no horário escolar. É essencial que os momentos de transição entre disciplinas sejam geridos de forma adequada, permitindo aos alunos recuperar fisicamente e reorganizar-se cognitivamente antes de retomar atividades teóricas. Além disso, a coordenação entre professores de diferentes áreas pode potenciar uma abordagem mais integrada e favorável ao processo de aprendizagem.

Em suma, este estudo reforça que a Educação Física deve ser vista não como um obstáculo, mas como uma componente essencial do desenvolvimento global do aluno. Quando bem estruturada, promove não apenas a saúde física, mas também a atenção, o equilíbrio emocional e a disposição geral para aprender, contribuindo assim para um percurso educativo mais completo e saudável.

Elementos Pós textuais

Referências

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017).
The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jesson, L., Pickup, I., & Sandford, R. (2009).
The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bento, J. O. (2003). *Educação física e desporto: Perspectivas e desafios*. Campo das Letras.
- Black, P., & Wiliam, D. (1998).
Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74. <https://doi.org/10.1080/0969595980050102>
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. McGraw-Hill.
- Borges, C., & Carvalho, A. (2019). *Ser professor hoje: Desafios e possibilidades*. Edições Almedina.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietrabyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008).
Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015).
Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Aprendizagens essenciais – Educação Física (Ensino Básico e Secundário)*. Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação. (2022). *Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital das Escolas (PADDE)*. Ministério da Educação.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016).
Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Fernandes, A. (2005). *Avaliação educativa: Princípios e métodos*. Plátano Editora.
- Ferreira, A., & Serpa, S. (2019).

Competências profissionais do professor de Educação Física: Uma análise crítica. *Revista Portuguesa de Educação Física*, 12(2), 45–58.

Gonçalves, C. E., & Fonseca, A. M. (2010). A educação física e o desporto na escola: Uma perspetiva de desenvolvimento humano. FMH Edições.

Hadji, C. (2001). A avaliação para a aprendizagem: Contributos da psicologia educativa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Haapala, E. A. (2013).

Cardiorespiratory fitness and motor skills in relation to cognition and academic performance in children: A review. *Journal of Human Kinetics*, 36, 55–68. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0006>

Hargreaves, A. (2003). *Teaching in the knowledge society: Education in the age of insecurity*. Teachers College Press.

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>

Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012).

Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(Suppl 1), S5–S8. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s5>

Jacinto, J., et al. (2001). Educação física: Modelos de ensino e prática pedagógica. FMH.

Libâneo, J. C. (1994). *Organização e gestão da escola: Fundamentos e práticas*. Cortez.

Machado, A. A., & Gomes, A. R. (2018).

O papel da Educação Física no desenvolvimento socioemocional dos alunos. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(1), 75–92. <https://doi.org/10.21814/rpe.17483>

Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006).

Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>

Martins, F. (2017). *Gestão do tempo em contextos educativos: Estratégias para a prática docente*. Lidel.

McMorris, T., & Hale, B. J. (2012).

Is there an acute exercise-induced physiological/biochemical threshold which triggers improved cognitive performance? A meta-analytic investigation. *Journal of Sport and Health Science*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.02.003>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education (5th ed.)*. Benjamin Cummings.

Nóvoa, A. (1995). *Os professores e a sua formação*. Dom Quixote.

- Onofre, M. (1995). *Clima e disciplina na sala de aula: Estratégias e intervenção*. Universidade Aberta.
- Perrenoud, P. (2000). *Dez novas competências para ensinar*. Porto Editora.
- Perrenoud, P. (2002). *A prática reflexiva no ofício de professor: Profissionalização e razão pedagógica*. Porto Editora.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2013). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 6(3), 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.07.002>
- Piéron, J. (1999). *Ensino e aprendizagem: Fundamentos e estratégias*. Editorial Presença.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Sacristán, G., & Gómez, J. (1998). *Currículo e prática educativa: Planejamento e avaliação*. Morata.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.)*. Human Kinetics.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. In R. W. Tyler, R. M. Gagné, & M. Scriven (Eds.), *Perspectives of curriculum evaluation* (pp. 39–83). Rand McNally.
- Sebastião da Gama, A. E. (Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama). (2024). *Projeto educativo do agrupamento 2022–2025*. AESG.
- Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1–22. <https://doi.org/10.17763/haer.57.1.j463w79r56455411>
- Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(8), 1365–1384. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-4>
- Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747–760. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.4.747>
- Tardif, M. (2002). *Saberes docentes e formação profissional*. Artmed.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008).

Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>

UNESCO. (2015a). *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action*. UNESCO Publishing.

UNESCO. (2015b). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.

Veiga, F. (2008). *Planeamento didático em contextos de ensino*. FMH.

Zabala, A. (1998). *Aprender a enseñar: Estrategias didácticas para la acción educativa*. Graó.

Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74. <https://doi.org/10.1080/0969595980050102>

Farias-Junior, L. F., Browne, R. A. V., Astorino, T. A., & Costa, E. C. (2020). Perceived exertion and affective responses to exercise: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197099>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Popham, W. J. (2017). *Classroom assessment: What teachers need to know (8th ed.)*. Pearson.

Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.003>

Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700–712. <https://doi.org/10.1037/a0027268>

Wang, M.-T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28(2), 315–352. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1>

Apêndices

Apêndice 1 – Consentimento realizado aos Encarregados de Educação



AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO EM QUESTIONÁRIO

Exmo(a). Sr(a). Encarregado(a) de Educação,

No âmbito da investigação “Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte” um estudo realizado na disciplina de Educação Física, o professor estagiário Francisco Tomás, pretende aplicar um questionário aos alunos, com o objetivo de compreender se o desgaste físico da aula de educação física condiciona o aluno no desempenho da aula de outra disciplina.

O questionário é de caráter **voluntário, anónimo e confidencial**, sendo apenas utilizado para fins investigativos.

Solicita-se, assim, a sua autorização para que o(a) seu(sua) educando(a), possa participar no referido questionário.

Agradecemos a sua colaboração.

Nome do aluno: _____

Ano/Turma: _____

Assinatura: _____

Apêndice 2- Cometimento realizado ao AESG



Francisco Manuel Fronteira Cabrita Tomás Bate

Mestrando em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Instituto Piaget – Almada

Email: franciscotomasp00@gmail.com

Telefone: 938850537

Ao(À) Sr.(ª) Diretor(a) do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama,

Venho, por este meio, solicitar a Vossa autorização para a aplicação de um questionário no Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, no âmbito da minha investigação para a Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, a decorrer no Instituto Piaget – Almada.

O estudo intitula-se "**Impacto da Educação Física no Desempenho dos Alunos na Aula Seguinte**" e tem como objetivo recolher perceções de professores e alunos sobre a forma como os alunos se comportam, participam e se envolvem nas aulas que decorrem após a disciplina de Educação Física.

A aplicação do questionário será breve, de carácter anónimo e confidencial, e visa apenas fins académicos e científicos. Todos os dados recolhidos serão tratados com total respeito pela legislação vigente sobre proteção de dados pessoais (RGPD), e os resultados serão apresentados apenas de forma agregada.

Agradeço, desde já, toda a atenção e colaboração que o Agrupamento possa dispensar à realização deste estudo, essencial para o desenvolvimento da minha formação como futuro docente.

Fico ao dispor para prestar qualquer esclarecimento adicional e envio, se necessário, cópia do questionário e parecer do orientador.

Com os melhores cumprimentos,

Agrupamento de Escolas _____

Autorizo a aplicação do questionário mencionado nos termos acima descritos.

Data: __/__/____

Assinatura e carimbo da Direção: _____

Apêndice 3 -Questionário Docentes

Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte

Este questionário insere-se no âmbito de um estudo desenvolvido no contexto da tese de mestrado do curso de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O principal objetivo desta investigação é compreender de que forma as aulas de Educação Física podem influenciar o desempenho dos alunos na aula seguinte, independentemente de esta ser de natureza teórica ou prática.

A sua participação é de extrema importância para o sucesso deste estudo, contribuindo para uma melhor compreensão do impacto das atividades físicas no ambiente escolar.

Garantimos que todas as informações recolhidas através deste questionário serão tratadas com a máxima confidencialidade e utilizadas exclusivamente para fins científicos. Nenhuma das respostas será divulgada de forma a permitir a identificação pessoal dos participantes. O anonimato está completamente assegurado em todas as fases do estudo.

A participação neste questionário é inteiramente voluntária. Não existem respostas certas ou erradas – o que se pretende é recolher a sua perceção pessoal, baseada nas suas experiências individuais. A sua sinceridade nas respostas é fundamental para a fiabilidade e validade dos resultados obtidos.

Agradecemos, desde já, a sua valiosa colaboração e o tempo disponibilizado para contribuir com esta investigação.

Muito obrigado!

1. Leciona há quanto tempo?

1-5 anos 5-10 anos 10-15 anos 15-20 anos 20-25 anos +25 anos

2. Nota alguma diferença no comportamento dos alunos quando tem aula consigo logo a seguir à Educação Física?

Sim, positiva Sim, negativa Não noto diferença

3. Como avalia o estado físico dos alunos após a aula de Educação Física?

Ativos e bem-dispostos Cansados, mas atentos Cansados e desatentos

4. Observa variações ao nível de atenção ou concentração dos alunos nas aulas que se seguem à educação Física?

Sim geralmente mais atentos Sim geralmente menos atentos

Não noto diferença

5. Acha que o rendimento cognitivo dos alunos é influenciado pelo tipo de aula de Educação Física (Ex: intensidade, modalidade, clima)?

Sim Não Não sei

6. Acha que a posição da Educação Física no horário (ex.: antes ou depois da sua disciplina) influencia o comportamento dos alunos?

Sim Não

7. Como descreveria, de forma geral, o comportamento dos alunos após uma aula de Educação Física?

Mais participativos Mais distraídos Mais calmos
 Mais agitados Sem alterações significativas

8. Acha que o cansaço físico resultante da aula de Educação Física, afeta negativamente a atenção dos alunos na sua aula

Sim Não Depende da intensidade da aula de Educação Física

9. Já sentiu necessidade de adaptar o início da sua aula por causa do estado em que os alunos chegam da aula de Educação Física?

Sim Não

10. Considera que os alunos demonstram maior ou menor motivação para a sua disciplina após a Educação Física?

Maior motivação Menor motivação Igual motivação

11. Acha que existe uma relação entre a aula de Educação Física e a forma como os alunos se comportam depois?

Sim, há uma relação clara Não vejo relação

12. Acha que a aula de Educação Física deveria ser a última aula do dia?

Sim Não

13. De forma geral, como descreveria os alunos após virem de uma aula de Educação Física?

Apêndice 4 -Questionário Discentes

Impacto da Educação Física no desempenho dos alunos na aula seguinte

Este questionário insere-se no âmbito de um estudo desenvolvido no contexto da tese de mestrado do curso de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O principal objetivo desta investigação é compreender de que forma as aulas de Educação Física podem influenciar o desempenho dos alunos na aula seguinte, independentemente de esta ser de natureza teórica ou prática.

A tua participação é de extrema importância para o sucesso deste estudo, contribuindo para uma melhor compreensão do impacto das atividades físicas no ambiente escolar.

Garantimos que todas as informações recolhidas através deste questionário serão tratadas com a máxima confidencialidade e utilizadas exclusivamente para fins científicos. Nenhuma das respostas será divulgada de forma a permitir a identificação pessoal dos participantes. O anonimato está completamente assegurado em todas as fases do estudo.

A participação neste questionário é inteiramente voluntária. Não existem respostas certas ou erradas – o que se pretende é recolher a tua perceção pessoal, baseada nas tuas experiências individuais. A tua sinceridade nas respostas é fundamental para a fiabilidade e validade dos resultados obtidos.

Agradecemos, desde já, a tua valiosa colaboração e o tempo disponibilizado para contribuir com esta investigação.

Muito obrigado!

1.Qual o teu ano de escolaridade?

5º ano 6ºano 7ºano 8ºano 9ºano 10ºano 11ºano 12ºano

2.A nível geral, como avalias o cansaço após as aulas de Educação Física?

Pouco cansado Cansado Muito Cansado

3.Sentes menos motivação ou interesse pela aula que vem logo a seguir à aula de Educação Física?

Sim Não

4. Achas que o teu rendimento nas tarefas da aula seguinte piora após teres feito atividade física intensa?

Sim Não Talvez

5. Achas que a aula de Educação Física influencia o seu comportamento nas aulas seguintes?

Sim Não

6. Como te sentes emocionalmente depois de uma aula de Educação Física?

Calmo Agitado Igual a antes

7. Depois de uma aula de Educação Física, sentes que estás:

Mais concentrado Menos concentrado Igual a antes

8. Notas alguma diferença na capacidade de atenção e concentração depois da aula de Educação Física?

Sim Não

9. A tua disponibilidade para aprender é igual após teres uma aula de Educação Física?

Sim Não

10. Achas que consegues assimilar melhor a matéria da aula seguinte depois de teres Educação Física?

Sim Não Nunca pensei nisso

11. Se a aula seguinte for muito teórica ou exigente, sentes que tens mais dificuldades em acompanhar, após a Educação Física

Sim Não Talvez

12. Depois da aula de Educação Física, tens mais ou menos vontade de colaborar nas atividades da aula seguinte?

Mais Menos Igual a antes

13. Achas que o nível de aprendizagem dos conteúdos lecionados após uma aula de Educação Física é:

Maior Igual Menor

14. Se tivesses um teste após uma aula de Educação Física, o teu cansaço podia afetar a sua nota?

Sim Não

15. Sentes que terias uma melhor nota num teste se o realizasses antes ou depois de uma aula de Educação Física?

Antes da aula Depois da aula Seria indiferente

16. Acharias importante, as aulas de Educação Física serem o último tempo de cada dia de aulas?




Sim Não






17. De forma geral como descreverias a tua disposição para a aula a seguir da de Educação Física?


Apêndice 5 – Plano de aula realizado

Plano de aula

Data: 15/01/2025	Duração: 50 minutos	Horário: 09:15-10:05
Local: Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Aranguez (Campo de asfalto)	Número de Alunos previstos: 22 alunos	
Disciplinas: Francisco Bate		
Material: cones; mecos; 6 bolas de andebol; 2 bolas de basquetebol;		
Objetivos da aula: Desenvolvimento dos fundamentos técnicos das matérias de basquetebol, iniciação ao andebol e preparar a turma para o dia do atletismo		

Parte aula	Exercícios	Objetivos	Representação gráfica
Introdução à aula 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação de presenças - Informar os alunos sobre o que vai ser lecionado na presente aula e seu objetivo 	Alunos à frente do professor, sentados nos bancos suecos prestam atenção à informação instruída	
Aquecimento 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilização dos membros superiores e inferiores - Rotação dos pulsos e tornozelos - Rotação da bacia 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da temperatura corporal. - Preparação muscular e articular ao nível dos membros inferiores e superiores, para a atividade; - Melhorar o desempenho; - Transição gradual de estado de repouso para intensidade; - Aumentar ritmo cardíaco; 	
Parte fundamental 10'	<p>Exercícios de reação- Em fila indiana, em frente do professor, com um cone amarelo à esquerda e um cone vermelho à sua direita os alunos, tinham de se deslocar ao cone da cor que o professor mostrar.</p> <p>Outras variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Número para e ímpar, número par vai para o lado direito e o ímpar para o lado esquerdo; - À palma vai para o lado direito ao apito vai para o lado esquerdo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar os alunos ao estímulo de partida, para na prova de velocidade realizada no dia de atletismo de modo estarem mais preparados; - Realizar o arranque de pé, estático - Reação ao estímulo. 	

	<p>Lançamento do vortex- Primeiro exercício dois a dois, um aluno com uma bola de andebol o outro com um cone, o aluno lança a bola realizando o movimento como fosse o vortex e o outro aluno está à frente do lançador, tem de apanhar com o cone.</p> <p>Progressão- zona de balanço o aluno realizar o lançamento para uma zona dividida por corredores que o corredor mais longe valia mais pontos, onde a bola caísse contabilizava o número de pontos do corredor competição com o colega, o lançamento mais longe ia ser colocado por um cone</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar o balanço de maneira correta; -Deslocamento de lado ou a cruzar a perna, depende do nível do aluno, adaptava-se; -Realizar o lançamento para uma zona em específico; -Realizar bem a rotação do tronco; -Braço de lançamento vir atrás; -Preparas o aluno para o dia do atletismo; 	 
<p>Parte fundamental</p> <p>10'</p>	<p>Basquetebol- Drible e lançamento (estação complementar).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Coordenação no drible -Realizar o lançamento na passada; -Realizar o drible ao nível da cintura; -Progressão contornando um cone e ir em direção ao cesto. 	
<p>Parte fundamental</p> <p>10'</p>	<p>Andebol- exercício de drible e finalização nos três corredores do campo, acertando nos cones, colocados perto dos postes na baliza, quem acertasse nos cones, ganhava um ponto</p> <p>1º- realizar a finalização com os pés no chão</p> <p>2º- finalização em suspensão</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciação à modalidade -Finalização com apoios e em suspensão -Manter o controlo da bola -Progredir em direção da baliza; 	
<p>Parte fundamental</p> <p>10'</p>	<p>Competição no lançamento do vortex, zona de queda do vortex, dividida em 5 corredores sendo que o corredor mais longe da zona do arremesso mais longe vale 5 pontos e o corredor mais perto vale 1 ponto. Ganha a equipa que fizer mais pontos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Verificar quem lança mais longe; -Competição entre alunos -Realizar o gesto técnico de arremesso de forma correta com a rotação do tronco e o braço de arremesso vir de trás do corpo; 	

	<p>-Reflexão final da aula, enquanto é dado os alongamentos</p>	<p>-Retorno à calma e alongamentos; -Diminuição da temperatura corporal e relaxamento muscular; -Baixar a frequência cardíaca; -Balanço da aula -Questionar os alunos sobre alguma dúvida</p>	
--	---	---	---

Aula realizada no campo de asfalto, contou com a presença de 20 alunos e os mesmos 20 realizaram a parte prática. Aula começou com a habitual chamada e definição dos objetivos da aula com os alunos. O professor estagiário deu autonomia ao aluno José para realizar o aquecimento como o professor costuma realizar e os alongamentos estáticos foram realizados pelo aluno Simão de forma autónoma, enquanto davam o aquecimento à turma o professor estagiário juntamente com o professor montava as estações.

Antes de começar os exercícios o professor foi com a turma toda a cada estação do circuito, dar as instruções e demonstrar como se realizava cada exercício. Após a explicação de cada exercício o professor estagiário realizou o exercício de reação com a turma, que correu muito bem com os alunos a perceberem bem o exercício e o porque do mesmo, poderia incluir outras formas para os alunos deslocarem-se como por exemplo realizar uma conta os alunos fazerem e se fosse par ia para um lado se fosse ímpar ia para outro.

Após o exercício de reação o professor, dividiu a turma em 3 grupos, e cada grupo foi para cada estação. O professor estagiário esteve mais presente em duas estações, no lançamento do vortex e na finalização do andebol, devido à iniciação da modalidade de andebol e preparar os alunos para o dia do atletismo. Em cada exercício tinha progressões, na altura da demonstração realizei logo as progressões seguidas o que dificultou a compreensão dos exercícios dos alunos, da próxima vez irei as estações quando os alunos estiverem a praticar e indicarei a próxima progressão do exercício. A nível do andebol os alunos após os dribles tiveram dificuldade a ter um movimento fluido entre o drible e o remate. Já no lançamento do vortex realizavam o lançamento com o tronco e o braço de lado, logo o lançamento ia baixo e sem a direção pretendida. Na estação do basquetebol, os alunos realizavam o exercício com facilidade, matéria a lecionada no período passado, com drible e lançamento, estação complementar de maneira a ter o máximo de alunos em tempo útil de aula. Para concluir a aula dividi a turma em dois grupos realizando uma competição de lançamento do vortex áreas de queda do vortex onde a área mais longe valia mais pontos e a área mais perto valia menos, tinham de somar os lançamentos de cada equipa e quem tivesse lançamentos com maior alcance ganhava o jogo.

Nesta aula realizei o aquecimento e fui demonstrar os exercícios aos alunos da parte fundamental quando ainda tinha outro exercício a realizar, antes da parte fundamental, deveria ter acabado o exercício e depois iria demonstrar o que deviam fazer em cada estação. Realizei bastantes exercícios e os alunos tiveram muito tempo útil de aula, tanto que acabei a aula 3 minutos depois da hora de término de aula porque quis realizar a última competição, deveria ter gerido melhor o tempo. A nível de rotação dos alunos de estação para estação, realizei a rotação de forma incorreta, deveria ter rodado pelo sentido dos ponteiros do relógio,

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



de maneira de os alunos terem regras e saberem sempre em aulas futuras para onde tem de ir no seguinte exercício. Acabei a aula como costumo terminar, a questionar os alunos sobre matérias e exercícios que realizamos.

Nome: Francisco Bate

Número de aluno: 2023114313

Orientador Cooperante: Carlos Chaby

Escola Cooperante: Escola Básica 2ª e 3ª Ciclos de Aranguez

Turma: 6ºG

Número da aula: 39

Data: 15/01/2025

Orientador Cooperante

Estudante-Estagiário

Anexos

Anexo 1- Composição Curricular 2º ciclo da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SEBASTIÃO DA GAMA

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Aranguez

Ano Letivo 2024/2025

COMPOSIÇÃO CURRICULAR 2º CICLO – TEMPOS LETIVOS					
PROGRAMA		5º ANO		6º ANO	
Aptidão Física		6		6	
CAT. A	Futebol	10	40	10	40
	Voleibol	10		10	
	Basquetebol	10		10	
	Andebol	10		10	
CAT. B	Gin. Solo	10	20	10	22
	Gin. Aparelhos	10		10	
	Gin. Acrobática	-		2	
CAT. C	Lançamento do /BolaPeso	1	14	1	16
	Salto Altura	2		3	
	Salto Comprimento	3		3	
	Cor. Resistência	2		3	
	Cor. Velocidade	3		3	
	Cor. Estafetas	3		3	
CAT. D	Patinagem	2		2	
CAT. E	Danças	2		2	
CAT. F	Ténis /T. Mesa	-		-	4
	Badmington	-		4	
CAT. G	Orientação	2	14	3	6
	Luta	2		3	
	Pré Desportivos	10		-	
Conhecimentos teóricos relativos aos conteúdos da Educação Física		3		3	
TOTAIS		101		101	

Esta matriz conceptual poderá ser alterada em função das necessidades da turma, aferidas pelo professor e serão consideradas em sede do Plano Anual de Turma.

Anexo 2- Cartaz do Desporto escolar



The image shows a poster for the 2024/25 school sports calendar. At the top left, the words 'DESPORTO ESCOLAR' are written in large, bold, stylized letters. To the right is the logo of the 'Agrupamento Escolar Salazar e Castro' and the year '2024/25'. Below this is a table with 6 columns: MODALIDADES, ESCALÃO GÉNERO, ANO NASCIMENTO, HORÁRIO, PROF. RESPONSÁVEL, and LOCAL. The table lists 20 different sports and their respective details.

MODALIDADES	ESCALÃO GÉNERO	ANO NASCIMENTO	HORÁRIO	PROF. RESPONSÁVEL	LOCAL
AREI DANÇA	VÁRIOS MISTO	—	3ª, 4ª E 5ª 10H30/10H30	SÓNIA RIBEIRO	ESSGAMA 62
ATLETISMO	VÁRIOS MISTO	—	2ª 16H25/17H10 4ª 12H15/13H05 5ª 19H20/12H10	SUSANA SILVA	ARANGUEZ
BADMINTON	VÁRIOS MISTO	—	3ª 12H15/13H05 4ª 13H15/14H05 5ª 13H05/14H05	CARLOS CONCEIÇÃO	ARANGUEZ
BASQUETEBO	INFANTE M MASCULINO	2012 A 2013	3ª 10H05/10H55 4ª 16H20/10H05	FILIPA CORDEIRO	ARANGUEZ
BOCCIA	VÁRIOS MISTO	—	3ª 10H15/11H15 4ª 13H25/12H15 6ª 14H25/15H15	LINDIS LOPES	ESSGAMA
CANOAGEM	VÁRIOS MISTO	—	6ª 10H00/12H30	PEDRO REIS	PVA
FUTSAL	INFANTE M FEMININO	2012 E 2013	4ª 16H20/10H05 6ª 10H20/11H10	CARLOS CHRY	ARANGUEZ
FUTSAL	JUVENIL MASCULINO	2007 A 2008	2ª 10H35/12H15 4ª 12H25/14H15	DOMÃO MORELES	ESSGAMA
PADEL	VÁRIOS MISTO	—	2ª E 3ª 10H00/11H00 5ª 16H30/17H30	CARLOS CHRY	ACADEMIA PADEL SETÚBAL
REMO	VÁRIOS MISTO	—	6ª 15H00/10H00	PEDRO REIS	PVA
TÊNIS DE MESA	VÁRIOS MISTO	—	5ª 14H25/15H15 6ª 13H25/15H15	FERNANDO SANTOS	ESSGAMA
TRAMPOLINS	VÁRIOS MISTO	—	2ª 12H15/13H05 4ª 16H20/10H05	JOÃO LIMA	ARANGUEZ
VOLEIBOL	INFANTE M MISTO	2012 E 2013	5ª 12H15/15H05 6ª 10H05/10H55	BRUNO ALMEIDA	ARANGUEZ
VOLEIBOL	INICIANDI FEMININO	2010 E 2011	3ª E 6ª 10H05/10H55 4ª 16H20/10H05	BRUNO ALMEIDA	ARANGUEZ
VOLEIBOL	JUVENIL FEMININO	2007 A 2008	2ª 12H25/14H15 3ª 10H35/12H25	VÍTOR SILVA	ESSGAMA
VOLEIBOL	JUVENIL MASCULINO	2007 A 2008	3ª 12H25/14H15 4ª 10H35/12H15	JOÃO ARREU	ESSGAMA
VELA	VÁRIOS MISTO	—	6ª 15H20/10H10 6ª 14H25/17H25	ANTÓNIO SANTOS SUSANA BARRETO	PVA
XADREZ	VÁRIOS MISTO	—	3ª 10H15/10H05 3ª 12H25/11H10 5ª 12H15/14H05	FERNANDO PAULINO	ARANGUEZ

Anexo 3- Roulement dos espaços desportivos ESSG



Rotação Pelos Espaços Desportivos 2024/25 (V6)

	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
	12H	VS	EXT	G1	9A	NL	EXT	G1	9F	VS	EXT	G1	12D	VS	EXT	G1	12G	NL	EXT	G1
08:15H 09:15H	12H	VS	EXT	G1	9A	NL	EXT	G1	9F	VS	EXT	G1	12D	VS	EXT	G1	12G	NL	EXT	G1
	10B	LL	G2	EXT	11D	RC	G1	EXT					8D	FS	G1	EXT	11E	RC	G1	EXT
					11G	LL	G2	EXT					11A	AC	EXT	G1	120EF	AC	EXT	G1
					120EF	AC	EXT	G1					12F	NL	G2	EXT				
09:15H 10:15H	12H	VS	EXT	G1	12J/L		EXT	G1	9F	VS	EXT	G1	12D	VS	EXT	G1	12G	NL	EXT	G1
	10I	SF	EXT	G1	11D	RC	G1	EXT	12B	JÁ	G1	EXT	8D	FS	G1	EXT	11E	RC	G1	EXT
	12C	AC	G2	EXT	11B	RM	EXT	G1	12E	RM	EXT	G1	10G	JD	EXT	G1	12B	JÁ	EXT	G1
					11G	LL	G2	EXT	12G	NL	G2	EXT	12F	NL	G2	EXT	12C	AC	G2	EXT
10:20H 11:15H	12D	VS	EXT	G1	12J/L		EXT	G1	8E	VS	EXT	G1					12A	NL	EXT	G1
	11C	LL	G1	EXT	7D	RC	G1	EXT	7D	RC	G1	EXT	10I	SF	EXT	G1	12I	RM	G1	EXT
	11H	RM	EXT	G1	12M/N	RM	G2	EXT	12E	RM	EXT	G1	10G	JD	EXT	G1	12B	JÁ	EXT	G1
	12F	NL	G2	EXT	11A	AC	EXT	G1	12A	NL	G2	EXT	120DC	AC	G2	EXT	12C	AC	G2	EXT
11:20H 12:15H	8E	VS	EXT	G1	10J/L	RC	EXT	G1	8E	VS	EXT	G1	11I/J	VS	EXT	G1	10A	JD	EXT	G1
	11C	LL	G1	EXT					7D	RC	G1	EXT	10I	SF	EXT	G1	7B	RC	G2	EXT
	11F	RM	EXT	G1	12M/N	RM	G2	EXT	11H	RM	EXT	G1	11B	RM	EXT	G1	12E	RM	EXT	G1
	120DC	AC	G2	EXT	11A	AC	EXT	G1	12A	NL	G2	EXT	120DC	AC	G2	EXT				
12:20H 13:15H	9F	VS	EXT	G1	10J/L	RC	EXT	G1					11I/J	VS	EXT	G1	10A	JD	EXT	G1
	10D	SF	EXT	G1	12H	VS	EXT	G1	11E	RC	G1	EXT					11D	RC	G1	EXT
	11F	RM	EXT	G1					11H	RM	EXT	G1	11B	RM	EXT	G1	11G	LL	G2	EXT
	120DC	AC	G2	EXT					9C	NL	G2	EXT					10F	NL	EXT	G1
13:20H 14:15H																				
14:20H 15:15H	8A	SR	G2	EXT	7B	RC	G2	EXT	7A	RC	EXT	G1	8C	SR	G2	EXT	7A	RC	EXT	G1
	8B	SF	EXT	G1					10D	SF	G1	EXT	10C	SF	G1	EXT	9A	NL	EXT	G1
	9B	OJ	EXT	G1	12I	RM	G1	EXT					10M/N	RC	EXT	G1				
15:20H 16:15H	8A	SR	G2	EXT	10A	JD	EXT	G1					9E	OJ	G2	EXT	7A	RC	EXT	G1
	9C	NL	EXT	G1	7B	RC	G2	EXT	10D	SF	G1	EXT	10C	SF	G1	EXT	11L/M	SS	G1	EXT
	8B	SF	EXT	G1	10C	SF	EXT	G1	9D	VS	EXT	G1	11F	RM	EXT	G1	9A	NL	EXT	G1
					12I	RM	G1	EXT	10B	LL	G2	EXT	10M/N	RC	EXT	G1	10H	LL	G2	EXT
16:20H 17:15H	7C	SR	G1	EXT	8C	SR	G2	EXT	7C	SR	G1	EXT					11L/M	SS	G1	EXT
	9C	NL	EXT	G1					8B	SF	EXT	G1	11C	LL	G1	EXT				
	10E	LL	EXT	G1	10G	JD	EXT	G1	9D	VS	EXT	G1					9B	OJ	EXT	G1
	9E	OJ	EXT	G1	10F	NL	G1	EXT	10B	LL	G2	EXT					10H	LL	G2	EXT
17:20H 18:15H	9D	VS	EXT	G1	8C	SR	G2	EXT	7C	SR	G1	EXT	8A	SR	G2	EXT				
	8D	FS	G1	EXT																
	10E	LL	EXT	G1																
	9E	OJ	EXT	G1	10F	NL	G1	EXT	10H	LL	G2	EXT					9B	OJ	EXT	G1

A	16 set a 20 set	14 out a 18 out	11 nov a 15 nov	9 dez a 17 dez	27 jan a 31 jan	24 fev a 7 mar	31 mar a 4 abr	12 mai a 16 mai	2 jun a 6 jun
B	23 set a 27 set	21 out a 25 out	18 nov a 21 nov	6 jan a 10 jan	3 fev a 9 fev	17 mar a 21 mar	de abr a 25 de a	19 mai a 23 mai	9 jun a 13 jun
C	30 set a 4 out	28 out a 1 nov	25 nov a 29 nov	13 jan a 17 jan	30 fev a 14 fev	11 mar a 14 mar	8 abr a 2 de mai	26 mai a 30 mai	
D	7 out a 11 out	4 nov a 8 nov	2 dez a 6 dez	20 jan a 24 jan	17 fev a 21 fev	24 mar a 28 mar	de maio a 9 mai	27 mai a 31 mai	

Nome	Prof	Nome	Prof	Nome	Prof	Nome	Prof
ALBERTO CARVALHO	A.C.	JOÃO ABREU	J.A.	RITA CARINHAS	R.C.	SUSANA SANTOS	S.S.
FERNANDO SANTOS	F.S.	LURDES LOPES	LL	ROMÃO MEIRELES	R.M.	VITOR SILVA	V.S.
HELENA PASADAS	H.P.	OLÍMPIA JÚLIO	O.J.	SÓNIA RIBEIRO	S.R.		
JOANA DUARTE	J.D.	NUNO LEMOS	N.L.	SUSANA FREIRE	S.F.		

VERSÃO 6 11/11/2024

Anexo 4- Roulement dos espaços desportivos da EB 2/3 de Aranguez

ANEXO 4-1 - ROLAMENTO DOS ESPAÇOS DESPORTIVOS DA EB 2/3 DE ARANGUEZ

TEMAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08-15 09:05	1º Aer Lina	1º Aer Carles	1º Aer Carles	1º Aer Lina	1º Aer Lina
09-15 10:05	2º Aer Lina	2º Aer Carles	2º Aer Carles	2º Aer Lina	2º Aer Lina
10-20 11:00	3º Aer Lina	3º Aer Carles	3º Aer Carles	3º Aer Lina	3º Aer Lina
11-00 12:05	4º Aer Lina	4º Aer Carles	4º Aer Carles	4º Aer Lina	4º Aer Lina
12-15 13:05	5º Aer Lina	5º Aer Carles	5º Aer Carles	5º Aer Lina	5º Aer Lina
Almuerzo Almuerzo					
14-15 15:05	6º Aer Lina	6º Aer Carles	6º Aer Carles	6º Aer Lina	6º Aer Lina
15-20 16:05	7º Aer Lina	7º Aer Carles	7º Aer Carles	7º Aer Lina	7º Aer Lina
16-20 17:05	8º Aer Lina	8º Aer Carles	8º Aer Carles	8º Aer Lina	8º Aer Lina
17-15 18:05	9º Aer Lina	9º Aer Carles	9º Aer Carles	9º Aer Lina	9º Aer Lina
18-05 19:00	10º Aer Lina	10º Aer Carles	10º Aer Carles	10º Aer Lina	10º Aer Lina

Legenda dos espaços: Pavillón / Síntico-Campo Relvado + Pista Salto em Comprimento / Síntico / Aeróbico-Campo de Andebol + Campo de Basquetebol Grande + Pista de Voleibol

ANEXO 4-2 - ROLAMENTO DOS ESPAÇOS DESPORTIVOS DA EB 2/3 DE ARANGUEZ

TEMAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08-15 09:05	1º Aer Lina	1º Aer Carles	1º Aer Carles	1º Aer Lina	1º Aer Lina
09-15 10:05	2º Aer Lina	2º Aer Carles	2º Aer Carles	2º Aer Lina	2º Aer Lina
10-20 11:00	3º Aer Lina	3º Aer Carles	3º Aer Carles	3º Aer Lina	3º Aer Lina
11-20 12:00	4º Aer Lina	4º Aer Carles	4º Aer Carles	4º Aer Lina	4º Aer Lina
12-15 13:05	5º Aer Lina	5º Aer Carles	5º Aer Carles	5º Aer Lina	5º Aer Lina
Almuerzo Almuerzo					
14-15 15:05	6º Aer Lina	6º Aer Carles	6º Aer Carles	6º Aer Lina	6º Aer Lina
15-20 16:20	7º Aer Lina	7º Aer Carles	7º Aer Carles	7º Aer Lina	7º Aer Lina
16-20 17:20	8º Aer Lina	8º Aer Carles	8º Aer Carles	8º Aer Lina	8º Aer Lina
17-15 18:05	9º Aer Lina	9º Aer Carles	9º Aer Carles	9º Aer Lina	9º Aer Lina
18-05 19:00	10º Aer Lina	10º Aer Carles	10º Aer Carles	10º Aer Lina	10º Aer Lina

Legenda dos espaços: Pavillón / Síntico-Campo Relvado + Pista Salto em Comprimento / Síntico / Aeróbico-Campo de Andebol + Campo de Basquetebol Grande + Pista de Voleibol

ARRANJAMENTO DE ESCOLAS ORIENTADO NA SERRA ESCOLA: ESCOLA Nº 1046002

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				
	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Terra
06:15 - 09:05	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear	5º Ear
09:15 - 10:05	1º Far	1º Far	1º Far	1º Far	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear
10:20 - 11:10	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car
11:20 - 12:10	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car
12:15 - 13:05	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
Almoço Almoço																					
14:15 - 15:05	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar					8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
15:20 - 16:10	5º Far	5º Far	5º Far	5º Far	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
16:20 - 17:10	5º Far	5º Far	5º Far	5º Far	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
17:15 - 18:05	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car					8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
18:05 - 19:00																					

Sequência dos espaços: Atividade - Psivihão - Sentir - Gratidão

	1º Período	2º Período	3º Período
S4	07 de outubro a 11 de outubro	S16	20 janeiro a 24 de janeiro
S8	4 novembro a 8 de novembro	S20	17 fevereiro a 21 de fevereiro
S12	2 dezembro a 6 de dezembro	S24	24 março a 28 de março
		S28	7 de junho a 11 de junho
		S32	8 de outubro a 12 de outubro

Legenda dos Espaços: Psivihão / Sentir - Campo Ralvado + Pista Salto em Comprimento / Gratidão / Atividade - Campo de Atividade + Campo de Bateria Grande + Pista de Velocidade

ARRANJAMENTO DE ESCOLAS ORIENTADO NA SERRA ESCOLA: ESCOLA Nº 1046002

HORAS	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				
	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Atividade	Psivihão	Sentir	Gratidão	Terra
06:15 - 09:05	7º Car	7º Car	7º Car	7º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear
09:15 - 10:05	7º Car	7º Car	7º Car	7º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	9º Far	9º Far	9º Far	9º Far	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear
10:20 - 11:10	7º Bar	7º Bar	7º Bar	7º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car
11:20 - 12:10	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Ear	7º Ear	7º Ear	7º Ear	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car
12:15 - 13:05	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
Almoço Almoço																					
14:15 - 15:05	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar					8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
15:20 - 16:10	5º Far	5º Far	5º Far	5º Far	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
16:20 - 17:10	5º Far	5º Far	5º Far	5º Far	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	7º Far	7º Far	7º Far	7º Far	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
17:15 - 18:05					8º Car	8º Car	8º Car	8º Car					8º Car	8º Car	8º Car	8º Car	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar	5º Bar
18:05 - 19:00																					

Sequência dos espaços: Atividade - Psivihão - Sentir - Gratidão

	1º Período	2º Período	3º Período
S5	14 de outubro a 18 de outubro	S17	27 janeiro a 31 de janeiro
S9	11 novembro a 15 de novembro	S21	23 fevereiro a 27 de março (coronada)
S13	9 dezembro a 13 de dezembro	S25	31 de março a 4 de abril
		S29	14 de junho a 18 de junho
		S33	9 de julho a 13 de julho

Legenda dos Espaços: Psivihão / Sentir - Campo Ralvado + Pista Salto em Comprimento / Gratidão / Atividade - Campo de Atividade + Campo de Bateria Grande + Pista de Velocidade