



Uma viagem de desenvolvimento do Eu pessoal e profissional de um (futuro) professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei nº 79/2014, de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

José Pedro Novais Correia da Silva

Porto, junho de 2025

Ficha de Catalogação

Silva, J. P. N. C. (2025). Uma viagem de desenvolvimento do Eu pessoal e profissional de um (futuro) professor de Educação Física. Porto: J. Silva. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; MODELOS PEDAGÓGICOS.

Dedicatória

Pai, Mãe, Sofia e Leonor,

Obrigado por estarem sempre ao meu lado, reerguendo-me quando o mais fácil parece
ser desistir.

Amo-vos incondicionalmente.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, instituição de ensino que proporcionou o alcance dos meus objetivos pessoais e profissionais.

À Professora Cooperante que, desde o primeiro dia, mostrou ser incansável com os seus Estudantes Estagiários. Pelo empenho e dedicação demonstrado pela disciplina de Educação Física, promovendo conhecimentos e ensinamentos infindáveis que ditaram o nosso sucesso nesta etapa. Professora, foi um privilégio aprender consigo.

Ao Professor Orientador, pela mestria com a qual orientou e se dedicou aos seus Estagiários. Toda a competência e exigência demonstrada, aliadas à partilha de conhecimentos e experiências, guiaram-nos ao nível de excelência.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, que me acompanharam em toda esta jornada. Com vocês, tudo se tornou mais fácil e sem vocês, nada disto seria possível. Foi uma caminhada longa, com muitos desafios que pareciam inultrapassáveis, mas juntos mostramos não haver impossíveis. Guardarei, para sempre, a memória das nossas quartas-feiras temáticas.

Aos meus pais que me proporcionaram a oportunidade de me tornar em tudo aquilo que sou hoje. Por me ensinarem o caminho certo nos vários caminhos da vida. Por nunca me largarem da mão nas horas de maior sufoco.

Às minhas irmãs, às quais consumo a paciência dia após dia com as mil e uma histórias e brincadeiras mirabolantes. Sem vocês, a minha vida não faria o mesmo sentido.

À minha família pelo carinho e afeto evidenciados para comigo ao longos dos anos da minha existência.

A vossa felicidade é a minha felicidade e não preciso de mais nada para ser feliz.

A todos vocês, o meu mais sincero Obrigado!

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Anexos	IX
Resumo	XI
Abstract	XII
Lista de Abreviaturas	XIII
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal.....	2
2.1. A felicidade de ser quem sou	2
2.2. Ser professor: A visão de um futuro	2
2.3. Sonho ou realidade: Uma questão de perspetivas	3
2.4. O início do estágio profissional: Expectativas iniciais	4
3. Enquadramento Institucional.....	5
3.1. Espaço e material desportivo	5
3.2. Núcleo de estágio: O pilar fundamental	7
3.3. Turma residente: Os meus pupilos	8
3.4. Turma partilhada: Contacto com outra realidade	9
4. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	11
4.1. Conceção.....	11
4.1.1. Uma visão sobre o ensino: O caminho a seguir como docente	11
4.1.2. A importante posição da Educação Física no currículo escolar.....	13
4.1.3. O professor de Educação Física: A conceção da profissão futura	14
4.1.4. A visão do Professor: Necessidade de optar pelo suposto em detrimento do imposto	16
4.2. Planeamento	17
4.2.1. As diferentes fases do planeamento do processo Ensino-Aprendizagem: Das dificuldades iniciais ao reconhecimento final	17
4.2.2. Planeamento anual.....	18
4.2.3. Unidade didática	20
4.2.4 Plano de aula.....	21
4.3. Realização da prática pedagógica	22
4.3.1. A concretização da prática: O desempenhar do papel principal.....	22

4.3.2. Problemáticas pedagógicas: A incessante procura pela evolução profissional	25
4.3.3. O desafio de dominar diversos processos: Organização, atuação, instrução, feedback e gestão do processo ensino-aprendizagem	26
4.3.3.1. As questões logísticas de uma aula de Educação Física	26
4.3.3.2. A visão do erro como meio de evolução e aprendizagem	28
4.3.3.3. Instrução, demonstração e feedback: Um olhar sobre a eficiência instrucional	29
4.3.3.4. Gestão do espaço de aula e dos alunos: Um desafio constante	31
4.3.4. Modelos pedagógicos: Ferramentas pedagógicas ao serviço do ensino e aprendizagem	32
4.3.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID): Gerir o processo ensino-aprendizagem	33
4.3.4.2. Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) e Ensino de Pares: Cooperar para aprender	34
4.3.4.3. Modelo de Educação Desportiva (MED): Avenidas para uma aprendizagem mais autónoma e motivante	35
4.3.5. Avaliação e aprendizagem: Dois conceitos congruentes	37
4.3.5.1. Avaliação diagnóstica	37
4.3.5.2. Avaliação formativa	38
4.3.5.3. Avaliação sumativa	39
4.3.6. Processo reflexivo: O bloco de notas do professor	40
4.3.7. A utilização das tecnologias digitais como ferramentas educativas	41
5. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade	44
5.1. A relação de um estudante-estagiário com a comunidade escolar: Importância da participação e envolvimento nas diversas atividades não letivas	44
5.2. Direção de Turma	47
5.3. <i>Goosechase</i> Solidário	47
5.4. Corta-Mato Escolar	48
5.5. Xico na Serra	48
5.6. <i>Xico Inter Classes Olympics</i>	49
5.7. <i>Xico Energy</i>	50
6. Área 3 - Desenvolvimento Profissional: Contributos do exercício físico extracurricular, mediado pela tecnologia digital, na melhoria da aptidão física e afiliação à realização de exercício físico em alunos do 12º ano de escolaridade	51
6.1. Introdução	53

6.2. Objetivos do estudo	56
6.3. Metodologia.....	56
6.4. Resultados.....	60
6.5. Discussão dos resultados	66
6.6. Conclusão	71
6.7. Referências bibliográficas	72
7. Considerações finais	75
Referências bibliográficas.....	76
Anexos.....	XIV

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planejamento Anual: Aulas Previstas vs Aulas Lecionadas.....	19
Tabela 2 - Mapeamento da Prática Pedagógica.	23
Tabela 3 - Planejamento Anual das Atividades do NE.	45
Tabela 4 - Alunos e Turmas Participantes.....	56

Índice de Anexos

Anexo 1 - Espaços Desportivos da EC e Arrecadação do Material.	XIV
Anexo 2 - Turma Residente.	XV
Anexo 3 - Turma Partilhada.	XV
Anexo 4 - Planificação Anual.	XVI
Anexo 5 - Unidade Didática - exemplo.	XVII
Anexo 6 - Estrutura do Plano de Aula.	XVIII
Anexo 7 - Roulement de Instalações Desportivas da EC.	XIX
Anexo 8 - Quadro de Aula - exemplos.	XIX
Anexo 9 - Tarefas Complementares e Circuito de Treino Funcional - exemplos.	XXI
Anexo 10 - Fichas de Observação da Aula/Alunos - exemplo.	XXIV
Anexo 11 - Sinalética de Arbitragem - exemplos.	XXVI
Anexo 12 - Ficha de Critérios de Êxito e Ficha de Estatística de Jogo - exemplo..	XXVII
Anexo 13 - Ficha de Constituição das Equipas (MED).	XXX
Anexo 14 - Evento Culminante de Ginástica: Apresentação da Coreografia e Mesa de Júri.	XXXI
Anexo 15 - Ficha de Accountability - exemplo.	XXXII
Anexo 16 - Quadro Competitivo - exemplo.	XXXIII
Anexo 17 - Evento Culminante de Andebol: Entrega de Prémios às Equipas do MED.	XXXIV
Anexo 18 - Ficha de Avaliação Diagnóstica - exemplos.	XXXV
Anexo 19 - Ficha de Avaliação Sumativa - exemplo.	XXXVI
Anexo 20 - Avaliação dos Conhecimentos - exemplos.	XXXVII
Anexo 21 - Forms Aplicado à TR - exemplo.	XXXVIII
Anexo 22 - Classroom da TR.	XXXIX
Anexo 23 - QR-Codes de Tarefas Complementares - exemplos.	XL
Anexo 24 - Goosechase: Missões Criadas e Submissões dos Alunos.	XLI
Anexo 25 - Kahoots Aplicados à TR - exemplos.	XLII
Anexo 26 - Goosechase Solidário: Equipas de Entrega dos Bens de 1ª Necessidade.	XLIII
Anexo 27 - Corta-Mato Escolar: Grupo Disciplinar de EF.	XLIV
Anexo 28 - Xico na Serra: Visita de Estudo à Serra da Estrela.	XLV

Anexo 29 - Xico Inter Classes Olympics.	XLVI
Anexo 30 - Página de Instagram ‘Xico Energy’.	XLVII
Anexo 31 - Tabela de Revisão da Literatura.	XLVIII
Anexo 32 - Relatório Individual FitEscola - exemplo.	L
Anexo 33 - PowerPoint de Apresentação do Projeto de Investigação.	LI
Anexo 34 - Aplicação 'AGIT': Projeto de Investigação.	LII
Anexo 35 - Turma Vencedora da Competição na Aplicação 'AGIT': Entrega dos Prémios (Pulseira Fitness).	LIII
Anexo 36 - Trabalho Realizado por um Aluno com Atestado Médico Prolongado.	LIV

Resumo

O Estágio Profissional, incorporado no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, assinala a conclusão da segunda etapa de formação inicial. O presente relatório retrata a experiência vivenciada por este estudante-estagiário ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, da qual emerge um enriquecimento pessoal e profissional. Este documento pretende demonstrar o caminho traçado, marcado por diversos altos e baixos, pela constante procura da evolução e pela transcendência dos mais variados obstáculos surgidos. Além disso, tenciona expor como foram aplicadas e desenvolvidas as aprendizagens e conhecimentos obtidos durante a formação académica. Ao longo do ano letivo verifiquei um crescimento considerável na aquisição de novas competências e na capacidade de promover abordagens pedagógicas diversificadas. No centro desta atuação evidenciaram-se estratégias como o ensino por níveis de desempenho, responsabilização dos alunos face à sua própria aprendizagem, recurso às tecnologias digitais como fonte de aprendizagem durante as aulas, bem como a aplicação de diferentes modelos pedagógicos capazes de orientar o processo ensino-aprendizagem de acordo com os objetivos propostos para o mesmo. Fatores como as poucas condições espaciais e a falta de certos materiais para a correta concretização de uma aula de Educação Física, marcaram um ponto de viragem naquela que foi a minha capacidade de adaptação às circunstâncias do momento. Neste sentido, mostrou-se essencial a constante adequação dos níveis de planeamento existentes, assim como o incremento de estratégias potenciadoras do envolvimento dos alunos no processo ensino-aprendizagem preconizado. No que concerne à investigação realizada, a mesma surgiu na tentativa de potenciar uma maior prática de exercício físico quotidiano por parte dos alunos, dado encontrarem-se numa etapa de crescimento onde a importância atribuída ao mesmo é constantemente desvirtuada. O presente relatório de estágio expõe a ênfase que a Prática de Ensino Supervisionada assumiu na minha formação inicial enquanto futuro professor da disciplina de Educação Física, viabilizando a aquisição de experiências significativas que contribuíram para a assimilação de variadas competências fulcrais àquilo que considero ser o bom profissional docente.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; MODELOS PEDAGÓGICOS.

Abstract

The Professional School Placement, incorporated into the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching for Primary and Secondary Education at the Faculty of Sports, University of Porto, marks the conclusion of second initial formation step. This report outlines the experience of the preservice teacher throughout the Supervised Teaching Practice, from which I derived both personal and professional growth. This document aims to present the journey undertaken, marked by various highs and lows, the constant search for evolution and transcending the most varied obstacles that have arisen. Furthermore, it seeks to demonstrate how the knowledge and skills acquired during academic formation were applied and developed. Throughout the school year I observed considerable growth in the acquisition of new competencies and the capacity to promote diverse pedagogical approaches. At the core of this action were strategies such as teaching by performance levels, making students responsible for their own learning, using digital technologies as a source of learning during classes, as well as the application of different pedagogical models capable of guiding the teaching-learning process in accordance with the objectives proposed for it. Factors such as limited space and the lack of certain materials necessary for delivering effective Physical Education lessons marked a turning point in my ability to adapt to the realities of the moment. In this sense, the constant adaptation of existing planning levels proved to be essential, as well as the increase in strategies that enhance student involvement in the recommended teaching-learning process. With regard to the research conducted, it arose in attempt to encourage greater daily physical exercise practice by students, given that they are at a stage of growth where the importance attributed to it is constantly distorted. This professional school placement report highlights the crucial role that the Supervised Teaching Practice played in my initial formation as a future Physical Education teacher. It provided me with meaningful experiences that greatly contributed to the development of key competencies that I believe are essential to becoming an effective and reflective teaching professional.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL SCHOOL PLACEMENT; TEACHING-LEARNING PROCESS; PEDAGOGICAL MODELS.

Lista de Abreviaturas

AD - Avaliação Diagnóstica

AEEF - Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

EC - Escola Cooperante

EE - Estudante Estagiário

EEs - Estudantes Estagiários

EF- Educação Física

EP - Estágio Profissional

MAC - Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MED - Modelo de Educação Desportiva

MEC - Modelo de Estrutura de Conhecimentos

MID - Modelo de Instrução Direta

NE - Núcleo de Estágio

NEs - Núcleos de Estágio

PASEO - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC - Professora Cooperante

PO - Professor Orientador

PP - Prática Pedagógica

TR - Turma Residente

UD - Unidade Didática

UDs - Unidades Didáticas

1. Introdução

A Prática do Ensino Supervisionado (PES) assume um lugar impreterível no momento de formação inicial dos professores, na qual é passível de se congregarem os conhecimentos teóricos com a sua efetiva aplicação na prática (Farias et al., 2023). O Estágio Profissional (EP) revela-se como a oportunidade de o Estudante Estagiário (EE) aplicar as metodologias aprendidas num contexto real de ensino. É através deste processo, tão complexo e multifacetado, que o futuro professor aprende, verdadeiramente, a função do professor e se apropria de um espaço proporcionador de novas interpretações que atribuem significado às práticas profissionais vivenciadas e operacionalizadas (Gomes et al., 2019). Durante esta etapa, compreendi a importância do estágio na minha formação inicial, para edificar a construção da minha identidade pedagógica, enquanto futuro profissional docente (Montenegro et al., 2014).

Neste sentido, o presente relatório de estágio foi concebido partindo da minha conceção individual, incorporada no fundamento do meu desenvolvimento profissional contínuo, orientado para a resolução de diferentes problemas surgidos no contexto de prática e para o aperfeiçoamento do meu processo de profissionalização. Deste modo, o documento foi construído em volta de 7 pontos principais. O primeiro ponto, Introdução, expõe o desígnio do trabalho realizado, bem como a relevância do EP e da PES na minha formação inicial enquanto futuro professor. O segundo ponto, Enquadramento Pessoal, representa o meu percurso, académico e desportivo, percorrido até então, bem como as motivações que me levaram ao cumprimento deste sonho de infância. O terceiro ponto, Enquadramento Institucional, faz referência às condições de aprendizagem encontradas na Escola Cooperante (EC) que acolheu o meu EP, englobando os elementos pertencentes ao Núcleo de Estágio (NE) e as turmas atribuídas. O quarto ponto, Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, inclui a conceção, planeamento, realização e avaliação características do processo de ensino. O quinto ponto, Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade, evidencia a minha participação e contributo nas várias atividades não letivas realizadas ao longo do ano com o NE. O sexto ponto, Área 3 - Desenvolvimento Profissional, apresenta o projeto de investigação desenvolvido com as turmas que tive contacto direto durante o EP. Por fim, o último ponto reflete-se nas Considerações Finais, nas quais está esquematizada a súmula das experiências vivenciadas durante este enriquecedor ano letivo.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. A felicidade de ser quem sou

O meu nome é José Pedro Novais Correia da Silva, tenho 23 anos e resido na bela cidade de Guimarães. Neste momento olho para mim e vejo que sou um rapaz, como tantos outros, em busca de um sonho de infância.

O sonho de ser professor de Educação Física (EF) nasceu bem cedo, quando ainda frequentava “a escola dos pequenos” (como me referia), denominada corretamente de ensino básico. Para uma melhor perceção daquilo a que me refiro, nesta altura, além da vontade que havia em que chegasse a hora da aula de EF dentro do horário escolar, fora deste pretendia estar sempre ativo, praticando diferentes modalidades ou inventando brincadeiras (quando nada de interessante havia para fazer) que englobassem um pouco de tudo, menos estar parado. Desengane-se quem pensa que esta vontade partiu totalmente de mim, já que uma certa parte desta acaba por surgir de familiares que exercem esta mesma profissão e me influenciaram positivamente, complementando assim esta minha escolha para a vida futura.

O Desporto desde sempre fez, e faz, parte da minha vida, ao passo que a minha modesta carreira como atleta federado iniciou-se aos 8 anos de idade. Em consequência, o meu percurso desportivo conta com passagens por várias modalidades, particularmente o Judo, o Futsal e o Futebol. Atualmente, pratico Futsal no clube 'Os Piratas de Creixomil'. Como não poderia deixar de ser, nos meus tempos livres, gosto de estar ativo, realizando atividades como uma simples corrida ou um passeio de bicicleta. Já fora do mundo desportivo, os meus gostos passam por ler, ouvir música e pintar.

Assim, puderam ficar a conhecer um pouco mais sobre mim e como sou feliz com aquilo que tenho e faço, lado a lado com as pessoas de quem mais gosto e que têm uma grande importância na perpetuação da minha felicidade.

2.2. Ser professor: A visão de um futuro

No que se refere à minha perceção do que é ser professor de EF, posso afirmar que considero uma profissão bastante complexa, contudo não a classifico como sendo impossível. Nos dias que correm é plausível afirmar que vivemos numa sociedade plena de uma progressiva complexidade e com uma imensa diversidade de povos que, por consequência, leva a que todos os professores tenham de assegurar uma maior preparação e autonomia profissional, por forma a que sejam capazes de enfrentar os mais diversos

desafios e problemas colocados no abraçar da diversidade. Neste sentido, o professor é incumbido de ser o responsável máximo por inteirar-se de todas as características que revestem esta profissão tão complexa. Assim, é responsável por desenvolver, na sua potencialidade educativa, a disciplina de EF.

Deste modo, para que o professor possa elaborar um trabalho competente e constantemente ajustado às necessidades dos seus alunos, é essencial que formule um carácter reflexivo. Através de reflexões sobre a sua prática, este poderá desenvolver estratégias e procedimentos capazes de levarem os seus alunos, rapidamente, a atingir o sucesso pretendido.

A EF não é um “recreio supervisionado”, é um palco de aprendizagem efetiva no qual os alunos têm de desenvolver habilidades igualmente, ou talvez ainda mais importantes, que as desenvolvidas nas restantes disciplinas.

2.3. Sonho ou realidade: Uma questão de perspetivas

O sonho de ser professor de EF teve a sua primeira parecença com a realidade no último ano da Licenciatura em Desporto. Neste ano de conclusão, tive a oportunidade de realizar um estágio que me permitiu trabalhar com diferentes turmas e diferentes alunos, de ciclos de ensino distintos. A PES foi um momento de grande aprendizagem, no qual foi possível aplicar os conhecimentos e competências obtidos até então, não só através da formação académica, mas também através do que me foi inculcido nas diferentes etapas da minha vida. Se anteriormente já tinha intenções de fazer desta a minha vida, após findar esta primeira etapa de formação, qualquer dúvida ainda presente ficou imediatamente dissipada. Assim, surgiu a confirmação: vou entrar no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Foi já no Mestrado que, através dos ensinamentos obtidos durante o 1º ano, percebi o que realmente era ser professor, quais as responsabilidades conexas ao mesmo e o seu impacto no desenvolvimento integral do aluno pela aprendizagem da matéria de ensino da nossa área. Enquanto aluno foi-me sempre inculcido que existem diferentes formas de ensinar tendo, ao longo dos anos, desenvolvido novos métodos a aplicar durante as aulas. Assim, é no ensino superior que contacto com a ideia de que os alunos devem ser sempre colocados no centro do processo ensino-aprendizagem. O professor deverá ser capaz de definir as aprendizagens, adaptando-as às necessidades e verdadeiras capacidades dos

alunos, potenciando, de tal forma, o correto desenvolvimento de todos, independentemente das suas facilidades/dificuldades (Farias et al., 2024).

A profissão docente acarreta um privilégio que não é verificado em mais nenhuma, a possibilidade de participar no desenvolvimento positivo de um ser humano, quer a nível académico, quer enquanto pessoa. É dotar os alunos de saberes essenciais que sem eles não podem viver, dotar os alunos de competências fundamentais para a vida, que os tornem numa fonte de conhecimento sem fim, é dotar os alunos de saberes específicos que atribuem veracidade e espontaneidade àquilo que estão a desempenhar. Enfim, é dotar os alunos de uma panóplia de aprendizagens basilares, transferíveis às diversas áreas da vida. Por outro lado, através de uma visão mais prática, foi durante o 1º ano que fui capaz de desenvolver os conhecimentos específicos requerentes da profissão, percebendo que há todo um processo por de trás da lecionação das aulas, não sendo apenas “pegar no material” e entreter os alunos durante um dado período de tempo. Assim, aprendi a criar uma sequência lógica de ações a implementar em cada modalidade abordada, permitindo aos alunos obterem o máximo conhecimento sobre os conteúdos abordados, bem como desenvolver a sua performance desportiva.

É aqui que me deparo com duas perspetivas: o sonho e a realidade. Pois bem, se tudo aquilo que eu imaginava, quando era apenas uma criança, não passava de um sonho, hoje vivo essa mesma realidade: estou prestes a tornar-me professor de EF.

2.4. O início do estágio profissional: Expectativas iniciais

Com a realização do EP surgiu a oportunidade de experienciar a profissão. O sentimento que predominava em mim oscilava entre o entusiasmo de poder concretizar um sonho de longa data e uma ansiedade tremenda, pois temia não ser capaz de corresponder às exigências do desafio que se avizinhava. No momento inicial, centrava a minha preocupação na forma como os alunos iriam encarar as aulas de EF, se sentiriam motivação para a realização das mesmas e se eu estaria devidamente preparado para providenciar um ensino eficaz e de qualidade à turma.

Após o primeiro contacto com os alunos, dissiparam-se algumas das minhas inquietações. Encontrei alunos com a maturidade perspetivada, sempre prontos para trabalhar e motivados para a prática da disciplina. A turma mostrou-se sempre envolvida nas tarefas propostas, colaborando para o bom funcionamento da aula e para a concretização dos objetivos pretendidos. Todavia, não bastou ter apenas uma turma

dedicada e interessada, foi necessário um trabalho árduo da minha parte. A forma como regí a minha atuação proporcionou experiências gratificantes, na qual a descoberta do desconhecido revelou ser uma aprendizagem constante. Desde cedo assumi o compromisso que teria de assimilar bastantes conhecimentos essenciais, dando estes lugar a novas competências que viabilizaram o processo de evolução. Assim, vivenciei esta fase com a certeza de que características como o esforço, resiliência, dedicação e proatividade foram a chave para o alcance do sucesso nesta etapa introdutória.

Encarei o EP com profissionalismo, esforçando-me ao máximo em todas as tarefas efetuadas, focando-me, sempre, nas necessidades dos alunos que compunham a turma residente (TR). Desta forma, tornou-se possível potenciar o desenvolvimento dos alunos, assim como o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de EF.

3. Enquadramento Institucional

A realização da PES decorreu numa escola secundária do concelho de Guimarães. O carinho que apresento pela EC é deveras especial, dado que foi nela que concluí parte do meu percurso escolar (o ensino secundário), para além de se situar no centro da cidade de Guimarães, cidade na qual nasci e resido. Sendo sede de agrupamento de escolas, engloba três instituições que compreendem diferentes ciclos de ensino.

Relativamente ao seu grande objetivo para com a comunidade discente, esta instituição procura orientar os seus alunos para uma educação de sucesso, repleta de oportunidades de aprendizagem valiosas, incrementando valores como a igualdade, equidade e inclusão. Assim, torna possível uma virtuosa contribuição para a construção de uma sociedade competente, consciente e uniformizada.

3.1. Espaço e material desportivo

A EC apresentava uma grande variedade de espaços para a prática de EF. Entre estes espaços desatacavam-se o Pavilhão Desportivo, o Auditório (Sala dos Espelhos) e o Exterior. Para além disso, a escola tinha acesso às instalações do clube Xico Andebol (pavilhão) e ao espaço exterior do Estádio D. Afonso Henriques, ambos localizados a poucos metros da instituição.

O Pavilhão Desportivo (Anexo 1) era dividido em três espaços (P1, P2 e P3) o que possibilitava a prática de três turmas simultaneamente. Apesar deste apresentar boas condições para a atividade prática, expunha algumas debilidades. O espaço destinado ao

trabalho de cada professor revelou-se altamente limitado, pois as turmas eram constituídas por um número elevado de alunos, o que não permitia a realização das diversas atividades por todos ao mesmo tempo.

O Auditório (Sala dos Espelhos) (Anexo 1) apresentava excelentes condições para a prática de modalidades como a ginástica e a dança, realçando-se pela qualidade de sonorização e iluminação. Foi um espaço importante para a compreensão dos estilos de dança abordados ao longo do ano, bem como para a construção da coreografia gímnica de cada um dos grupos de trabalho formados dentro da turma.

Por sua vez, o Pavilhão do Xico Andebol (Anexo 1) revelou-se como um espaço apelativo para a lecionação das aulas, dado o facto de possuímos um espaço só para a nossa turma. No entanto, a oferta de modalidades que poderiam aqui ser realizadas não era muito diversa, já que estava submisso à lecionação de futsal ou andebol, pois este não possuía outros materiais como tabelas de basquetebol, redes de voleibol, colchões, entre outros. Outro aspeto menos bom centrava-se na redução do tempo de aula, uma vez que esta iniciava mais tarde e terminava mais cedo devido às deslocações necessárias (percurso de ida e volta para a escola).

O espaço Exterior (Anexo 1) possibilitava duas áreas possíveis para a prática: o campo exterior localizado dentro da escola e a área envolvente ao Estádio D. Afonso Henriques (Anexo 1). A maior problemática encontrada na utilização destes espaços foram as condições climáticas, que obrigavam sempre à elaboração de um plano alternativo para a eventual impossibilidade de utilização para a aula. No espaço Exterior da escola abordei modalidades como o atletismo, basquetebol e futsal, ao passo que no espaço fora da mesma foi abordado, essencialmente, o atletismo.

No que diz respeito ao material disponível para as aulas de EF, a escola apresentava uma grande variedade para as diversas modalidades. Ademais, a maioria apresentava-se em bom estado de conservação. Todavia, por vezes, quando dois ou mais professores necessitavam do mesmo material para a sua aula, este revelou-se pouco eficiente, tendo de adaptar as tarefas a serem realizadas. Com o material disponibilizado, os alunos tiveram a oportunidade de experienciar variadas modalidades ao longo dos três períodos letivos, promovendo assim aprendizagens mais significativas, eficientes e prazerosas. De realçar que estes materiais encontravam-se guardados numa arrecadação, localizada no pavilhão (Anexo 1).

3.2. Núcleo de estágio: O pilar fundamental

O NE 2 foi aquele ao qual pertenci, sendo composto por mim, pelos meus dois colegas estagiários, pela professora cooperante (PC) e professor orientador (PO).

Relativamente ao meu grupo de trabalho, não poderia pedir melhor companhia para esta viagem. Primeiramente, porque esta caminhada iniciada há 5 anos, foi feita na companhia do Pedro. Ano após ano temos superado os desafios que a vida nos propõe. Este ano de estágio não poderia ser diferente e, portanto, cá estávamos de novo para ultrapassar, com o sucesso que nos é característico, mais uma etapa da nossa vida académica. Por sua vez, a Susana veio complementar esta dupla no primeiro ano do mestrado. Conseguimos estabelecer um grupo coeso, capaz de superar as contrariedades que surgiram ao longo do ano letivo, nas diferentes unidades curriculares. Além disso, foi com ela que pude partilhar diversas experiências e histórias vivenciadas na modalidade de futsal, já que somos ambos praticantes desde tenra idade.

Este trajeto ficou marcado pelo trabalho colaborativo desenvolvido pelos três, no qual nos auxiliávamos mutuamente. Em suma, estou certo de que, o sucesso obtido durante esta importante fase de formação inicial, não teria sido tão bem conseguido sem o constante apoio do Pedro e da Susana.

Contudo, não posso deixar de referir o papel crucial da PC. Desde o primeiro dia pude contar com o apoio da professora. A sua vasta experiência (como docente e como cooperante) proporcionou-nos diferentes momentos de transmissão de informação, questionamento, sugestão, reflexão, encorajamento e avaliação. A sua exigência diária contribuiu para a minha formação enquanto futuro docente, por me ter capacitado a dar resposta aos problemas que enfrentei durante a minha prática profissional. A relação estabelecida com os seus estudantes estagiários (EEs), fez com que pudéssemos sentir-nos apoiados, por forma a suprimir os receios intrínsecos a esta etapa de formação.

Nunca esquecerei os seus conselhos diários, toda a força que nos transmitia e que nos fazia acreditar que poderíamos “dominar o mundo” se assim o pretendêssemos. Nos momentos em que me encontrava mais preocupado, apreensivo e receoso, a professora afirmava “não há coisas de outro mundo, é tudo deste”. Com a PC sempre pronta a ajudar, fui capaz de ultrapassar muitas dificuldades que me levaram ao sucesso pretendido na concretização da minha PES. Não esquecerei as suas palavras, “O Zé é uma pessoa de sorte”. E que sorte eu tive em tê-la como PC. Este processo de supervisão de excelência,

elaborado pela PC, foi imprescindível para colmatar a minha ação pedagógica, permitindo-me cumprir com a minha melhor versão dia após dia.

Por sua vez, apesar de o PO ter um papel menos presente naquilo que foi o dia a dia da PES, também foi preponderante para o sucesso obtido. Apoiou-me durante o processo de formação enquanto futuro docente, estabelecendo uma interligação entre diferentes parâmetros, mais concretamente supervisionar, observar, avaliar e corrigir a minha atuação naquilo que foi a formação profissional individual. O PO foi responsável por promover um saber prático e técnico da docência, aliando estes à atitude reflexiva, capaz de tornar os EEs em profissionais eficazes (Alarcão, 2003).

Do PO sempre pude contar com uma relação de proximidade na qual imperaram características como profissionalismo, conhecimento, entajada, compreensão e sensatez. Foi sempre proporcionador de uma supervisão positiva, reforçando a ideia de que este processo se tratava de vastas oportunidades de aprendizagem e não de um ato exclusivamente classificativo, insensível e crítico. O PO mostrou-se sempre presente e disponível para me auxiliar, promovendo significativas melhorias, na minha intervenção pedagógica ao longo do EP.

3.3. Turma residente: Os meus pupilos

Para a concretização da minha PES foi-me atribuída uma turma do 12º ano de escolaridade, do curso de Ciências Socioeconómicas. Esta era constituída por 28 alunos, dos quais 17 rapazes e 11 raparigas, estando a média de idades compreendida entre os 16 e os 18 anos (Anexo 2). Inicialmente, as dúvidas sobre se teria a capacidade de assegurar o processo de aprendizagem de uma turma, prestes a terminar a escolaridade obrigatória, revelaram-se infundáveis. Face a tudo aquilo que acarretava este importante processo, aliava-se o enorme desafio de encarar uma turma pronta a atingir uma nova fase de crescimento (fase adulta) e que se encontrava a ultrapassar os característicos problemas da adolescência. No meu pensamento só sustentava a ideia de que seria impossível, um grupo de alunos, olhar para alguém com tão pouca diferença de idades e aceitá-lo como seu professor.

Apresentei-me pela primeira vez à turma e, sem esconder a pessoa que sou, mostrei aos alunos alguém em quem podiam confiar e que daria o máximo de si para dignificar a disciplina de EF, estando pronto a auxiliar o desenvolvimento individual de cada um. Nessa mesma aula, foi aplicado a cada um dos alunos um Inquérito Sociobiográfico,

realizado no *Google Forms*, de modo que pudesse obter o máximo conhecimento individual e assim moldar a minha intervenção pedagógica às particularidades e preferências da turma. A construção do inquérito aconteceu em volta de um conjunto de parâmetros basilares que o NE assinalou como pertinentes para um superior conhecimento individual acerca de hábitos de vida, condições de saúde e ligação com o desporto.

Consequentemente, analisando os dados provenientes das respostas ao formulário, constatei que os alunos gostavam da disciplina de EF, à exceção de um aluno, e que as classificações finais, do último ano letivo, situavam-se entre os 17 e os 20 valores. Relativamente à experiência desportiva, a grande maioria revelou praticar desporto federado, mais concretamente a modalidade de futebol, ao passo que outros já praticaram/praticavam modalidades como voleibol, dança e ginásio. Por sua vez, atribuí elevada importância às condições de saúde de cada um dos alunos. É crucial o professor estar ciente das limitações dos estudantes, para que possa elaborar um planeamento eficaz, ajustado às especificidades de cada um. Todavia, nenhum dos alunos mostrou ser portador de uma limitação grave que o impedisse de efetivar a prática desportiva. Posteriormente, dois alunos estiveram dispensados das aulas de EF, em diferentes momentos, pois foram submetidos a intervenções cirúrgicas não planeadas, apresentando atestados médicos de longa duração.

Ao contrário daquilo que imaginava, realizar a prática pedagógica (PP) com uma turma de 12º ano foi uma experiência fascinante. A relação de proximidade criada com os alunos fez enaltecer um processo de ensino-aprendizagem de excelência, no qual foi possível verificar um comportamento exemplar, respeitador e bastante motivador. Foi visível, ao longo do ano, um ambiente idealizado por qualquer professor: alunos interessados, motivados e sempre dispostos a cumprir com as tarefas propostas. Em suma, parte do êxito obtido durante este ano de estágio a muito se deveu à minha turma e à forma como estabeleci uma ótima relação com cada um dos alunos, que me possibilitou uma aprendizagem imensa e que levarei para o meu futuro enquanto docente.

3.4. Turma partilhada: Contacto com outra realidade

Durante o 2º Período letivo tive a oportunidade de lecionar EF a uma turma do 6º ano de escolaridade, numa das escolas básicas do agrupamento. A turma era composta por 23 alunos, 11 raparigas e 12 rapazes (Anexo 3).

O planeamento do conjunto de aulas a lecionar foi decidido entre o NE, conforme as diretrizes fornecidas pela professora titular da turma. Neste sentido, optamos por abordar 4 modalidades diferentes, nomeadamente andebol, basquetebol, futsal e treino funcional. Desde logo surgiram algumas dificuldades na preparação das aulas, devido ao desconhecimento acerca das condições espaciais e materiais disponíveis na escola, bem como do nível de desempenho dos alunos. No que concerne ao comportamento da turma, já era do nosso conhecimento que iríamos lidar com alunos motivados e interessados para as aulas de EF, embora desconhecêssemos os seus comportamentos individuais e coletivos.

Optámos por assumir uma metodologia pedagógica distinta: tendo a aula um tempo total de 100 minutos, abordamos 3 modalidades por aula, ficando cada um dos EEs responsável por uma modalidade. Para promover uma experiência igual a todos os alunos, na primeira parte da aula dividimos a turma em 2 grupos, os quais passavam pelas modalidades de basquetebol e andebol. Na segunda parte da aula, uma vez que tínhamos de mudar de espaço, a turma participava conjuntamente na terceira modalidade proporcionada. Pensando também nas questões equitativas para os EEs, decidimos lecionar uma modalidade diferente em cada uma das aulas, isto é, todos tiveram oportunidade de ficar responsáveis por cada uma das 4 modalidades preconizadas, ao longo do conjunto de aulas dadas.

Com o propósito de proporcionar vivências de sucesso e aprendizagens significativas durante as várias aulas lecionadas, utilizámos diferentes estratégias englobando a formação de equipas heterogêneas, formas parciais de jogo e competição, modificando e condicionando o jogo com o intuito de potenciar situações-problema aos alunos no sentido de as solucionarem em linha com os objetivos das tarefas. Mais ainda, os alunos dispensados não foram esquecidos, tendo-lhes sido atribuída a função de árbitro. A título de exemplo, nas aulas lecionadas, utilizamos o jogo 3x3 no basquetebol para potenciar a desmarcação “passe e corta”, criação de situações de finalização e fomentar a tomada de decisão. No andebol, proporcionamos a forma parcial de jogo 4x3+Gr que foi essencial para que existissem mais situações de finalização (face à superioridade numérica) e compreensão da ocupação racional do espaço de jogo. Na unidade de treino funcional procuramos um clima motivacional com a utilização de um método Tabata (30s/15s) e música, para a concretização da atividade proposta. Já no

futsal, dado que a professora titular não tinha ainda abordado a modalidade com a turma, foram elaborados jogos pré-desportivos com equipas mistas. De salientar que, na última aula, promovemos um evento culminante com uma competição entre as equipas nas modalidades de basquetebol e andebol.

Ao longo desta experiência, os alunos mostraram ser extremamente interessados e motivados. Isto contribuiu para uma excelente oportunidade de aprendizagem, naquele que foi um espaço de atuação bastante diferente do comumente vivenciado na PES, potenciando um maior conhecimento para a profissão futura.

4. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1. Conceção

4.1.1. Uma visão sobre o ensino: O caminho a seguir como docente

Na etapa de formação inicial enquanto futuro docente, pude compreender a existência de diversas formas de visualizar o processo de ensino-aprendizagem promovido na escola. Esta etapa de aprendizagem foi, sem dúvida, aquela que maior influência teve na minha perspetiva do que é, realmente, a disciplina de EF, a forma como a mesma é lecionada e o papel que deve ser assumido pelo professor.

Através dos conhecimentos que me foram instruídos, tornei-me conhecedor de que o ensino centrado no aluno assume, atualmente, uma posição primordial no meio escolar (Farias & Mesquita, 2024), sendo-lhe atribuída uma maior autonomia e capacidade de desenvolvimento pessoal. Desta forma, é perspetivado que os alunos desenvolvam confiança nas suas capacidades, motivação intrínseca para se empenharem na sua aprendizagem, capacidades de autorregulação, espírito de iniciativa e tomada de decisões fundamentadas e responsáveis (Martins et al., 2017). Este tipo de ensino é promovido com vista à criação de oportunidades de aprendizagem que proporcionem níveis elevados de atividade física e, ao mesmo tempo, potenciem eficazmente a aprendizagem das habilidades motoras e desportivas (Gouveia et al., 2021). Consequentemente, a minha atuação durante a PP teve como principal objetivo providenciar vivências mais significativas e prolongáveis aos alunos, que permitissem perpetuar o gosto pela atividade física na sua vida quotidiana e futura.

O professor deverá atribuir espaço ao aluno para que este possa autorregular-se, isto é, deve dotá-lo de competências e conhecimentos de modo que encontre naturalmente o

próprio caminho para a aprendizagem (Farias et al., 2024). Através disto, será capaz de estabelecer metas e objetivos, definir as estratégias mais eficazes de aprendizagem e refletir sobre o seu desempenho, nas diversas aulas. Na minha ótica, a perspectiva de ensino passava pelos alunos obedecerem às tarefas que o professor propunha, não tendo estes o papel de maior relevância no processo ensino-aprendizagem. Todavia, a minha mentalidade e visão relativamente à EF mudou completamente. Percebi que paulatinamente alinhava com a premissa de Graça e Mesquita (2007), sustentando um ensino no qual vigorasse a colocação do aluno no centro do processo; um aluno capacitado para processar informação e tomar decisões; um aluno construtor do seu próprio conhecimento.

Face a esta conceção de ensino, durante o 1º ano do Mestrado, foi-me dada a oportunidade de conhecer e compreender diversos modelos pedagógicos capazes de tornarem as aulas de EF um lugar de aprendizagens ricas, colocando o aluno como a principal essência. Consequentemente, é também nesta fase que entendo o jogo como um momento de grande aprendizagem para os alunos, não se revelando apenas como um momento de competição saudável entre equipas. No meu processo de formação nunca tinha ouvido falar no ensino-aprendizagem através do jogo, nem tampouco recorrer à desconstrução do mesmo em formas parciais, de maneira a facilitar a execução de determinadas ações para que fosse possível, posteriormente, obter o sucesso pretendido na sua realização em jogo formal.

O jogo pode funcionar como ponto de partida para o desenvolvimento de competências e conhecimentos acerca das modalidades. Nas aulas lecionadas, a sua desconstrução em formas mais simples (ex. 3x3; 4x3+Gr) teve como intuito delimitar o espaço de ocorrência dos problemas, adaptar os objetivos de aprendizagem e potenciar a exploração de soluções para os problemas encontrados na turma (Graça et al., 2020). Compreendi também que o professor assume um papel fundamental, pois fui o principal responsável por avaliar o nível de jogo apresentado, identificando as dificuldades dos alunos, o foco apresentado por estes no cumprimento dos objetivos propostos e fornecendo um apoio ativo aos esforços de aprendizagem demonstrados pelos mesmos (Graça et al., 2020). Assim, regi a minha atuação através da máxima “aprende-se a jogar jogando” por intermédio de contextos mais simples que aqueles apresentados no jogo formal, consumando a aprendizagem da turma através do jogo, sempre com o

acompanhamento da minha instrução ativa e não somente através da exploração livre (Graça et al., 2020).

Em suma, entendi que quando colocado o aluno no centro do processo ensino-aprendizagem, as suas particularidades, interesses e competências assumiam um papel primordial na forma como eram construídas as aulas, pelo que existia um aumento da sua motivação devido ao facto dos conteúdos a lecionar e atividades a desenvolver tornarem-se mais relevantes para si. Consequentemente, constatei que um aluno motivado intrinsecamente apresentava uma participação mais ativa, era mais eficiente no processo de aprendizagem e assumia uma atitude positiva de participação nas aulas de EF.

4.1.2. A importante posição da Educação Física no currículo escolar

A disciplina de EF assume um papel primordial no desenvolvimento global dos alunos. É a única unidade curricular exclusivamente dedicada ao aperfeiçoamento das capacidades e habilidades motoras, assim como à obtenção de conhecimentos e competências essenciais para a correta participação em inúmeras atividades físicas e desportivas. Portanto, a aprendizagem que ocorre através da participação na disciplina de EF deverá estar estritamente relacionada com as formas de enriquecimento do currículo escolar, viabilizando, desta forma, o desenvolvimento de diferentes níveis: físico, cognitivo e socioafetivo.

Todavia, apesar de ser atribuído este valor corporal à EF, esta é ainda uma disciplina que se encontra distanciada de todas as outras, que conduzem os alunos apenas para a educação intelectual, no que diz respeito ao estatuto concedido. Enquanto futuro professor, devo estar consciente que o papel da EF é imprescindível, devido ao facto de se afirmar como um espaço de partilha entre alunos e professor, mas, acima de tudo, ser a única dentro do currículo escolar que instrui o aluno de aprendizagens que proporcionam o desenvolvimento motor, através das ações corporais (Matos, 2012).

Refletindo sobre os largos anos em que frequentei o ensino escolar, acreditava que a todas as disciplinas do currículo era atribuída a mesma importância. Contudo, com a PES efetuada, percebi que a EF é parcialmente desvalorizada, até pelo próprio profissional que a leciona, ao verificar que existe uma baixa exigência por parte deste e que, naturalmente, se transfere para os alunos na efetuação das tarefas, na medida em que estes não lhes atribuem o rigor e relevância necessários. Subsequentemente, o principal foco educativo passa pela obtenção e exibição do conhecimento apreendido, ao invés de

ser procurada a existência de um espaço que promova o pensamento crítico, reflexão e criatividade dos alunos.

Nos tempos que correm, depreendo que a sociedade olha para a EF como uma forma de desenvolver questões relacionadas com a saúde, isto é, evitar doenças associadas ao sedentarismo. No entanto, esta deverá ser antes interpretada pelo valor que atribui ao processo ensino-aprendizagem de cada aluno, uma vez que é a única disciplina que trata o corpo como um objeto pedagógico (Batista & Queirós, 2015). Assim, a EF representa uma unidade curricular que interpreta o Desporto como o elemento representativo de trabalho da corporalidade e corporeidade, enquanto sistema de comportamentos culturais (Bento, 1999). Cabe aos docentes fazerem a comunidade escolar entender que a EF é primordial, pelo seu papel valoroso no desenvolvimento integral dos alunos. Para além do contributo que apresenta na vertente da prática de atividade física, demonstra uma coadjuvação nos benefícios obtidos ao nível da saúde física, mental e social (Rosado, 2009). Em suma, contribui para o desenvolvimento integral dos alunos (Faria & Mesquita, 2024).

Na minha visão enquanto futuro professor, cabe ao profissional docente demonstrar que a EF não se preocupa, apenas, com o desenvolvimento das capacidades físicas e da saúde dos alunos, através de um ensino centrado na diversão e na aptidão física. A essência da disciplina deve convergir para um correto processo de ensino-aprendizagem (Crum, 1993). O professor deve assumir a responsabilidade de encaminhar os alunos no desenvolvimento de experiências significantes, que os vão influenciar a vincular-se à atividade física na sua vida. Ademais, é através desta unidade curricular que os alunos alcançam determinados valores, que outras disciplinas presentes no currículo não têm competência de viabilizar durante a sua lecionação. A EF deve ser vista como uma disciplina na qual vigora a cooperação e superação, são valorizadas características como o esforço, fair-play, respeito, motivação, entre outros, na qual sorrimos com a vitória e aprendemos com a derrota. Em suma, o Desporto instrui-nos para as experiências da vida, através do desenvolvimento integral em todos os domínios.

4.1.3. O professor de Educação Física: A conceção da profissão futura

Desenganam-se aqueles que associam a profissão docente exclusivamente à transmissão de conteúdos. O papel do professor sofreu evoluções significativas ao longo da sua existência, o que levou à transformação da sociedade, ao aumento das esperanças

educacionais e à vinculação dos alunos com a escola. Contudo, “ser professor” nem sempre se traduz no “ser bom professor”. É absolutamente primordial que o docente seja portador de um vasto conhecimento, não somente sobre a matéria/conteúdos que vai lecionar, mas também da vertente pedagógica inerente ao contexto escolar, da posição da EF no currículo, das especificidades dos seus alunos, do contexto educacional no qual vai atuar e dos objetivos que pretende ver consumados no final das ações desencadeadas.

A tarefa do professor, orientada pelos pressupostos da EF, não se centra apenas no desenvolvimento do domínio físico, é muito mais abrangente a outros domínios que englobam determinadas competências essenciais à vida em sociedade. Assim sendo, para além de moldar o domínio físico, preocupa-se com o crescimento dos domínios cognitivo e socioafetivo. Desta forma, esta disciplina possibilita inúmeras oportunidades de desenvolvimento de competências sociais, tendo o professor a responsabilidade de aproveitar determinadas ocasiões para potenciar situações de aprendizagem cooperativa e aprendizagem sobre liderança. É também assim que se caracteriza o processo ensino-aprendizagem, face à existência de uma relação pedagógica de correlação e influência recíproca, que definirá a interação existente entre o professor e o aluno.

Tendo em consideração o supracitado, durante a minha PP tentei sempre pautar a minha atuação por aquilo que acredito ser um “bom professor”. Nas várias aulas lecionadas procurei estabelecer um processo de interação entre professor-aluno e aluno-aluno (Farias et al., 2024), perdurando estratégias como a implementação da comunicação recíproca. Como exemplo surge o questionamento que, efetuado ao longo ou no final de cada aula, foi a ferramenta utilizada para a compreensão acerca da retenção dos conhecimentos por parte da turma (Farias et al., 2024). Ademais, procedi sempre à renovação e aquisição de novos conhecimentos, como forma de potenciar aprendizagens significativas aos alunos, com vista ao seu desenvolvimento pessoal. Durante este percurso, a minha ação centrou-se em tornar-me um impulsionador das aprendizagens, colocando-me entre aquilo que o aluno demonstrava saber e aquilo que pretendia que este atingisse (Farias et al., 2024). Só assim foi possível orientar os alunos para a construção ativa do seu próprio conhecimento. Por sua vez, as estratégias didático-metodológicas foram planeadas com o máximo detalhe, destacando-se diversos fatores como a progressão, mediação, modelação, feedback, refinamento, autorregulação e trabalho cooperativo.

Naquilo que é a minha linha de pensamento, considero o “bom professor” aquele que é capaz de se adaptar à realidade, ultrapassando as suas dificuldades e evoluindo a capacidade de implementação de boas práticas. O seu caminho deve pautar-se pelas marcas positivas deixadas nos alunos e, acima de tudo, demonstrar o vínculo e paixão que tem para com a lecionação da disciplina de EF.

4.1.4. A visão do Professor: Necessidade de optar pelo suposto em detrimento do imposto

Cada vez mais se torna impreterível que qualquer conceção de ensino considerada pelo professor tenha de alinhar com as diretrizes curriculares, pelo que estabeleço uma ponte entre a realidade (suposto) e o imposto. As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) assumem-se como um conjunto de documentos cujo objetivo primário passa pelo desenvolvimento das competências alistadas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). Apesar de firmarem um documento geral válido para os estabelecimentos de ensino que vigoram em Portugal, o trabalho desenvolvido por cada instituição escolar a nível curricular pode diferir, sendo atribuída a possibilidade de implementar uma gestão flexível do currículo. Cada professor terá a oportunidade de, através de um modo contextualizado e adaptado a cada ano, turma e alunos que leciona, garantir a equidade e inclusão no acesso ao currículo e à aprendizagem. Consecutivamente, será capaz de atender às necessidades e capacidades dos seus alunos, bem como de se adaptar às condições de trabalho expostas pela escola (DGE, 2018).

Como é de prever, este conjunto de objetivos propostos difere para cada um dos anos e ciclos de ensino. Embora estes programas educacionais sejam desenvolvidos no sentido de orientar os professores para a concretização do processo ensino-aprendizagem, também apresentam as suas lacunas. Por exemplo, no que toca às AEEF, estas encontram-se desatualizadas e desajustadas no que concerne ao atendimento das necessidades e imposições dos diversos alunos, na medida em que os objetivos impostos em algumas áreas de determinados anos de escolaridade, encontram-se descabidos da realidade vivenciada pelos professores. Desta forma, são “impedidos” de efetuarem práticas mais aprofundadas em termos de conteúdos e matéria da EF. Por outro lado, estas apresentam objetivos muito ambiciosos, não sendo passíveis de serem cumpridas as exigências expostas nos documentos face aos níveis de desempenho dos alunos, muito abaixo dos perspetivados, que transitam de anos anteriores.

Durante a minha PES experienciei esta mesma situação anteriormente relatada, quando na modalidade de basquetebol não foi possível cumprir o estipulado no programa. Nas AEEF estava definido que os alunos do 12º ano deviam realizar o jogo 5x5, contudo a TR não mostrou competências para tal nem a escola dispunha de condições espaciais para que acontecesse. Neste caso, foi fundamental adaptar os conteúdos para aquilo que os alunos seriam capazes de executar (ex. forma de jogo reduzida, 3x3). Em suma, é-me possível afirmar que o contexto no qual transcorre a ação do professor vai subordinar e indicar o caminho a percorrer.

Neste sentido, compreendi que não podia limitar-me, apenas, à transmissão de conhecimento, supervisão de atividades e cumprimento de orientações provindas de documentos diretores. Tinha de promover transformações ao nível de conhecimentos e competências, procurando potenciar o grande propósito do ensino: preparar os alunos para que atribuam relevância aos conhecimentos assimilados, ajustando-os às experiências vividas e aplicando-os na futura vida social e profissional.

4.2. Planeamento

4.2.1. As diferentes fases do planeamento do processo Ensino-Aprendizagem: Das dificuldades iniciais ao reconhecimento final

Para a lecionação de qualquer unidade curricular é essencial que exista um planeamento. Este configura a base do trabalho que, de forma estruturada e eficiente, possibilitará o sucesso no desenvolvimento dos alunos. Este fundamental procedimento teve a sua origem no início do ano letivo, após uma análise detalhada dos documentos orientadores (Projeto Educativo; Plano de Atividades da EC), ao grupo disciplinar de EF (Planificação Anual de Atividades do Departamento de EF; Critérios de Avaliação; Roulement das Instalações Desportivas) e ao Ministério da Educação (PASEO; AEEF). Todos os documentos supracitados visaram o meu enquadramento no meio sobre o qual foi desenvolvida a minha prática.

Aliado ao pensamento exposto, elaborei o meu planeamento com base em três níveis de diferentes dimensões: Macro (Planeamento Anual); Meso (Unidade Didática); Micro (Plano de Aula) (Vickers, 1990). Consequentemente, com a divisão exata das etapas de planificação, foi possível organizar os conteúdos referentes ao processo ensino-aprendizagem, sendo passível estabelecer as diretrizes primordiais para as variadas atividades e processos pedagógicos (Bento, 2003). Já percecionando que o planeamento

se assumia como um segmento complementar do processo, efetuei uma análise ao contexto envolvente, ajustando o mesmo às particularidades da TR e aos espaços disponíveis para a prática. Para além de tentar distribuir as modalidades pelas aulas disponíveis, da forma mais equilibrada possível, estas dependeram sempre do espaço atribuído para a mesma. Por outro lado, dispuseram sempre do mesmo tempo, dado que todas as aulas lecionadas tiveram a duração de 90 minutos.

4.2.2. Planeamento anual

O planeamento anual demonstrou uma grande importância para o processo ensino-aprendizagem, já que foi através dele que pude proceder a uma reflexão detalhada que permitiu uma melhor orientação e gestão do processo (Bento, 2003). A sua construção permitiu-me configurar uma síntese daquilo que viria a ser o presente ano letivo, proceder à seleção das modalidades a lecionar nos diferentes períodos (Anexo 4), definir objetivos concretos, estipular linhas de orientação ao processo da docência e designar as melhores estratégias e modelos pedagógicos a aplicar, que contribuíssem com o sucesso esperado para a aprendizagem dos alunos.

De acordo com aquilo estipulado nas AEEF para o referido ano de escolaridade, no que concerne à Área das Atividades Físicas, os alunos deveriam ser avaliados em seis modalidades distintas, mais concretamente nos Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica/Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Outras. Todavia, o professor não deve ser “prisioneiro” dos programas ao ponto de cumprir rigorosamente as suas intenções. Assim, percebi ser extremamente imprescindível ajustar o planeamento da turma aprofundadamente, considerando as escolhas dos alunos, o que se alinha com a premissa de Feu et al. (2019). Consequentemente, o NE optou por atribuir a cada turma o poder de decisão sobre a preferência de avaliação. De uma forma mais concreta e explícita, passo a citar o ocorrido na TR: no que toca às modalidades de Atletismo e Ginástica, os alunos tiveram a oportunidade de serem avaliados na matéria de sua preferência, sendo atribuído um peso maior aquela preferida e um peso menor à não preferida. Tal processo foi aplicado às modalidades coletivas (seleção de duas preferenciais). No que concerne à Área da Aptidão Física foram aplicados os Testes FitEscola, assim como foi desenvolvida a condição física através de circuitos de treino funcional. Na maior parte das ocasiões eram aplicados paralelamente à modalidade que estava a ser lecionada no momento, apontando os seus objetivos no sentido de aperfeiçoar

diferentes habilidades da modalidade em questão. Por último, para colmatar a Área dos Conhecimentos foram administrados, aos alunos, questionários das diferentes modalidades abordadas, através do *Google Forms*, nos quais foram inseridas questões sobre regras, terminologia, sinalética de arbitragem, principais características, entre outros.

Face à inexperiência característica desta etapa de formação, aliada ao facto de nunca ter elaborado um planeamento, senti grandes dificuldades em atribuir um número ideal de aulas a cada uma das modalidades. Por forma a priorizar as escolhas feitas pelos alunos, optei por atribuir um maior número de aulas às modalidades preferenciais da TR. Pese embora a realidade sustentada de que o planeamento não é um documento restrito e inalterável, para mim surgia como algo que decorreria da forma pensada, desde o seu início até ao seu fim. Todavia, assim que se deu o arranque do ano letivo e se revelaram as primeiras contrariedades, caí na realidade daquilo que é ser professor: proceder a ajustes e adaptações constantes.

Aulas previstas vs Aulas lecionadas

Após alguns contratempos e mudanças efetuadas, pude compreender que o planeamento anual assume-se como um “mundo de intenções”, subordinado à extemporaneidade do quotidiano das escolas. A redução do número de aulas planeadas, em relação àquelas previstas (Tabela 1), deve-se a diferentes fatores como: condições climáticas adversas inviabilizando a utilização do espaço ‘Exterior’; impossibilidade de utilização do espaço de aula ‘Auditório’ face às atividades da comunidade escolar; participação em visitas de estudo e atividades escolares, pelos alunos e professores.

Tabela 1 - Planeamento Anual: Aulas Previstas vs Aulas Lecionadas.

Período Letivo	Modalidades	Aulas Previstas	Aulas Lecionadas	Diferença entre Aulas Previstas e Lecionadas
1º	Voleibol	9	9	0
	Basquetebol	6	5	-1
	Ginástica/Dança	5	5	0
	Atletismo	3	2	-1
	Andebol	1	1	0
	Futsal	3	1	-2
	Orientação	1	1	0
2º	Voleibol	4	4	0
	Basquetebol	6	4	-2
	Ginástica/Dança	4	3	-1
	Atletismo	1	0	-1
	Futsal	6	4	-2
	Badminton	5	3	-2

3º	Andebol	7	7	0
	Futsal	1	1	0
	Ginástica/Dança	5	2	-3
	Atletismo	1	1	0
Nº de Aulas Total		68	53	15

Em suma, através do supracitado, é possível perceber a grande complexidade de cumprir o planeamento desejado. A escola é um meio bastante variável, no qual surgem imprevistos com muita regularidade. No entanto, as alterações a este planeamento não consideraram apenas estes inconvenientes, tive em especial atenção a necessidade de adaptação face às dificuldades apresentadas pelos alunos nas diversas modalidades.

4.2.3. Unidade didática

Após a realização do planeamento a um nível macro, surgiu a necessidade de suprimir com a dimensão intermédia do mesmo, a construção da Unidade Didática (UD). Para isso, foi utilizado o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC), elaborado por Vickers (1990), como a principal ferramenta de edificação de todas as Unidades Didáticas (UDs) (Anexo 5). As UD's desenvolvidas assumiram-se como o método mais determinante do planeamento. Tornaram possível definir a sequência lógica de lecionação dos conteúdos específicos de cada modalidade, organizando a minha atuação no sentido de potenciar, eficazmente, o desenvolvimento integral de cada um dos alunos, tendo sempre como base o nível apresentado durante a avaliação diagnóstica (AD).

Para colmatar a categoria das Habilidades Motoras foram selecionados os conteúdos referentes ao 12º ano de escolaridade, das diferentes modalidades, e que se demonstravam fundamentais para a sua consolidação neste último ano. Além disso, procurei estabelecer pontes de ligação entre as tarefas principais e as tarefas complementares, sendo estas um suplemento mais facilitador para a ocorrência das mesmas aprendizagens. No que concerne à Condição Física e Fisiologia, procurei potenciar as capacidades condicionais e coordenativas inerentes à modalidade em questão, tendo estas um carácter mais analítico quando relacionadas com os aspetos técnico-táticos intrínsecos ao jogo, ou um carácter mais condicional quando relacionadas com a aptidão física dos alunos. Relativamente à Cultura Desportiva, os alunos foram expostos a questões teóricas acerca da matéria, foram colocados a cumprir a função de árbitros sendo necessário implementar a sinalética correspondente aos diferentes momentos de jogo, bem como foram questionados, ao longo da sua prática, sobre os erros cometidos, efetuando em seguida a correção apropriada dos mesmos. Por fim, em relação

aos Conceitos Psicossociais, procurei sempre priorizar valores como a cooperação, entreajuda, respeito, responsabilidade, autonomia, entre outros, tendo estes sido objetos de avaliação em todas as atividades concretizadas, promovendo a união da turma.

Em suma, pretendi assegurar um processo de ensino-aprendizagem ajustado ao contexto no qual estava inserido, que visasse os objetivos delineados previamente, tendo sempre em consideração que este planeamento poderia ser alvo de alterações.

4.2.4 Plano de aula

Finalmente estruturado o planeamento em níveis mais globais, foi tempo de elaborar o seu semblante a nível micro. O plano de aula assumiu-se como uma importante unidade pedagógica que esteve presente diariamente, não servindo apenas como unidade organizativa para aquilo que era a configuração da aula de EF. Para a mais correta edificação do mesmo, a sua estrutura foi pensada ao pormenor entre o NE (Anexo 6). Desde cedo, foi-nos incutido pela PC que o plano de aula deveria ser um documento absolutamente pormenorizado e objetivo, que não fosse de leitura complexa e no qual focasse, essencialmente, os pontos fulcrais da aula a ser lecionada.

Este processo revelou-se complexo no início da PP, tendo encarado algumas dificuldades na definição das melhores aprendizagens que fossem de encontro às necessidades da turma. Ao longo do EP pude constatar que o aumento da confiança com a turma, bem como a capacidade de me adaptar perante a mesma, foi fundamental para um planeamento cuidado, com a implementação de dinâmicas e estratégias eficazes, que culminaram no encadeamento de rotinas de trabalho nos alunos. Assim, pude contribuir para a lecionação de aulas dinâmicas com experiências motivadoras, elaborando tarefas adaptáveis para os diferentes níveis apresentados pelos alunos, por forma a que todos experienciassem vivências de sucesso.

Todavia, este processo não ficou livre de contratempos. Nas mais variadas aulas deparei-me com imprevistos que me obrigaram a recorrer a determinadas adaptações. Sendo o ensino um meio sobre o qual impera a imprevisibilidade, compreendi que o professor deverá estar ciente de que o planeamento não é algo inabalável e que deve ser seguido à risca, tendo sempre de ser ajustado às reais exigências expostas no momento da aula e reformulado rapidamente face a problemas como a falta de material, ausência de alunos ou até mesmo falta de condições espaciais ideais para a prática de EF.

4.3. Realização da prática pedagógica

4.3.1. A concretização da prática: O desempenhar do papel principal

Durante o EP, os EEs assumiram o papel de protagonista naquilo que foi a aplicação da docência. Esta etapa de formação inicial caracterizou-se pelos primeiros passos num longo caminho de uma profissão futura, o qual esteve repleto de desafios e conquistas. Aqui foi-nos dado espaço para nos reinventarmos, dar asas à criatividade e criarmos a nossa própria história. Ao longo do ano letivo fui capaz de criar a minha história que, como muitas outras, não esconde os momentos em que enfrentei os problemas, mas mostra também as horas em que encontrei a solução. Cada vivência tem a sua história, pelo que, na presente secção, procuro contar-vos a minha.

Mapeamento da prática pedagógica: Um caminho de altos e baixos

Com a presente secção pretendo expor aquilo que foram as minhas experiências durante a PES, as principais contrariedades com as quais me deparei, bem como as aprendizagens que potenciaram o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de EF. Desta forma, serão aqui expressos os problemas que surgiram ao longo dos períodos letivos e as estratégias aplicadas para ultrapassar, com sucesso, os mesmos. Concomitantemente, identifico os modelos pedagógicos utilizados, ferramentas essenciais que tornaram as aulas mais motivantes, ricas e que priorizaram as aprendizagens e a evolução motora, dos alunos, nas diferentes modalidades.

Devido à inexperiência enquanto docente e à imensa ansiedade sentida na fase inaugural, foi difícil aplicar as soluções mais viáveis aos primeiros desafios e obstáculos confrontados. No decorrer do ano letivo foram lecionadas, à TR, as seguintes modalidades: Modalidades Coletivas - Voleibol; Basquetebol; Futsal; Andebol | Modalidades Individuais - Ginástica/Dança; Atletismo; Badminton. Sucessivamente, na Tabela 2, estão espelhadas as dificuldades/problemas vivenciados, estratégias utilizadas para minimizar os problemas e colmatar as minhas dificuldades, tal como os modelos pedagógicos protagonizados para promover a minha evolução.

Tabela 2 - Mapeamento da Prática Pedagógica.

Período	Turma	Modalidades	Dificuldades	Modelos Pedagógicos	Estratégias	Evolução
1º/2º	Residente	Voleibol	- Diferentes níveis de desempenho dos alunos. - Realização eficaz da demonstração dos gestos técnicos. - Alunos com muitas dificuldades nos gestos técnicos abordados.	MID Ensino de Pares MED	- Desenvolvimento de tarefas com níveis de complexidade diferentes. - Aprimoramento dos gestos técnicos a lecionar. - Criação de tarefas complementares com situações facilitadoras.	- Evolução do nível de desempenho dos alunos. - Demonstrações com maior qualidade. - Maior aproveitamento dos alunos com mais dificuldades.
1º/2º		Basquetebol	- Controlo do comportamento dos alunos. - Níveis de desempenho muito abaixo do esperado. - Tempo de instrução prolongado. - Condições espaciais. - Gestão do tempo de aula.	MID Ensino de Pares MED	- Colocação dos alunos dispensados a auxiliar os colegas em prática. - Divisão dos alunos por grupos heterogêneos. - Utilização de palavras-chave. - Utilização de fichas de accountability para controlo da performance. - Aplicação de jogos condicionados e modificados.	- Diminuição dos comportamentos desviantes/fora da tarefa. - Maior envolvimento dos alunos nas tarefas. - Maior tempo de empenhamento motor dos alunos. - Maiores vivências de sucesso dos alunos com menor nível de desempenho.
1º/2º/3º		Ginástica/Dança	- Cativar os alunos para a prática. - Pouco à vontade com a modalidade.	MED MAC	- Divisão dos alunos por grupos heterogêneos. - Autonomia na construção de uma coreografia gímnica.	- Redução dos níveis de desmotivação dos alunos. - Atribuição de significado ao trabalho em equipa e entreajuda.
1º/2º/3º		Atletismo	- Pouca motivação dos alunos para a prática. - Alunos dispensados. - Condições climatéricas adversas (impossibilidade de	MID	- Lecionação de aulas duais. - Aplicação de um carácter competitivo às tarefas da aula. - Exercícios lúdicos em grupo.	- Incremento da cooperação entre os alunos. - Desenvolvimento da liderança.

			lecionar todas as aulas programadas).			- Aumentos dos níveis motivacionais da turma.
2º		Badminton	- Falta de material ideal para a modalidade (raquetes bastante danificadas/poucas raquetes ideais para a prática). - Falta de objetividade nos batimentos efetuados em jogo.	MID	- Utilização do quadro móvel para explicação da dinâmica da aula. - Incremento de um sistema de rotação dos alunos. - Desenvolvimento de sequências com os diferentes batimentos.	- Aulas dinâmicas apesar das contrariedades espaciais e materiais. - Tarefas ajustadas ao nível dos alunos. - Maior cooperação entre os pares/grupos formados.
2º/3º		Futsal	- Níveis de desempenho muito díspares. - Falta de motivação para a prática por parte das raparigas. - Condições espaciais.	MID Ensino de Pares	- Divisão dos alunos em grupos homogêneos. - Aplicação de tarefas com nível de complexidade distintas. - Criação de estações com menor e maior complexidade. - Condicionamento das regras de jogo. - Utilização de tarefas lúdicas com cooperação entre equipas.	- Maior motivação para a prática da modalidade. - Maior envolvimento de todos os alunos nas tarefas propostas. - Menor complexidade na prática da modalidade. - Aumento da cooperação e entreaajuda na resolução de situações-problema.
3º		Andebol	- Condições espaciais. - Modalidade menos preferida pela turma.	MID Ensino de Pares MED	- Criação de tarefas complementares. - Aplicação do MED. - Formação de equipas heterogêneas (nome; cor; grito). - Criação de quadros competitivos. - Autonomia no registo de resultados e pontuações.	- Aumento da motivação dos alunos na modalidade. - Envolvimento social de todos os alunos na aula. - Incremento da cooperação e entreaajuda entre os elementos de equipa. - Maior envolvimento dos alunos nas tarefas realizadas.

4.3.2. Problemáticas pedagógicas: A incessante procura pela evolução profissional

À medida que ia resolvendo os problemas iniciais, o nível de complexidade aumentava com as novas contrariedades evidenciadas. O meu papel passava por assumir uma proatividade constante na procura das soluções mais viáveis para enfrentar tais contrariedades, naquilo que se mostrava ser uma procura constante pela evolução. Nas secções que se seguem, procuro expor aquelas que foram as minhas maiores dificuldades, bem como as estratégias implementadas para as ultrapassar. O conteúdo apresentado segue uma lógica progressiva, isto é, evidencia os problemas por ordem cronológica e complexidade de manifestação durante a PP. Por fim, termino com referência ao processo reflexivo dado ter sido crucial nesta etapa para a perceção e resolução das adversidades, orientando o meu caminho para a evolução.

Problema e solução: Dois primados da evolução

Desde cedo, a rotatividade do roulement das instalações (documento que expunha a distribuição dos espaços pelas diferentes turmas) (Anexo 7) mostrou ser um problema para a organização do processo ensino-aprendizagem da TR. O facto de existir uma rotatividade dos espaços de aula, tornou impossível abordar uma modalidade de forma consecutiva, tendo a obrigatoriedade de planear a lecionação de três modalidades ao mesmo tempo (ex. voleibol; ginástica; atletismo). Com a interrupção constante das UD's, bem como o distanciamento entre as aulas que compõem as mesmas (2/3 semanas entre aulas), tornou-se complexo criar rotinas nos alunos que permitissem um maior desenvolvimento e consolidação das habilidades específicas de cada modalidade, já que este fator foi redutor do nível anteriormente alcançado pelos mesmos.

Para atribuir uma maior dinâmica às diferentes aulas, assegurando mais empenho e motivação dos alunos para com a EF, percebi que era fundamental a utilização de estratégias pedagógicas mais evoluídas, como são exemplo as fichas de accountability. Estas serviram para controlo da performance ou para a construção de quadros competitivos. Tais processos apelaram à autonomia e autorregulação dos alunos, mormente através do trabalho cooperativo. A atribuição de responsabilidades nas inúmeras tarefas realizadas, funcionaram como motor para uma aprendizagem mais efetiva e fundamentada.

Tendo em conta algumas orientações fornecidas pela PC, foi perceptível a falta do questionamento nas aulas por mim lecionadas numa fase inicial, fosse ele aplicado antes,

durante ou depois das mesmas. O questionamento pedagógico apresenta inúmeras vantagens, tornando-se basilar para a correta compreensão das demais informações. Ao longo do 1º Período, recorri superficialmente ao mesmo, somente como forma de monitorizar o conhecimento obtido pelos alunos com as minhas explicações sobre as diferentes matérias. Por sua vez, a partir do 2º Período, o mesmo passou a ser aplicado no sentido de potenciar o pensamento, análise e reflexão dos alunos aos diferentes contextos vivenciados durante as aulas. Assim, pude compreender se seriam capazes de interpretar as variadas situações e aplicar as decisões mais acertadas ao momento. De igual forma, serviu como ponte de compreensão para aulas futuras, como também pôde ser transferível para outras modalidades.

4.3.3. O desafio de dominar diversos processos: Organização, atuação, instrução, feedback e gestão do processo ensino-aprendizagem

Ao longo da minha PP fui compreendendo, gradualmente, os processos cruciais para um correto desempenho da docência e que atribuíram qualidade às aulas lecionadas. Na presente secção procuro expor aquilo que foram as minhas decisões que, correta ou incorretamente, orientaram o meu caminho.

4.3.3.1. As questões logísticas de uma aula de Educação Física

A minha PP ficou marcada por diversos momentos positivos, em que tive a possibilidade de preconizar aprendizagens valiosas aos alunos que orientei durante o presente ano letivo. Contudo, estou ciente que grande parte do sucesso obtido deveu-se às medidas e estratégias específicas utilizadas para atribuir eficácia às aulas lecionadas.

A eficiência de uma aula de EF é vista como a possibilidade de esta perfazer, na totalidade, os objetivos propostos, possibilitando a ocorrência de um desenvolvimento integral nos alunos, ao nível físico, cognitivo, afetivo e social. Neste sentido, para que as aulas por mim lecionadas fossem de encontro aos objetivos que propus, foi crucial alinhar diversas diretrizes que deveriam ser cumpridas milimetricamente. As questões organizacionais e logísticas assumiram, para mim, um lugar de destaque na preparação das aulas. Dentro destas, podemos considerar diferentes fatores: objetivos da aula; material necessário; organização da aula em termos espaciais; definição das equipas/grupos de trabalho; transição ágil entre tarefas.

O primeiro passo para a concretização de uma aula eficiente foi a definição clara dos seus objetivos. Aquando da seleção dos conteúdos de ensino, foi importante perceber

aquilo que eu pretendia que os alunos aprendessem, bem como delinear os procedimentos através dos quais iam colmatar tal aprendizagem. Através destes, poderia também recorrer à avaliação e mediação do progresso dos alunos, identificando as suas principais dificuldades e auxiliando a atingir os resultados perspetivados.

Para facilitar os processos de comunicação com a turma no momento inicial da aula, procedi à utilização de um quadro no qual foram colocados os seus objetivos, critérios de êxito dos conteúdos abordados, equipas/grupos de trabalho, entre outras informações que considerasse relevante mostrar aos alunos (Anexo 8). As exposições destes aspetos no quadro da aula atribuíam uma referência visual, para além das referências auditivas proporcionadas por mim, o que contribuía para uma maior atenção e retenção da informação pela turma no momento de apresentação da estrutura da aula.

Definir o material necessário para a aula era também um momento importante, pois esquematizava aquilo que seria, ou não, possível efetivar (Mesquita & Coutinho, 2021). Para que nada faltasse e tudo estivesse mapeado da melhor maneira, deslocava-me trinta minutos antes para o pavilhão, organizando tudo aquilo que necessitava para iniciar a montagem do espaço. Contudo, nem sempre foi possível aceder àquilo tencionado, quer pelo número reduzido de material para satisfazer as necessidades de todos os professores, ou até mesmo por este se encontrar danificado e impossibilitado de utilizar. Nestes momentos, foi hora de recorrer à adaptação e reformulação de determinadas tarefas.

A organização da aula em termos espaciais foi algo que também tive sempre em conta. Os espaços destinados às aulas de EF na EC apresentavam áreas de trabalho bastante reduzidas para o número de alunos da TR. Neste sentido, coube-me compreender o que poderia e não ser feito e de que forma o poderia fazer, rentabilizando, ao máximo, o espaço que tinha perante mim. Para além disso, este fator esteve sempre relacionado com o sentido de promover uma transição ágil entre tarefas. As atividades preconizadas em aula foram sempre pensadas ao pormenor, de maneira que o material utilizado anteriormente pudesse ser reutilizado e não perdesse tempo desnecessário na rotação e organização dos alunos. Este fator revelou-se essencial para manter a dinâmica, o ritmo e a motivação da turma pois, caso estas mudanças de tarefa fossem lentas ou confusas, iria perder tempo precioso de aula e os alunos dispersavam a sua atenção, elevando os níveis de desmotivação para com a atividade efetuada.

Na parte inicial de cada aula aproveitava o momento de apresentação da estrutura da mesma para a organização das equipas/grupos de trabalho. No quadro constavam os nomes dos alunos e a cor representada pela equipa. Desta forma, rapidamente cada um pegava no seu colete e juntava-se aos respetivos colegas para dar início às tarefas. Para além disso, quando existiam tarefas específicas ou momentos de jogo no qual não poderiam estar todos os alunos em campo, estes consultavam rapidamente o quadro e identificavam quem começava na tarefa principal e quem se deslocava para a tarefa complementar. Esta estratégia permitia uma organização instantânea da turma, reduzindo os tempos mortos e potenciando o tempo de empenhamento motor.

Em suma, estes fatores revelaram ser cruciais para o sucesso das aulas lecionadas.

4.3.3.2. A visão do erro como meio de evolução e aprendizagem

O erro é intrínseco à evolução do ser humano e, inevitavelmente, esteve presente durante a longa caminhada que foi o EP. Durante a minha PP optei por adotar uma postura reflexiva, compreendendo o erro como um instrumento pedagógico potenciador da aprendizagem pessoal e profissional. Numa fase inicial da PES, os problemas pedagógicos multiplicavam-se a cada aula lecionada. De certa forma, o meu pensamento centralizava-se nos insucessos vivenciados ao invés de concentrar-se na procura de soluções imediatas e eficientes.

O primeiro grande problema evidenciou-se numa estratégia implementada pelo NE, que se tratou de realizar a AD, de cada modalidade a lecionar, nas primeiras aulas do 1º Período. Por mais que parecesse eficiente aquando da sua planificação, o que é certo é que na prática rapidamente se revelou uma contrariedade. Primeiramente, estava a concretizar a avaliação de modalidades (ex. futsal e andebol) que só viria a lecionar no 2º e 3º Período, respetivamente, o que expressava uma significativa distância entre as ilações retiradas nesse momento e o planeamento da modalidade. Por outro lado, como apresentava uma vasta inexperiência no papel de professor, este momento de avaliação demonstrou incongruências. O facto de ser necessário acumular um vasto conhecimento sobre várias modalidades ao mesmo tempo, expressou uma elevada complexidade. Não me apresentava capaz de identificar as componentes críticas, dos diferentes movimentos, nas ações desempenhadas pelos alunos.

Nesta fase embrionária da PP, acreditava que a função do professor era simplesmente planear uma aula com tarefas que envolvessem toda a turma, sem qualquer

tipo de distinção. Contudo, rapidamente percebi que não. Não é possível colocar todos os alunos no mesmo pé de igualdade, efetuando tarefas com o mesmo nível de complexidade. Com o auxílio da PC, que teve sempre um papel muito ativo, percebi a urgência de diferenciar as tarefas para os desiguais níveis de desempenho. Numa só aula de EF tinha de criar duas diferentes, uma para aqueles alunos mais evoluídos, de maneira que não fossem privados de progredirem para situações mais complexas, e outra para aqueles alunos menos desenvolvidos, de forma que não fossem privados da introdução dos mesmos conteúdos que os restantes, mas com situações mais simples e facilitadoras.

Aliado a esta conceção de ensino, mostrou-se crucial estudar aquela que seria a matéria alvo, procedendo a um aprofundamento do conteúdo nas várias modalidades seleccionadas. Para além de dominar os conteúdos, foi primordial perceber como estes se decompunham para optar pelas progressões pedagógicas mais viáveis aos níveis de desempenho existentes. À medida que as contrariedades iniciais iam sendo ultrapassadas, tornei-me capaz de observar os alunos de uma maneira mais aprofundada, compreendendo rapidamente as suas dificuldades, o que permitiu alargar a minha perspetiva para a seleção de tarefas visando a resolução de problemas.

4.3.3.3. Instrução, demonstração e feedback: Um olhar sobre a eficiência instrucional

As estratégias instrucionais na EF constituem uma componente essencial para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Ao longo da PP, procurei implementar, com rigor, determinadas estratégias instrucionais que me permitissem assegurar a promoção da aprendizagem à TR. Neste sentido, destacaram-se a instrução, demonstração e feedback (Mesquita & Coutinho, 2021). Primeiramente, é importante reconhecer que o caminho não foi perfeito, tendo surgido vicissitudes com as quais tive de lidar desde muito cedo.

Numa fase inicial, o processo de comunicação com os alunos revelou ser um problema, na medida em que não dominava estas estratégias. Ao nível da instrução, esta revelava ser bastante extensa e com pouca fluidez no discurso empregue, o que gerava desatenção entre os alunos e promovia a não perceção das informações. Posteriormente a uma análise detalhada juntamente com a PC, percebemos que uma das principais ausências passava pela não aplicação de palavras-chave, geralmente utilizadas para focar a atenção dos alunos nos aspetos críticos a desenvolver. Após muita insistência e trabalho

preparatório nos momentos que antecederiam as aulas, este aspeto melhorou significativamente, sendo verificada a capacidade de transmitir informação de qualidade com o mínimo uso de tempo de aula (Farias, 2023).

A par da instrução, a demonstração também não revelou ser a mais correta, pelo que o estímulo visual da tarefa a desenvolver transmitia a imagem errada daquilo que se pretendia, sobretudo nas modalidades com as quais não estava tão familiarizado (ex. voleibol). Rapidamente percebi a necessidade de assegurar alguns aspetos fulcrais para garantir uma correta demonstração, enquadrando-me com a perspetiva evidenciada por Mesquita e Coutinho (2021). Atendendo que o executante deverá ser um bom modelo, procedi à exercitação dos gestos/habilidades nos dias antecedentes às aulas, de forma a certificar-me que, no momento de demonstração, o movimento seria perfeito. Outro aspeto crucial e que não valorizava, inicialmente, foi a minha colocação perante os alunos. Em muitas situações tinha alunos nas minhas costas, acabando por não percecionarem corretamente aquilo que evidenciava, o que resultava em dúvidas persistentes no momento de prática. À medida que a experiência foi aumentando, o cuidado com estas situações foi cada vez maior o que deu origem a estratégias diferentes. Quando a tarefa se mostrava mais simplificada, os momentos de instrução foram efetuados para a turma em simultâneo. Quando se tratou de tarefas com maior complexidade, estes processos aconteciam parcelarmente, explicava a tarefa a um grupo e, depois de este já se encontrar em prática, explicava ao/s restante/s.

Era comum a PC afirmar que a atuação de um professor não se centrava na observação, mas sim na intervenção. Numa fase embrionária da PP, as minhas ações pautavam-se por comportamentos de observação e análise dos alunos na maioria do tempo, não se mostravam muito interventivas. Desde logo percebi que o meu comportamento tinha de mudar, sendo extremamente necessário comunicar constantemente com os alunos. Todavia, esta comunicação não podia ser toda e qualquer uma, tinha de apresentar características associadas ao correto feedback pedagógico, isto é, pleno de intencionalidade e sentido de apropriação (Mesquita & Coutinho, 2021). Contudo, estes momentos ficariam marcados por uma nova imprecisão na minha ação, a falta do cumprimento do ciclo do feedback. Após proceder à emissão do feedback necessário, não realizava uma nova observação sobre as mudanças no comportamento do aluno, acabando por não verificar se as novas indicações surtiram o efeito desejado. Esta

foi a maior dificuldade a ser colmatada, dado que a pressa constante em tentar alcançar o maior número de alunos possível, tirava-me o foco da tarefa anterior o que sucedia uma falha implícita na aprendizagem do aluno em questão.

4.3.3.4. Gestão do espaço de aula e dos alunos: Um desafio constante

No desenrolar da minha PP, uma das principais adversidades com que me deparei de imediato prendeu-se com as reduzidas dimensões do espaço físico disponível para a concretização de uma aula de EF, particularmente quando se detém uma turma composta por 28 alunos. Tal constrangimento mostrou-se, desde cedo, um fator condicionador das possibilidades de intervenção pedagógica, bem como da qualidade de execução. Face a esta expressiva limitação, surgiu a necessidade de adotar abordagens metodológicas de elevada flexibilidade na sucessiva construção e revisão das aulas planeadas.

Desde o início do ano letivo que a gestão dos alunos foi elaborada por mim. Os grupos/equipas de trabalho ficaram à minha responsabilidade, privilegiando contextos equitativos e igualitários potenciadores de momentos competitivos equilibrados. Esta dinâmica foi mantida para cada uma das modalidades lecionadas, procedendo à realização de ajustes e mudanças conforme a modalidade a praticar.

Após analisar diferentes alternativas que contornassem as limitações presentes, procedi à criação de tarefas complementares à atividade principal, realizadas nas áreas laterais do espaço de aula, com um carácter redutor da complexidade do jogo e pleno de intenção pedagógica. Por exemplo, quando os alunos evidenciavam maiores dificuldades em determinados gestos técnicos, estes executavam diferentes variantes desses gestos contra alvos desenhados na parede ou em duplas (Anexo 9). Estas situações de aprendizagem, numa vertente mais facilitadora, contribuíram para o desenvolvimento integral dos mesmos e para uma autorregulação da sua aprendizagem. Para além disso, as tarefas complementares foram utilizadas para o trabalho de condição física ligado à modalidade em questão (deslocamentos; saltos; passes) (Anexo 9). Durante a PES foi incutido pela PC que “do pouco se faz muito”, tendo por isso de olhar para o espaço que tinha à minha volta e me reinventar. A PC afirmava que devíamos seguir-nos pela máxima de “manter todos os alunos envolvidos e em tarefa, ninguém pode estar parado”. Face a tal premissa, procurei criar aulas dinâmicas e plenas de riqueza motora, fosse em tarefa principal ou em tarefa complementar.

Como um professor deve estar sempre preparado para qualquer eventualidade, sobretudo esperar que existam alunos que não podem efetuar a atividade prática, foi necessário programar potenciais papéis de responsabilidade. Assim, os alunos dispensados desempenharam funções de observadores, preenchendo fichas de observação de aula/alunos (Anexo 10), tendo no final o compromisso de sintetizar a prestação do/dos colega/as observado/os, referindo quais os aspetos a melhorar. Já no momento de jogo foi promovida a função de árbitro, sobre o qual os alunos assumiam o controlo do mesmo com o auxílio da sinalética referente à modalidade em questão (Anexo 11).

Efetuar a gestão dos espaços e dos alunos foi uma tarefa especialmente desafiante ao longo da PES, pois cada nova modalidade introduzida suscitava novas objeções. Contudo, foi profundamente enriquecedora pois sinto-me mais preparado para superar qualquer situação de imprevisibilidade, seja ela imposta pela falta de espaços ideais para a prática, pela impossibilidade de colocar todos os alunos em prática simultânea ou pela existência de alunos dispensados da concretização da prática desportiva.

4.3.4. Modelos pedagógicos: Ferramentas pedagógicas ao serviço do ensino e aprendizagem

Um ensino de qualidade na EF está dependente de diversos fatores, contudo uma grande parte enquadra-se na capacidade que o professor ostenta de estruturar, adequadamente, as situações de aprendizagem (Gomes et al., 2017). Tal competência irá contribuir para que todos os alunos, não obstante das suas características, desenvolvam conhecimentos, atitudes e competências fulcrais que lhes permitam assegurar uma promissora evolução do processo de aprendizagem (Gomes et al., 2017).

Os modelos pedagógicos assumiram-se como um alicerce primordial à minha atuação. Estes capacitaram uma configuração inclusiva e coesa ao ensino, auxiliando-me na extrema responsabilidade de definir, minuciosamente, os objetivos de aprendizagem, a propriedade das atividades implementadas, os papéis a assumir pelos agentes influenciadores do processo (professor e alunos), os recursos pedagógicos necessários para o sucesso educacional e a forma como organizava cada aula lecionada (Mesquita & Graça, 2009). No entanto, deparei que não existiu um modelo que realizou todos os objetivos de aprendizagem ou que tivesse de ser exclusivamente aplicado, o que se alinha com a conceção de Rink (2001). Os modelos estavam ao serviço da realização dos diferentes domínios de aprendizagem e das diferentes necessidades de aprendizagem dos

alunos. Existiram, então, uma série de parâmetros fundamentais que tive de considerar, visando a utilização do modelo que melhor se apropriava às objeções inerentes à minha prática docente, de forma flexível e responsiva.

Um exemplo bastante concreto vivenciado na PP ocorreu durante a leção da modalidade de andebol, na qual foi atribuída uma maior ênfase ao Modelo de Educação Desportiva (MED). Apesar do principal objetivo se caracterizar pela atribuição de uma maior autonomia aos alunos, não pude descorar a ausência de modelos mais diretivos sobretudo perante os alunos de baixo nível de desempenho. A ausência de indicações objetivas com a sinalização dos critérios de realização da tarefa, poderia prejudicar a aprendizagem (Mesquita & Graça, 2009). Em suma, procedi à adoção de diferentes pedagogias em cada modalidade lecionada, visando o envolvimento ativo dos alunos nas aulas, a responsabilização crescente de cada um e a possibilitação de transferências de aprendizagem em grupo.

4.3.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID): Gerir o processo ensino-aprendizagem

O Modelo de Instrução Direta (MID) foi aquele maioritariamente utilizado no início da minha PP. O pressuposto para a sua utilização centrou-se em controlar todas as tarefas preconizadas, estipulando as regras fundamentais que auxiliaram na criação de rotinas de gestão e ação dos alunos (Mesquita & Graça, 2009), aliado ao facto de desconhecer as características de cada um e dinâmicas enquanto turma. Tencionava dominar apropriadamente as questões organizacionais da aula, pelo que ser-me-ia possível, através de um estilo comando, supervisionar as ações desempenhadas nas atividades propostas, promovendo uma correta progressão das situações de aprendizagem a ocorrer por meio da repetição.

Ao longo da PP procurei diminuir a sua utilidade nas modalidades coletivas, procedendo à sua utilização em situações pontuais. No que concerne às modalidades individuais (dança; atletismo; badminton) revelaram-se propícias à sustentação do total controlo da turma por minha parte, para que os alunos desempenhassem as tarefas corretamente. Estas evidenciaram ser as modalidades menos preferenciais, pelo que foi fundamental uma constante intervenção para os alunos manterem o foco e concentração. Nos momentos de aplicação pretendi transmitir o conhecimento dos conteúdos, para seguidamente corrigir os erros identificados nas mais variadas ações dos alunos, aplicar feedback pormenorizado e efetuar instruções/demonstrações específicas. Para além disso,

através do questionamento aplicado, procurei detetar as principais lacunas e ajustar o processo de ensino conforme a assimilação dos conhecimentos demonstrada pelos alunos.

A aplicabilidade do MID facilitou a organização e controlo da turma em várias situações da PP. Por sua vez, à medida que fui observando um maior comprometimento e uma maior evolução dos alunos ao longo do tempo, foi possível atribuir-lhes outras responsabilidades e mais autonomia, visto que já exibiam melhores competências que permitiam uma participação mais ativa no processo ensino-aprendizagem.

4.3.4.2. Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) e Ensino de Pares: Cooperar para aprender

O Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) (Dyson & Casey, 2016) foi aplicado com o intuito de atenuar as grandes diferenças existentes entre os alunos, pelo que ficou presente em determinadas modalidades até ao final do ano letivo. A sua aplicação fez-me perceber a relevância de potenciar uma cooperação mútua entre alunos para o alcance dos objetivos definidos (Dyson & Casey, 2016). Este mostrou-se cada vez mais evidente quando estabeleci grupos de trabalho heterogéneos dentro da turma, sendo expectável um apoio constante entre os alunos de maior e menor nível de desempenho, com o intuito de os mais capazes coadjuvarem a evolução dos menos capazes. No início de cada modalidade estruturei grupos de trabalho heterogéneos, tendo sido explorada a partilha de conhecimentos entre alunos e a valorização das competências psicossociais, resultando no enriquecimento da aprendizagem individual. Por forma a não quebrar as rotinas dos alunos e promover uma evolução contínua dos mesmos, os grupos foram mantidos até ao final da UD em questão.

Outro modelo de ensino proporcionado ao longo das aulas retratou-se no Ensino de Pares, prevalecendo um trabalho em duplas em que um aluno ensinava e o outro aprendia (Mesquita & Farias, 2021). De forma a envolver, nas aulas, os alunos que se encontravam dispensados, foi-lhes sempre incumbida a tarefa de avaliar a performance de um colega. Este trabalho foi realizado com o auxílio de duas fichas elaboradas especificamente para o efeito, designadamente Ficha de Critérios de Êxito e Ficha de Estatística de Jogo (Anexo 12). Estas foram aplicadas em momentos diferentes da aula, sendo que apresentavam objetivos distintos. A Ficha de Critérios de Êxito continha a imagem e as componentes críticas referentes a todos os gestos técnicos, introduzidos/a introduzir, na modalidade em questão. A tarefa do aluno passava por observar um colega, estrategicamente selecionado

por mim (menor nível de desempenho), com o intuito de avaliar a sua prestação técnica nas variadas tarefas efetuadas na aula. Assim, o aluno “professor” corrigia, sempre que necessário, as ações consoante os erros identificados. Já durante o momento de jogo, o aluno “professor” procedia ao preenchimento da Ficha de Estatística de Jogo avaliando a prestação do colega no mesmo, quer a nível técnico, como a nível tático. No final da aula, o aluno “professor” chamava o colega e, através dos parâmetros analisados, promovia uma breve reflexão sobre os aspetos que deveriam ser melhorados nas aulas futuras.

De igual forma, estes modelos foram frequentemente utilizados nas tarefas complementares realizadas. Vulgarmente, estas oportunidades secundárias de aprendizagem eram utilizadas para a exercitação dos gestos técnicos desenvolvidos na atividade principal, que os alunos não tinham tempo de aprimorar durante o momento de atividade, bem como para refinar gestos técnicos abordados em aulas anteriores. De maneira que todos estivessem envolvidos na tarefa, enquanto um aluno exercitava, o outro assumia a função de observar e atribuir feedback corretivo autonomamente. Para conceder maior credibilidade ao trabalho desenvolvido, não apenas ser considerado como “fazer por fazer”, os alunos registavam o número de repetições corretas e incorretas em folhas de registo, constatando a qualidade da sua prestação.

4.3.4.3. Modelo de Educação Desportiva (MED): Avenidas para uma aprendizagem mais autónoma e motivante

Ao longo da PP compreendi que o MED assumiu uma forma única de promover a educação, através de ambientes capazes de proporcionar uma experiência desportiva autêntica por meio do desenvolvimento de um contexto desportivo impactante para os alunos (Mesquita & Graça, 2009). O MED assenta em três eixos fundamentais, os quais se correlacionam com a visão atual da EF, sendo que o seu principal desígnio passa por configurar o aluno “desportivamente competente, desportivamente culto e desportivamente entusiasta” (Mesquita & Graça, 2009, p.59).

Na minha PP, o MED foi aplicado parcialmente em três modalidades coletivas (voleibol; basquetebol; andebol) e numa modalidade individual (ginástica). Assim, procurei promover algumas das suas características, mais concretamente a filiação, a competição formal, os registos estatísticos, a festividade e o evento culminante (Siedentop, 1994). No que concerne ao cumprimento da filiação, cada uma das equipas formadas (composição heterogénea tendo em conta o sexo/nível de desempenho e

permanentes na modalidade em questão) ficou encarregue de selecionar um nome, uma cor, um grito e atribuir diferentes funções aos seus elementos (ex. capitão; preparador físico; videógrafo) (Anexo 13).

A aplicação do MED na disciplina de ginástica assumiu contornos diferentes daqueles utilizados nas modalidades coletivas. Nesta modalidade individual foi atribuída toda a autonomia aos alunos desde as aulas iniciais. Cada grupo ficou responsável por desenvolver o seu próprio aquecimento adequado à modalidade, que deveria ser administrado pelo preparador físico ao restante grupo. Em seguida, desenvolviam a construção de uma coreografia (envolvendo a ginástica artística/acrobática e a dança) de forma autónoma. O meu papel passou por monitorizar o trabalho produzido pelos diferentes grupos, auxiliando em aspetos que se revelavam uma dificuldade individual ou coletiva. Para além disso, o videógrafo de cada equipa ficou encarregue de gravar a evolução das coreografias no final de cada aula, submetendo posteriormente na *Classroom* para que eu pudesse analisar e atribuir feedback mais específico na aula subsequente. Como forma de avaliação, na última aula as equipas procederam à apresentação da coreografia final aos professores e colegas de turma. Para atribuição das devidas pontuações, foi criada uma mesa de júri na qual constavam os capitães das equipas (exceto o da equipa em apresentação) e os professores (Anexo 14).

Nas aulas respetivas às modalidades coletivas foi integrada a competição formal, com o principal intuito de privilegiar a participação, o empenho e a motivação de todos os alunos, incrementando valores como a equidade e igualdade de oportunidades. A criação de fichas de accountability (Anexo 15) surgiu na necessidade de obter uma “prestação de contas” pelos alunos, por forma a que o contexto competitivo não tirasse enfoque à qualidade das ações técnicas e táticas realizadas e prejudicasse a aprendizagem. A promoção de quadros competitivos foi também uma constante nas mais variadas aulas, nas quais o capitão de cada equipa tinha a função de, no final de cada jogo, apontar no quadro o resultado para posterior apuramento dos resultados finais de cada jornada do campeonato (Anexo 16). Todos estes pormenores levaram à concretização de um evento culminante que propiciou a aquisição de valores fundamentais como a cooperação, o fair-play e o respeito pelo próximo. No final de cada UD do MED desencadeou-se um clima de festividade, sendo realizada a cerimónia de entrega de prémios (Anexo 17).

4.3.5. Avaliação e aprendizagem: Dois conceitos congruentes

Longe vão os tempos em que a avaliação era entendida como um momento específico de mensuração e classificação dos alunos, apoiando-se numa vertente tradicional (Bessa et al., 2024). Com a experiência proporcionada pela PES, compreendi progressivamente que este processo deveria ser interpretado e aplicado numa perspetiva de se tornar uma oportunidade de aprendizagem, que ostentava um precioso momento para alinhar as intervenções pedagógicas futuras (Bessa et al., 2024).

A avaliação assumiu um papel preponderante na minha PP, pois atribuiu um impacto significativo à eficácia com que o ensino foi preconizado. Desde logo entendi que não seria uma tarefa de todo fácil. Os alunos apresentavam diferentes níveis de desempenho, categorizados pela distinta competência motora que os caracterizava e a criação de avaliações que se tornassem justas e equitativas para todos, demonstrou elevar o seu nível de complicação. Cada aluno assumia um ritmo bastante próprio de desenvolvimento e aprendizagem, porque sendo cada um diferente de todos os outros, respondiam de forma distinta conforme o contexto específico vivenciado em cada momento (Bessa et al., 2024). Neste sentido, tornou-se imprescindível proceder à definição de critérios equitativos e apropriados às aulas e matéria de ensino, fundamentados através das necessidades e particularidades dos alunos.

Face à responsabilidade que tal processo acarreta, procurei estar sempre um passo à frente recolhendo a melhor informação possível, garantindo o rigor fundamental para uma correta concretização da mesma. Assim, foram cumpridas três modalidades diferentes de avaliação, em cada UD implementada, mais concretamente a AD, a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS), nas vertentes teórica e prática.

4.3.5.1. Avaliação diagnóstica

A AD assumiu-se como um processo crucial na avaliação inicial dos alunos, dado que me permitiu compreender quais eram os conhecimentos e reais capacidades dos mesmos, que revertiam às aprendizagens anteriores (Anexo 18). Logo no primeiro momento, esta revelou-se uma dificuldade:

“Hoje realizei a minha primeira AD. Percebo, agora, a complexidade que lhe é atribuída. Não é apenas observar os alunos e atribuir-lhes um nível de desempenho a olho nu. É primordial perceber a intenção de cada ação por eles realizada, num curto espaço de tempo, o que se revela bastante difícil dada a multiplicação constante dos parâmetros a considerar.” (Reflexão da Aula nº5 e 6, 24/09/2024)

Esta tarefa afigurava-se cada vez mais complicada à medida que os parâmetros avaliativos se multiplicavam, na qual a vertente técnica e tática se cruzavam e o entendimento dos critérios definidos ficava cada vez mais confuso. Os conhecimentos necessários para colmatar um processo de avaliação de tamanha dimensão não eram suficientes, devido à falta de experiência característica da etapa de formação inicial. Tal como a PC referiu, carecia de um olhar clinicamente apurado que só será alcançado com os largos anos de prática.

Nesta primeira AD, o foco centrava-se na rápida apreensão de tudo aquilo que conseguisse para identificar o nível em que se situava cada um dos alunos. No entanto, desde cedo percebi que isso era o menos importante, com o auxílio da PC. O primeiro grande confronto com aquilo que é, realmente, uma avaliação para a aprendizagem acontece quando a PC me impulsiona para a intervenção perante os alunos. Tinha de deixar para trás a concentração formatada em atribuir uma classificação e assumir um papel de correção de erros identificados, através da aplicação do feedback mais ajustado à ação preconizada. Neste sentido, urge apreender, com clareza, que nada do que é efetuado numa aula se pode sobrepor à aprendizagem dos alunos. Nas avaliações seguintes tentei auxiliar os alunos a melhorar, com correções e atribuição de feedback constante. Apesar de, durante a AD, os alunos terem uma maior liberdade para se exprimirem e mostrarem as suas principais valências, não podia dissipar a oportunidade de ensinar pois tratava-se, igualmente, de uma oportunidade de aprendizagem.

Em suma, a AD foi importante para efetuar o planeamento das diversas UD's, ajustando os conteúdos e tarefas propostas às capacidades dos alunos.

4.3.5.2. Avaliação formativa

A AF, efetuada como uma avaliação para as aprendizagens, focou a necessidade de utilizar evidências tangíveis que permitissem percecionar onde cada aluno se encontrava, no que diz respeito à sua aprendizagem (Santos & Pinto, 2018). Através deste procedimento, fui capaz de tomar decisões que determinaram as melhores aprendizagens, concedendo uma regulação autocrítica ao meu ensino (Santos & Pinto, 2018).

A AF foi utilizada por mim no sentido de atribuir uma direção à minha PP. Percecionar o nível a que cada aluno se encontrava aula após aula, permitiu-me adaptar e ajustar, constantemente, o processo ensino-aprendizagem às necessidades exibidas no momento, de modo a atingir os objetivos e sucessos propostos.

Um exemplo prático e muito concreto do supracitado ocorreu durante a UD de basquetebol, na qual tive de proceder a ajustes essenciais no trabalho já planeado face às fragilidades mostradas pela turma num dos conteúdos introduzidos numa das aulas:

“O jogo 5x5 em campo inteiro não ocorreu da forma prevista. Demonstrou ser bastante complexo para o nível da turma na modalidade de Basquetebol. Assim, na próxima aula, deverei retornar novamente ao jogo 3x3 em meio-campo, aproveitando para refinar os seus aspetos fulcrais.”
(Reflexão da Aula n.º 73 e 74, 06/02/2025)

Durante toda a PP nunca defini uma data específica para a concretização da AF. A mesma ocorria durante as aulas lecionadas, o que me permitia acompanhar a evolução dos alunos. Através destes momentos, fui capaz de promover feedbacks que evidenciavam o desempenho e progresso de cada um. Ao longo deste processo, estive maioritariamente focado naqueles que demonstravam maiores dificuldades, reforçando os critérios de êxito não compreendidos, através de instruções e demonstrações simples. Quando estes problemas perduravam, era comum retirar estes alunos da tarefa principal, colocando-os em tarefas parcelares com situações facilitadoras do conteúdo a apreender. Estes fatores comprovaram auxiliar os alunos a identificarem as suas principais limitações e a trabalhar sobre as mesmas.

Procurei operacionalizar a AF como uma oportunidade de aprendizagem, que revelasse contornos formativos (aos alunos) e informativos (ao professor), em detrimento de um ato avaliativo visando, unicamente, a mensuração (Bessa et al., 2024). Deste modo, deparei que a transmissão de um feedback oportuno foi capaz de transformar a visão geral dos alunos, proporcionando um aumento da sua motivação e compromisso para com a aprendizagem, o que se alinha com a conceção de Bessa et al. (2024).

4.3.5.3. Avaliação sumativa

Na última aula de cada UD foi consumada a AS (Anexo 19) que, apesar de ter sido o último procedimento, foi parte integrante deste complexo processo. A AS revelou-se eficaz para estruturar a avaliação das aprendizagens dos alunos, servindo para informar, registar e verificar aquilo que foi assimilado pelos mesmos, durante o processo de aprendizagem (Santos & Pinto, 2018).

Para concretizar este momento da forma mais justa e menos stressante possível, os alunos foram sempre avisados da sua realização. Seguidamente, procedia à explicação de como funcionaria o processo, bem como à exposição dos conteúdos alvos desta avaliação. Nos momentos em que estes se sentiam mais tensos e preocupados em demonstrar uma

excelente prestação nessa mesma aula, foram informados que a avaliação era um processo contínuo e que, a presente observação, não passava de um momento em que apenas pretendia dissipar eventuais incertezas que não tivessem sido clarificadas anteriormente:

“Apesar da avaliação ser contínua, isto é, a nota final não se circunscreve apenas a este momento específico, é aqui que o professor toma as últimas decisões relativamente ao que ainda não se encontra bastante claro, o que acarreta um sentido de extrema responsabilidade.” (Reflexão da Aula nº67 e 68, 28/01/2025)

Apesar de ser o último momento de avaliação, não foi por isso que se revelou mais facilitado. Aliás, pelo contrário, demonstrou ser igualmente difícil como os restantes:

“Realizar a AS não foi uma tarefa, de todo, fácil. Os alunos encontravam-se apreensivos, assim como eu estava um pouco nervoso. Era o primeiro momento real em que estava a efetuar este tipo de avaliação e não podia falhar.” (Reflexão da Aula nº67 e 68, 28/01/2025)

Penso que um fator que pesou muito para a dificuldade sentida nestes momentos foi a etapa de formação vigente, visto que evidenciava uma certa falta de experiência. Neste sentido, tornava-se bastante difícil estar atento aos imensos parâmetros de avaliação:

“O momento de avaliação requer a visualização de bastantes pormenores, aspetos esses que tornam este processo complexo, dado que, nesta etapa de formação, são difíceis de dominar totalmente.” (Reflexão da Aula nº67 e 68, 28/01/2025)

Todavia, com o auxílio da PC e restante NE este processo mostrou-se cada vez menos complexo:

“O processo de AS revelou-se mais simplificado desta vez. As estratégias definidas pelo NE e implementadas neste momento revelaram uma melhoria deste parâmetro comparativamente com o que se sucedeu na avaliação à modalidade de Voleibol.” (Reflexão da Aula nº79 e 80, 18/02/2025)

Não estando o conhecimento teórico desassociado do conhecimento prático de cada modalidade, foi comum os alunos realizarem a avaliação teórica dos conhecimentos, através de um breve questionário no *Google Forms* (Anexo 20).

4.3.6. Processo reflexivo: O bloco de notas do professor

Nos últimos anos existiu uma evolução no desenvolvimento profissional dos docentes, capacitada pela incorporação do ato reflexivo na PP (Alsuhaibani, cit. por Azevedo et al., 2024). A integração da reflexão na prática ocorrida durante a minha formação inicial revelou-se uma ferramenta extremamente benéfica, pois tornou capaz a

existência de um aprofundamento sobre as complexidades intrínsecas ao processo ensino-aprendizagem (Hordvik et al., cit. por Azevedo et al., 2024).

No final de cada uma das aulas que lecionei, foi comum recorrer à reflexão-sobre-a-ação para formular uma retrospectiva das experiências vivenciadas (Azevedo et al., 2024). Neste sentido, procurei compreender, analisar e transformar as minhas ações pedagógicas para que, posteriormente, pudesse promover as adaptações essenciais àquilo que podia e devia ser modificado. De igual forma, foram também compreendidos os aspetos positivos da minha atuação para que perpetuassem em aulas futuras. De salientar que todas estas reflexões foram registadas nos respetivos planos de aula, como conclusão dos mesmos, o que me permitiu a sua fácil consulta no momento de um novo planeamento que devia estar interligado com o antecedente.

Este processo revelou, desde muito cedo, alguma complexidade. Contudo, após muita insistência sobre o qual procurei, incessantemente, o máximo de perfeccionismo, verifiquei a aquisição de capacidades que me permitiram aprimorar a PP e apropriar a tomada de decisão às necessidades dos alunos. Ao longo da PES, constatei que a minha capacidade de refletir sofreu uma evolução significativa, pois fui capaz de ultrapassar o nível mais básico deste processo, a reflexão descritiva. O PO assumiu um papel primordial na sucessão de tal otimização. Foi a partir do momento de reflexão pós-observação, ocorrido após a primeira aula observada, que estabeleci um novo padrão nas reflexões pós-aula efetuadas. Apoiado na visão categórica do PO sobre o processo de ensino-aprendizagem promovido à TR, progredi para uma prática reflexiva mais crítica, na qual perdurou a inclusão do questionamento sobre as minhas próprias ações, por forma a compreender a eficácia das estratégias implementadas e a repercussão que estas produziram nas aprendizagens alcançadas pelos alunos.

É impreterível assumir que o processo reflexivo trilhou o caminho para a evolução, assumindo um espaço diário na minha rotina. A construção de uma postura crítica e autónoma, perante as exigências da prática educativa, revelaram-se os principais meios para uma EF de qualidade plena de aprendizagens significativas, naquele que mostrou ser um contexto marcado pela constante transformação.

4.3.7. A utilização das tecnologias digitais como ferramentas educativas

Atualmente, é completamente hipotético negar a contribuição das tecnologias digitais para o auxílio do trabalho a elaborar em qualquer área. O ramo da Educação não

é divergente e, portanto, existiu a necessidade de compreender os seus benefícios e de que forma as podia utilizar em prol de um melhor processo de ensino-aprendizagem dos meus alunos. Neste sentido, dada a imensa proximidade dos adolescentes com as tecnologias digitais, o método a aplicar passou pela sua utilização como um instrumento de apoio pedagógico ao serviço da aprendizagem (Rohden, 2017).

Durante a PES, compreendi gradualmente que o uso produtivo da tecnologia enfatizou um agente mediador entre a modalidade lecionada e o aluno, favorecendo significativamente a renovação constante dos métodos de aprendizagem (Freitas et al., 2024). Além disso, este fator não só despertou a motivação intrínseca dos alunos para a aquisição de conhecimento, como também impulsionou o desenvolvimento da autorregulação (Freitas et al., 2024). Ao longo da PP incitei inúmeras vezes ao uso da tecnologia como um instrumento de apoio aos alunos, de modo a desenvolver as suas habilidades, aumentar o tempo de empenhamento motor fora da tarefa principal e potenciar a sua motivação nas aulas lecionadas. Seguidamente, serão expostas as estratégias digitais utilizadas nas diversas modalidades.

Google Forms

O *Forms*, aplicação incorporada na plataforma *Google*, foi constantemente recorrido para a criação de diferentes inquéritos, formulários e avaliações apresentadas à TR. Através desta aplicação pude elaborar o Inquérito Sociobiográfico exposto na aula de apresentação, assim como proceder à construção dos breves questionários utilizados para os momentos de avaliação teórica (AD e AS) dos alunos (Anexo 21), referentes às modalidades praticadas ao longo do ano letivo. Assim, através da leitura de um simples *QR-Code*, os alunos acediam aos documentos pretendidos, respondendo aos mesmos de forma rápida e dinâmica com o seu telemóvel.

Classroom

A *Classroom*, aplicação incorporada na plataforma *Google*, apresentou um papel fundamental ao longo da minha PP. Esta plataforma digital, constantemente utilizada para comunicar com a TR, proporcionou a elaboração, partilha e avaliação de diversas tarefas digitais. Um exemplo concreto da utilidade da *Classroom* (Anexo 22) foi a partilha de vídeos, por parte dos alunos, das coreografias efetuadas nas modalidades de ginástica e dança. Neste sentido, auxiliou na aquisição de referências, no aumento do empenho e motivação para com a construção das coreografias, assim como na aplicação de feedback

visando a resolução de possíveis problemas e superação de dificuldades, sendo atribuído com o intuito de melhorarem o seu desempenho.

QR-Codes

Ao longo da PP a utilização de *QR-Codes* foi uma constante nas aulas por mim lecionadas. Através da criação dos mesmos, foi possível potenciar o processo ensino-aprendizagem da TR nas aulas de EF, o que contribuiu para o aumento do repertório de habilidades dos alunos.

Devido ao facto de não conseguir controlar toda a turma ao mesmo tempo, sobretudo quando efetuadas tarefas principais e secundárias em simultâneo, tornou-se essencial definir estratégias pedagógicas alternativas que promovessem, igualmente, aprendizagens significativas. Os *QR-Codes* (Anexo 23) foram criados com o intuito de, através da rápida leitura com o telemóvel, os alunos visualizarem os vídeos demonstrativos da tarefa a realizar e, subsequentemente, efetivarem a sua representação nas estações complementares. De salientar que, a sua aplicação, promoveu imensas vantagens como: tempo de empenhamento motor elevado; aulas menos monótonas e mais interativas; aumento da autonomia dos alunos; promoção de uma aprendizagem ativa; demonstrações e feedbacks visuais imediatos.

Goosechase

A aplicação digital *Goosechase* foi a plataforma que o NE utilizou para lecionar a modalidade de orientação urbana (Anexo 24). Recorrendo à mesma, tivemos a possibilidade de criar e coordenar atividades interessantes e entusiasmantes com as respetivas turmas. Foram criadas e atribuídas diversas missões às várias equipas formadas, tendo estas incluído fotografias, resposta rápida a questões, redação de pequenos textos, gravação de vídeos e partilha de localização.

Um dos pontos a salientar desta aplicação foi o facto de podermos acompanhar e controlar todos os passos dados pelas equipas em tempo real, procedendo à verificação do cumprimento das diversas missões através das submissões de cada uma (Anexo 24). Deste modo, os alunos receberam imediatamente o feedback necessário que permitiu a correção de possíveis erros e a consolidação da aprendizagem pretendida. Para além disso, ainda foi possível ter acesso às pontuações obtidas em cada missão efetivada, o que possibilitou aliar o carácter competitivo à correta execução das diferentes missões.

Kahoot

O *Kahoot* foi uma aplicação utilizada quando a aula se destinava à Área dos Conhecimentos (impossibilidade de lecionar aula prática face à inutilização do espaço Exterior). O principal propósito da aplicabilidade do mesmo foi compreender o nível de conhecimento da turma sobre o tema abordado em aula, à medida que os alunos, individualmente ou em equipas, competiam entre si, o que tornava o momento mais dinâmico, interativo e motivante, dado que todos ambicionavam ser o/os vencedor/es.

Os *Kahoots* (Anexo 25) retratavam diferentes temas, sempre de acordo com o/os PowerPoint/s ou filme apresentados, que poderiam estar relacionados com uma modalidade que se encontrava a ser lecionada (ex. voleibol; basquetebol), com temas inerentes ao Desporto/Educação Física (ex. lesões desportivas) ou com temas que relacionavam o Desporto com outras áreas educativas, isto é, Educação para a Cidadania e Desenvolvimento/Educação Sexual (ex. Filmes “The Swimmers” e “Athlete A”).

5. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

No que concerne à minha intervenção enquanto EE, não se limitou apenas à prática docente da leção de aulas. A minha atuação foi muito mais envolvente, tendo a oportunidade de me relacionar com as diferentes responsabilidades inerentes à profissão docente, o que providenciou uma aprendizagem prática inerente a esta função.

5.1. A relação de um estudante-estagiário com a comunidade escolar: Importância da participação e envolvimento nas diversas atividades não letivas

As atividades desenvolvidas pela comunidade escolar e nas quais tive oportunidade de participar assumiram diferentes particularidades, caracterizando-se como atividades desportivas, atividades não desportivas e formações profissionais. Neste sentido, foram inúmeras as atividades que contaram com a minha presença para a sua organização e gestão, que em muito contribuíram para a minha evolução enquanto futuro docente e para uma maior relação com a comunidade. Na Tabela 3 podem ser observadas, de forma sucinta, todas as atividades em que participei. As mesmas encontram-se divididas por momento e período letivo em que ocorreram, expondo a função que desempenhei em cada uma e o benefício que possuíram para o meu desenvolvimento profissional. A participação dinâmica nestas experiências viabilizou um aumento do conhecimento em diferentes áreas, para além da EF.

Tabela 3 - Planejamento Anual das Atividades do NE.

Atividades	Data	Objetivo	A Minha Função	Contributo para o Desenvolvimento Profissional
<i>Xico Energy</i>	Anual	- Promover as atividades elaboradas pelos NEs. - Publicação de importantes acontecimentos desportivos.	- Publicação de conteúdos digitais. - Promoção de notícias desportivas relevantes.	- Sensibilização da comunidade escolar para a participação em eventos desportivos.
Dia Europeu do Desporto Escolar	27/09/24 (1º Período)	- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância do desporto. - Incentivar a prática desportiva regular.	- Criação e supervisão de um circuito de aptidão física.	- Envolvência com a comunidade escolar. - Aumento da cultura desportiva.
Palestra no âmbito “CES Vai à Escola” - Seremos Todos Iguais e Livres? Os Direitos Humanos no Mundo	16/10/24 (1º Período)	- Desenvolver o tema “Direitos Humanos” no âmbito do projeto de Educação para a Cidadania.	- Acompanhamento das turmas.	- Conhecimento sobre a legislação em vigor acerca dos direitos humanos, crimes de ódio e parâmetros de igualdade.
Projeto Tabu - Violência no Namoro	23/10/24 (1º Período)	- Desenvolver o tema “Violência no Namoro” no âmbito do projeto de Educação Sexual.	- Acompanhamento das turmas.	- Dinâmica de grupo. - Estratégias para a inclusão e participação dos alunos na dinâmica promovida.
Formação <i>Goosechase</i>	26/11/24 (1º Período)	- Compreender o funcionamento de uma nova ferramenta tecnológica.	- Participação.	- Domínio de uma ferramenta pedagógica útil para o ensino.
<i>Goosechase</i> Solidário	17/12/24 (1º Período)	- Sensibilizar os alunos para questões sociais. - Explorar e valorizar o património cultural da cidade.	- Construção do trajeto na aplicação <i>Goosechase</i>. - Monitorização da atividade.	- Planificação e organização de uma atividade de grupo. - Comunicação para o estabelecimento de parcerias.
Corta-Mato Escolar	15/01/25 (2º Período)	- Cumprir o calendário do corta-mato escolar. - Incentivar a prática desportiva ao ar livre. - Promover um clima positivo de prática em grupo.	- Construção do percurso. - Receção da TR e distribuição dos dorsais. - Supervisão dos alunos.	- Entendimento sobre a logística de um evento desportivo de grande dimensão. - Maior envolvimento com o grupo de EF.

Oficina de Sexualidade	12/02/25 (2º Período)	- Desenvolver o tema “Sexualidade” no âmbito do projeto de Educação Sexual.	- Acompanhamento das turmas.	- Compreensão do espectro LGBTQIA+.
Formação de Dança	19/02/25 (2º Período)	- Aprofundar o conhecimento sobre a modalidade.	- Participação.	- Modelos práticos de progressões pedagógicas. - Influência do trabalho cooperativo na dança.
Promoção da Saúde e Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências	20/02/25 (2º Período)	- Sensibilizar os alunos para a não adoção de comportamentos prejudiciais à saúde.	- Acompanhamento da TR.	- Entendimento sobre diversas formas de sensibilizar os alunos para um tema comum nas idades adolescentes.
Xico na Serra (Visita de Estudo à Serra da Estrela)	26/02/25 e 27/02/25 (2º Período)	- Desenvolver habilidades desportivas nos desportos de inverno (Patinagem no Gelo/Ski/Snowboard).	- Promoção da atividade à comunidade escolar. - Apoio à logística/Acompanhamento dos alunos. - Criação do flyer de divulgação da atividade/Elaboração do formulário de inscrição dos alunos.	- Entendimento sobre a logística/dinâmica/organização essenciais à concretização de uma visita de estudo de grande dimensão. - Fortalecimento dos laços entre professores e alunos.
Xico Inter Classes Olympics	03/04/25 e 04/04/25 (2º Período)	- Promover os valores olímpicos. - Potenciar o trabalho em equipa.	- Elaboração do formulário de inscrição dos alunos. - Apresentação da Cerimónia de Abertura. - Organização da prova de orientação urbana.	- Compreender a importância de um evento desportivo para a comunidade escolar. - Desenvolver a capacidade de comunicação para um grande público. - Trabalho cooperativo com o grupo disciplinar de EF.
Entre Ondas e Remadas (Visita de Estudo a Vila do Conde)	05/06/2025 (3º Período)	- Desenvolver habilidades desportivas nos desportos aquáticos (Canoagem/Stand Up Paddle)	- Organização da visita de estudo. - Criação do flyer de divulgação da atividade/Elaboração do formulário de inscrição dos alunos. - Apoio à logística/Acompanhamento dos alunos.	- Entendimento sobre a logística/dinâmica/organização essenciais à concretização de uma visita de estudo de grande dimensão. - Fortalecimento dos laços entre professores e alunos.

5.2. Direção de Turma

Ao longo do ano letivo tive a possibilidade de acompanhar a PC nas tarefas concretizadas no papel de Diretora de Turma. Embora a minha TR não pertencesse a esse leque, a TR dos colegas do NE eram direções de turma. Assim, optei por auxiliar os meus colegas e a PC nas mais diversas tarefas realizadas durante esta função, pois revelou ser uma oportunidade ímpar para compreender o processo e as suas particularidades.

As mais diversas tarefas empreendidas centraram-se em: 1) Organizar os dossiês das turmas, na qual continha documentos importantes sobre os alunos; 2) Trabalhar com a plataforma INOVAR, na qual foram colocados os sumários de cada aula, registo de assiduidade dos alunos, justificação de faltas, entre outros; 3) Preparação das reuniões de conselho de turma, efetivando a ATA final de cada período para apresentação aos restantes professores; 4) Participação nas reuniões de conselho de turma, nas quais foram discutidas as avaliações dos alunos nas várias disciplinas; 5) Presença nas reuniões com os encarregados de educação, nas quais foi exposto o desempenho de cada aluno durante o período letivo findado.

Em suma, estive sempre envolvido com esta importante função pedagógica, o que me auxiliou a criar bases essenciais para assumir tal encargo futuramente.

5.3. *Goosechase* Solidário

A presente atividade decorreu na última aula do 1º Período. Beneficiando da quadra natalícia sobre a qual predominam conceitos como solidariedade, entreaajuda e amor, o NE desenvolveu um programa de orientação urbana que visou a entrega de bens de primeira necessidade a instituições de caridade, pelos alunos.

Através da aplicação *Goosechase*, os alunos envolvidos tiveram a oportunidade de participar numa atividade dinâmica e interativa, na qual prevaleceu a exploração e valorização do património cultural da cidade, ao passo que, em cada local emblemático que passavam, efetuavam ações relacionadas com a prática desportiva. Por conseguinte, os diferentes grupos constituídos cumpriram variadas missões ao longo do trajeto elaborado, não só relacionadas com a EF, mas também com a vertente do conhecimento sobre a história da cidade.

Por sua vez, ao contrário do que aconteceu em anos anteriores, o NE optou por não estabelecer parcerias com os diversos estabelecimentos comerciais que fornecem estes bens. Assim, o método utilizado passou por sensibilizar todos os alunos para a doação de

bens que já não tivessem utilidade para si, mas que poderiam melhorar a vida de outras pessoas mais necessitadas. Desta forma, procedemos à angariação de roupas, brinquedos e alimentos que, depois de devidamente preparados pelas respetivas turmas, foram entregues pelas equipas (Anexo 26) nas instituições de caridade contactadas.

Em suma, esta atividade permitiu enaltecer a necessidade iminente de ajudar o próximo, possibilitando, aos alunos, o desenvolvimento de valores éticos, morais e sociais imprescindíveis na caracterização do ser humano. Por outro lado, experienciaram a modalidade de orientação urbana, já que a utilização da aplicação *Goosechase* permitiu a elaboração de um trajeto pelas ruas da cidade de Guimarães.

5.4. Corta-Mato Escolar

Conjuntamente com o grupo disciplinar de EF os EEs procederam à organização de um evento desportivo de grande dimensão. Este evento realizou-se num local externo à escola, na zona envolvente ao monumento histórico do Castelo de Guimarães (Anexo 27).

Para o correto desenvolvimento da atividade foi necessário distribuir diversas responsabilidades pelos núcleos de estágio (NEs). Assim, ficamos encarregues de proceder à marcação dos percursos no dia da prova, receber e identificar os alunos, no local, fazendo a distribuição dos respetivos dorsais, registar fotograficamente os variados momentos do evento, bem como coadjuvar na coordenação de toda a atividade. Nas várias provas levadas a cabo, participaram centenas de alunos das escolas pertencentes ao agrupamento, subdivididos por escalões etários. De realçar que este evento desportivo ficou marcado pela participação dos alunos de Educação Especial, demonstrando o constante compromisso da EC na inclusão e integração destes alunos nas mais diversas experiências desportivas.

No momento de entrega dos prémios e reconhecimento dos vencedores das provas, tivemos a oportunidade de ter presente o atleta olímpico Ricardo Ribas que, através da sua experiência, motivou todos os presentes para a incessante luta pelo sucesso, enfatizando a importância de não abdicar de qualquer sonho mesmo que, por vezes, aparente ser inatingível.

5.5. Xico na Serra

Uma vez realizada a PP como professor estagiário de uma turma de 12º ano, tive a oportunidade de participar na visita de estudo à Serra da Estrela com todas as turmas pertencentes a este último ano de escolaridade (Anexo 28). Esta atividade foi

proporcionada pelo grupo disciplinar de EF com o intuito de promover, aos alunos, a prática de desportos de inverno, designadamente Patinagem no Gelo, *Ski* e *Snowboard*.

Os dois dias de viagem foram repletos de atividades, não faltando alegria, diversão e entusiasmo. O primeiro dia ficou marcado pela aprendizagem da Patinagem no Gelo, no qual as pequenas quedas e as brincadeiras protagonizadas converteram-se em momentos de diversão. Já o ponto alto do segundo dia contemplou-se na aprendizagem do *Ski* e *Snowboard*, onde aqueles que participaram demonstraram-se bastante entusiasmados e animados, possibilitando momentos prazerosos de convívio. Por sua vez, os variados momentos partilhados durante a viagem permitiram o fortalecimento dos laços entre alunos e professores, tornando possível a criação de diversas memórias prazerosas que lembrarei com apreço no meu futuro, como aquela “guerra” de bolas de neve entre os alunos e os professores estagiários.

A nível pessoal, esta experiência teve um grande significado para mim. Através dela pude estabelecer uma ligação mais próxima e informal com os alunos, assim como reforçar, ainda mais, a confiança com eles, o que me permitiu compreender a extrema importância em criar ligações empáticas significativas e inclusivas no ambiente escolar. Na vertente profissional, a possibilidade de participar nesta atividade como professor, isto é, com funções acrescidas, foi imensamente enriquecedora.

5.6. *Xico Inter Classes Olympics*

O *Xico Inter Classes Olympics* foi uma atividade desportiva, proporcionada pelo grupo disciplinar de EF e que ocorreu na Semana Aberta da EC, que se distinguiu de todas as outras pela sua originalidade e peculiaridade, envolvendo a comunidade educativa, nomeadamente pessoal docente, não docente e alunos.

No que concerne às atividades organizadas pelo departamento de EF e NEs, o *Xico Inter Classes Olympics* revelou ser aquela de maior carácter e complexidade, mas que proporcionou o maior nível de exultação perante o grupo disciplinar. Caracterizou-se por ser uma simulação dos Jogos Olímpicos proporcionando momentos competitivos entre as diversas turmas em várias modalidades: voleibol; basquetebol; padel; ginástica; atletismo; orientação urbana (Anexo 29).

Esta atividade ficou marcada pela promoção dos valores olímpicos, trabalho em equipa e competição saudável. Quem assistiu ao evento ficou completamente maravilhado, contudo é crucial compreender que nada se preparou sozinho e, portanto, é

de notar o trabalho desenvolvido anteriormente. As quatro semanas antecedentes ficaram marcadas por um trabalho árduo e exímio dos NEs, que assumiram diferentes funções: 1) Elaborar o formulário de inscrição para a comunidade educativa e organizar a informação dos alunos participantes por ano de escolaridade e modalidade a participar; 2) Elaboração dos cartazes de divulgação da atividade e exposição nos vários espaços escolares frequentados pelos alunos, bem como nas redes sociais da escola; 3) Construção do regulamento geral da competição, do regulamento específico para cada uma das modalidades praticadas e regulamento do desfile dos Porta Bandeiras; 4) Elaboração da prova de orientação urbana, para os três anos escolares, na aplicação *Goosechase*, com a consequente construção das diferentes missões que a constituíram.

De igual forma, durante os dois dias de competição os NEs assumiram diversas funções: 1) Apresentar a Cerimónia de Abertura, bem como organizar e preparar o desfile dos Porta Bandeiras e respetivas turmas; 2) Organizar a prova de orientação urbana, com a montagem de uma “régie” capaz de controlar e apoiar as equipas em tempo real, bem como contabilizar a pontuação conseguida por cada uma através da introdução dos dados obtidos numa grelha *Excel* de classificação geral; 3) Responsabilização pelo registo fotográfico dos diversos momentos protagonizados: Cerimónia de Abertura; Provas das diferentes modalidades; Cerimónia de Encerramento.

Em suma, apesar de termos vivenciado tempos exaustivos e algumas impugnações comuns à organização de tamanha atividade, obtivemos o sucesso pretendido. Perante o exposto, é-me seguro afirmar que levo comigo vivências inigualáveis que perpetuam, em mim, uma ampla experiência e um vasto conhecimento fulcral para a profissão futura.

5.7. *Xico Energy*

No início do presente ano letivo os três novos NEs de EF foram desafiados a assumir a interação tecnológica existente, entre alunos e professores, por forma a reforçar o vínculo dos estudantes com a disciplina de EF. Tendo as redes sociais um papel de destaque na vida quotidiana dos adolescentes, a ferramenta utilizada pelos NEs foi uma página de *Instagram* denominada ‘*Xico Energy*’ (Anexo 30). Esta rede social serviu como meio de comunicação com a comunidade envolvente, na qual foram apresentados diversos desafios aos alunos, publicadas notícias que expressavam importantes acontecimentos desportivos e promovidas as atividades desenvolvidas por cada NE, ou EC, ao longo do ano letivo.

6. Área 3 - Desenvolvimento Profissional: Contributos do exercício físico extracurricular, mediado pela tecnologia digital, na melhoria da aptidão física e afiliação à realização de exercício físico em alunos do 12º ano de escolaridade

Resumo

O presente estudo teve como objetivo o desenvolvimento do nível de aptidão física dos alunos de 12º ano de escolaridade, bem como potenciar a sua afiliação à prática de exercício físico autónomo extracurricular. Nele participaram 75 alunos (39 rapazes e 36 raparigas, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos), pertencentes a três turmas diferentes (turmas residentes dos três estudantes-estagiários) e os respetivos três estudantes-estagiários. Tendo em conta o objetivo do estudo, foi adotado o método de análise qualitativa, assumindo este um carácter interpretativo. Os dados foram obtidos através da realização de entrevistas aos alunos, tendo sido o guião estruturado, pelos estudantes-estagiários, em 4 temas, três dos quais comuns entre os autores (Tema A, B e C) e um diferenciado consoante as variáveis de análise propostas por cada um (Tema D). Para a posterior organização dos dados obtidos, foi realizada uma análise temática com formação de categorias, tendo em conta o enquadramento conceptual dos temas abordados, que atribuem confiabilidade à investigação efetuada. Os resultados comprovaram que os alunos obtiveram melhorias no nível de aptidão física, aliado ao facto de existir um aumento da prática de exercício físico diária, dado que dispuseram da oportunidade de superar as suas dificuldades através do trabalho autónomo. Neste sentido, também o estilo de vida sofreu alterações positivas, na medida em que desenvolveram as suas características físicas, cognitivas, psicológicas e sócio-afetivas, associadas ao incremento de exercício físico na rotina quotidiana. Por sua vez, os praticantes de modalidades desportivas extracurriculares mencionaram fatores de crescimento na sua performance face à participação ativa neste projeto. Conclui-se ainda que, o trabalho desenvolvido, promoveu benefícios relevantes na importância atribuída ao exercício físico, considerando o mesmo crucial para a manutenção de um estilo de vida ativo e potenciador de níveis de aptidão elevados.

PALAVRAS-CHAVE: FORMAÇÃO DE PROFESSORES; ATIVIDADE EXTRACURRICULAR; AUTONOMIA; PRÁTICA REGULAR.

Abstract

This study aims to develop the level of physical fitness of 12th grade students, as well as enhancing their affiliation on the practice of autonomous extracurricular physical exercise. In this study participated 75 students (39 boys and 36 girls, aged between 16 and 18 years old), belonging to three different classes (resident classes of three preservice teachers) and the respective three preservice teachers. Taking into account the objective of the study, the method of qualitative analysis was adopted, which assumed an interpretative character. The data was obtained by conducting interviews to students, making using of a script structured by preservice teachers in 4 themes, three of which common among the authors (Theme A, B e C) and the other one being a differentiated one according to the analysis variables proposed by each one (Theme D). For the subsequent organisation of the obtained data, a thematic analysis was performed with the formation of categories, considering the conceptual framework of the covered topics, that attribute reliability to the investigation conducted. The results have showed that students have achieved improvements in their physical fitness level, combined with the fact there has been an increase in daily physical exercise, given that they had the opportunity to overcome their difficulties through autonomous work. In this sense, lifestyle has also undergone positive changes, as they have developed their physical, cognitive, psychological and socio-affective characteristics, associated with increased physical exercise in daily routine. In turn, those who practice extracurricular sports have mentioned growth factors in their performance as a result of active participation in this project. This work also leads to the conclusion that all the work performed promoted relevant benefits in the importance given to physical exercise, considering it crucial for maintaining an active lifestyle and promoting high fitness levels.

KEYWORDS: TEACHERS FORMATION; EXTRACURRICULAR ACTIVITY; AUTONOMY; REGULAR PRACTICE.

6.1. Introdução

O grande objetivo do projeto desenvolvido, durante a realização da PES deste EE, centrou-se no desenvolvimento do nível de aptidão física dos alunos de 12º ano de escolaridade, bem como na tentativa de potenciar a sua afiliação à prática de exercício físico autónomo. O tema selecionado surgiu na conjugação com a necessidade de promover as características físicas dos alunos que, pertencendo a uma faixa etária entre a adolescência e a maioridade, não apresentavam grande disposição para a prática de exercício físico.

Sendo a prática do exercício físico fulcral na atualidade, na qual os jovens carecem cada vez mais de estilos de vida saudáveis face à insistência na inatividade física, acresce a importância de os cativar para tal prática assídua (Freitas, 2020). Por sua vez, sendo a área da aptidão física um fator de avaliação que consta nas AEEF para este ano de escolaridade, passou a ser essencial desenvolver uma matéria em que os alunos não apresentavam resultados muito satisfatórios (Neves et al., 2014). Esta vertente de investigação conecta-se com as obrigações legislativas expostas pelas orientações providas do PASEO. Aqui consta que as competências associadas ao bem-estar e saúde individual implicam a capacidade de os alunos adotarem comportamentos que promovam a própria saúde e bem-estar geral, quer nos hábitos diários, como também na prática de exercício físico e manutenção de um estilo de vida saudável (Martins et al., 2017).

Cada vez mais se torna motivo de reflexão os fatores que levam os adolescentes a abandonarem a prática de exercício físico. Segundo Escrivão et al. (2000), o maior agente influenciador da parca realização de exercício físico é o avanço tecnológico verificado nos últimos anos. A revolução tecnológica a que assistimos nos dias que correm, tem atribuído um nível menor à prática de exercício físico, conduzindo ao aumento exponencial do sedentarismo. Para ser possível a existência de uma mudança no paradigma conceptual dos jovens, é fundamental apresentar-lhes os benefícios associados à prática contínua de exercício físico.

O exercício físico, sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planeada e com um objetivo específico, é responsável por potenciar apreciáveis modificações na saúde de um praticante ativo, tanto a nível físico, como psicológico (Freitas, 2020). Além disso, assumir uma prática diária agrega a probabilidade de aumentar as capacidades condicionais, como a força e flexibilidade,

enquanto assegura a redução de stress e aumento da plasticidade mental (Blair & Moris, cit. por Freitas, 2020). Neste sentido, um adolescente que se considere ativo apresenta expectativas iminentes de se transformar num adulto mais capacitado (Hallal et al., 2010). Assim, o exercício físico é algo inquestionável na vida do ser humano, dado que favorece um desenvolvimento integral do indivíduo (Boelhouwer & Borges, 2002).

Considerando a prática de exercício físico, é inevitável mostrar aos alunos os benefícios correlacionados com o seu nível de aptidão física. Sendo esta diretamente proporcional à forma de movimento anteriormente mencionada, é seguro afirmar que a aptidão física representa a capacidade que o corpo humano evidencia em criar adaptações ao esforço físico, com intensidade moderada ou vigorosa, sem atingir a exaustão (Alcântara, 2015). No entanto, não é somente importante desenvolver o nível de aptidão física para suportar todo e qualquer tipo de exercício físico, mas ser consciente de que trará benefícios claros para a saúde física e mental, ao passo que reduz as probabilidades de incidência de doenças crónicas e aumenta o desempenho escolar em disciplinas de carácter intelectual (Dumith et al., 2010). Em contrapartida, tratando-se de jovens adolescentes que, biologicamente, estão em constantes transformações fisiológicas e anatómicas, o nível de aptidão física será influenciado negativamente. Para isso, é primordial estimular à prática de exercício diariamente, por forma a combater a assimetria biológica, pois estes valores serão influenciados pela quantidade de atividade regular que, está comprovado, deteriora-se da infância para a adolescência (Orsano, 2010).

Face ao supracitado, a pertinência do tema selecionado surgiu naturalmente. Primeiramente, é crucial compreender que a EF, enquanto componente curricular integrante da formação integral dos alunos, assume um papel impreterível no incremento de estilos de vida ativos e saudáveis. Um dos seus principais desígnios expressa-se por fomentar o gosto pela prática regular de exercício físico, no fundamento de antecipar e capacitar os alunos para a concretização de exercício, autonomamente, ao longo da sua vida. De salientar que tal perspetiva ostenta uma particular significância no 12º ano de escolaridade, pois representa o momento em que os alunos se deparam com o término do ensino secundário e, por conseguinte, com uma das últimas oportunidades de interação sistemática com práticas pedagógicas orientadas para a valorização do exercício físico. Assim sendo, trata-se do derradeiro momento em que a escola poderá contribuir com uma influência positiva nesta imprescindível vertente.

Concomitantemente, presenciamos a onnipresença das tecnologias digitais nos gestos mais simples do cotidiano da intitulada “Geração Z”, cuja inter-relação com a sociedade depende, assustadoramente, da mediação por dispositivos tecnológicos, daí resultar a associação de nomenclaturas como “*iGeneration*” (Fullan, cit. por Bodsworth & Goodyear, 2017). Ainda que vivenciemos tamanha realidade, sendo conhecedores de um mundo cada vez mais tecnológico, a verdade é que a escola apresenta uma certa relutância em incorporar estas ferramentas na regulação do processo ensino-aprendizagem. Neste sentido, apenas é perceptível uma centralização em torno dos seus malefícios, em detrimento de uma exploração crítica e construtiva das suas eficientes potencialidades educativas. Assim, a escola, enquanto instituição de ensino, foca-se apenas em potenciais riscos desfavoráveis aos alunos e professores (Coutinho, 2017).

No presente enquadramento, o projeto desenvolvido propôs-se a investigar o modo como a incorporação intencional e pedagógica das tecnologias digitais contribuiu para uma valorização do exercício físico autónomo, por parte dos alunos, potenciando, sincronicamente, a sua prática ativa em contextos não escolares. Com isto, são matéria de análise os possíveis impactos desta convergência entre tecnologia e exercício físico, na construção de hábitos de vida mais saudáveis entre os jovens adultos. De salientar que, até ao momento, não existe qualquer estudo precedente que apresente características análogas às diferentes fases desenvolvidas. Deste modo, é considerado um projeto raiz sobre o qual prevaleceram determinadas dificuldades em alinhar os seus efeitos com a literatura proposta por outros autores.

Revisão sinóptica da literatura

Conforme discriminado na tabela (Anexo 31), podemos compreender alguns trabalhos relevantes, concebidos por diferentes autores, com foco nos principais temas anteriormente referidos, mais concretamente exercício físico extracurricular, aptidão física e tecnologias digitais. A maioria dos estudos encontrados assume uma análise por métodos mistos, revelando amostras compostas essencialmente por alunos e professores, de ambos os sexos. De uma forma geral, os estudos analisados referem existir diferenças entre a aptidão física dos jovens nas escolas. Mostram também que as tecnologias digitais são responsáveis por cativar e motivar, os jovens, à prática de exercício físico. Contudo, são ainda uma incerteza na utilização diária, por alguns professores, na EF, dividindo as opiniões entre positivas e depreciativas no contexto escolar.

6.2. Objetivos do estudo

Tendo como referência a breve revisão da literatura (Anexo 31), constatou-se a existência de uma escassez de estudos com características análogas às diferentes fases desenvolvidas. Os objetivos pedagógicos centraram-se em examinar a perceção de três turmas do 12º ano de escolaridade acerca do efeito de um programa de exercício físico na melhoria do nível de aptidão física e disposição para realizar exercício físico autonomamente. De forma complementar, procurou-se compreender a perceção dos alunos acerca da influência das estruturas pedagógicas utilizadas (treino personalizado; tecnologia digital), bem como o nível de adesão ao respetivo programa.

6.3. Metodologia

Participantes e contexto

O estudo foi realizado durante a PP deste EE, tendo englobado três fases diferentes, transcorridas em dois períodos letivos (1º e 2º). O mesmo foi concretizado na EC na qual ocorreu a PES, no norte de Portugal, concelho de Guimarães. Conforme detalhado na Tabela 4, os participantes foram 75 alunos do 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, e os 3 EEs do NE. De referir que estes alunos pertenciam a três turmas distintas, sendo selecionados tendo em conta o método de amostragem por conveniência (Figueiredo & Figueiredo, 2011), pelo facto de frequentarem a TR deste EE e as turmas dos restantes elementos do NE, com as quais existiu contacto direto durante o ano letivo. De realçar que as turmas frequentavam Cursos Científico-Humanísticos, duas delas o curso de Ciências Socioeconómicas e, a restante, o curso de Ciências e Tecnologias.

Tabela 4 - Alunos e Turmas Participantes.

Turmas	Número de Alunos	Género Masculino	Género Feminino
Turma X	26 alunos	9 alunos	17 alunos
Turma Y	21 alunos	13 alunos	8 alunos
Turma Z	28 alunos	17 alunos	11 alunos

Procedimentos

As turmas designadas para a participação neste projeto apresentaram, inicialmente, uma baixa adesão à prática de exercício físico fora do contexto escolar. Não considerando aqueles alunos que mencionaram a prática desportiva extracurricular, poucos foram os que alegaram realizar qualquer tipo de atividade que não patenteasse um estilo de vida

sedentário. Por sua vez, aqueles praticantes assíduos de uma modalidade nos seus tempos livres apenas referiram fazê-lo por gosto e não com o objetivo específico de se manterem ativos e melhorar os níveis de aptidão física.

Tendo em consideração o objetivo do estudo, este foi dividido em três fases diferentes:

1ª Fase (1º Período)

Na aula de EF procedeu-se à concretização da bateria de testes FitEscola, com o intuito de identificar o nível de aptidão física apresentado por cada aluno, bem como constatar as suas principais dificuldades ao nível das capacidades condicionais. Posteriormente, de modo que os alunos fossem conhecedores do seu estado físico no momento, foi elaborado um relatório individualizado (Anexo 32), pelo respetivo EE responsável pela turma, no qual constavam os resultados discriminados e a respetiva zona congruente ao seu nível (Zona Não Saudável; Zona Saudável; Perfil Atlético).

2ª Fase (Férias de Natal - Transição entre o 1º e 2º Período - 19/12/2024 a 05/01/2025)

Durante o momento de interrupção letiva na transição do 1º para o 2º Período, os relatórios com os resultados dos testes FitEscola foram disponibilizados aos alunos para a sua interpretação. Paralelamente, foi estruturado um plano de treino personalizado consoante as referências obtidas com os resultados demonstrados. Os alunos tinham a oportunidade de incluir o exercício físico na sua rotina diária, com a finalidade de potenciarem melhorias na sua aptidão física, independentemente de serem, ou não, praticantes de atividades desportivas extracurriculares. Para posterior monitorização e atribuição de feedback pelo professor, os alunos gravavam o treino efetuado e partilhavam-no no espaço destinado para o efeito, mais concretamente a *Classroom*.

3ª Fase (2º Período - 10/02/2025 a 28/03/2025)

Com a baixa adesão dos alunos à primeira estratégia utilizada (treino personalizado), surgiu a necessidade de impor uma nova dinâmica que promovesse o gosto e inclusão da prática assídua na rotina quotidiana dos alunos. Assim, foi proposta a realização de exercício físico mediado pela tecnologia digital, por intermédio da aplicação móvel ‘AGIT’. Através da mesma, os alunos foram levados à criação autónoma de treinos específicos que exploravam as suas dificuldades, no sentido de potenciar melhorias nessa mesma vertente. Para além disso, foi adicionado um estímulo extra já que, através das

potencialidades da aplicação, foi possível elaborar uma competição entre as três turmas envolvidas.

Por sua vez, o fator avaliação também esteve sempre presente, pois a área da aptidão física, pertencente ao programa da disciplina, iria ser colmatada com a prática regular de um determinado número de treinos na aplicação. Assim, os alunos tinham uma meta de três treinos por semana. Deste modo, a nota final correspondente à área da aptidão física (20% da classificação final), no 2º Período letivo, foi atribuída tendo em consideração o número de treinos realizados durante a 3ª fase do projeto: 3 treinos por semana = 20 valores; 2 treinos por semana = 17/19 valores (consoante a complexidade do treino); 1 treino por semana = 15/16 valores (consoante a complexidade do treino); 0 treinos por semana = inferior a 15 valores (nota atribuída consoante a prestação demonstrada nos testes FitEscola do 2º Período) (Anexo 33).

Expondo sucintamente as funcionalidades da aplicação móvel ‘*AGIT*’, esta apresenta a capacidade de oferecer vários exercícios que, devidamente sequenciados, podem estruturar um treino concreto com objetivos específicos. Mediante a visualização dos vídeos exemplificativos disponibilizados no ‘*AGIT*’, os alunos recebiam feedback instantâneo relativo à correção dos movimentos efetuados. Para além disso, a aplicação era responsável por contabilizar o tempo de exercício, o número de repetições e as calorias perdidas durante o tempo de prática.

Na perspetiva da competição, os EEs conseguiram ainda conceber um período competitivo entre as turmas envolvidas, dado que o ‘*AGIT*’ atribui um determinado número de pontos, por treino, a cada aluno, dependendo da complexidade do mesmo e da performance alcançada pelo praticante. Todas as semanas poderia ser consultada a classificação das turmas, percecionando aquela cujo empenho se mostrava mais evidente. Para além de competirem entre si, competiam a nível nacional contra outras escolas e agrupamentos. Um motivo de realce e merecedor de todo o mérito é o facto de, nos meses em que o projeto decorreu durante o 2º Período (Fevereiro e Março), a EC alcançou o 3º e 1º lugar, respetivamente, a nível nacional.

Recolha de dados

Apesar de estarem envolvidos, no estudo, 75 alunos, procedeu-se a uma redução dos participantes para a recolha de dados. Neste sentido, foram selecionados 18 participantes, 6 de cada uma das turmas envolvidas, segundo os seguintes critérios de

seleção: 1 aluno motivado para a prática de exercício físico e praticante de uma atividade desportiva extracurricular; 1 aluno moderadamente motivado para a prática de exercício físico e praticante de uma atividade desportiva extracurricular; 1 aluno não motivado para a prática de exercício físico e praticante de uma modalidade extracurricular; 1 aluno motivado para a prática de exercício físico e não praticante de uma atividade desportiva extracurricular; 1 aluno moderadamente motivado para a prática de exercício físico e não praticante de uma modalidade extracurricular; 1 aluno não motivado para a prática de exercício físico e não praticante de uma atividade desportiva extracurricular.

A recolha de dados processou-se através de entrevistas individuais de natureza semiestruturada, tendo ocorrido no final do 2º Período durante as aulas de EF. Previamente à concretização de cada entrevista, o respetivo participante foi devidamente informado quanto aos objetivos do estudo e às temáticas abordadas, tendo sido igualmente assegurada, inequivocamente, a possibilidade de interromper a sua participação voluntária a todo e qualquer momento, sem que disso resultasse qualquer consequência. Por sua vez, a confidencialidade foi preservada por meio da utilização de números, quando referido um participante, e por letras, quando referida uma turma.

Durante as entrevistas foi gravado o áudio com recurso a um telemóvel *IPhone 12*, tendo estas decorrido num ambiente confortável e propício para o efeito, sobre o qual os participantes se sentissem livres para partilhar as suas perspetivas e conceções acerca das questões administradas.

Análise dos dados

Findando o processo de realização e gravação de todas as entrevistas, efetuou-se a transcrição integral dos registos de áudio, que serviram de suporte para a subsequente análise temática (Braun & Clarke, 2006) dos dados recolhidos. A metodologia utilizada na análise centrou-se na identificação e interpretação de conceitos pertinentes ou padrões significativos procedentes do conteúdo transcrito. Por conseguinte, procedeu-se à codificação de segmentos, em 3 categorias de diferentes ordens, que expressaram ideias oportunas no âmbito da investigação em causa.

Como resultado deste processo de aglomeração de dados que exibem a confiabilidade da análise, na apresentação dos resultados são incluídos excertos representativos das preleções dos participantes, sendo estes ilustrativos das suas perceções no que concerne às diversas temáticas analisadas.

6.4. Resultados

Os resultados evidenciados encontram-se organizados em diferentes temas, tendo em conta as categorias mais relevantes transcorridas da análise das entrevistas, nas quais os alunos apresentaram as considerações principais sobre o impacto do exercício físico na sua rotina diária. Importa destacar que os dados referenciados estão enquadrados nas características apresentadas pelos alunos (baixa/moderada/alta motivação para a prática e praticante/não praticante de modalidades desportivas) nos casos específicos em que foram motivo de análise pormenorizada.

Adesão ao projeto: Aspirar melhorias através do envolvimento no projeto

Após uma análise detalhada de cada participante ao seu relatório individual, os alunos demonstraram compreender os benefícios que o projeto lhes poderia conceber. Tendo em consideração os aspetos menos bons alinhavados pelo respetivo professor, a apresentação da primeira fase do projeto despoletou o interesse daqueles participantes mais motivados e preocupados em introduzir mudanças no seu estilo de vida. Estes acreditavam plenamente que fazia todo o sentido envolver-se com a prática de exercício físico regular, por forma a obterem evidências concretas de que atingiriam melhorias.

P13 - “Ao analisar como é que eu estava (nível de aptidão física), eu achei que devia fazer mais um bocadinho de exercício físico (...) Desta forma, fez-me aderir a este projeto.” **P15** - “Mesmo já tendo uma aptidão física desenvolvida, senti que podia melhorar ainda mais.”

De realçar que apenas um dos participantes referiu não se interessar pelo projeto.

P8 - “Nunca tive com muita motivação para fazer aquilo (projeto).”

2ª fase do projeto: Implementação da 1ª estratégia - o treino personalizado

Na pausa letiva entre o 1º e 2º Período deu-se início à segunda fase do projeto, em que os participantes deveriam colocar em prática um treino estruturado e individualizado às suas necessidades. Apenas um participante evidenciou preferência por esta estratégia.

P11 - “A primeira estratégia foi a melhor porque era mais limitada e tinha de fazer aquele treino e não havia tanta competição nem assim.”

Todos os restantes alunos, aqueles que cumpriram o plano de trabalhos devidamente, não se mostraram cativados pela mesma. O facto de ser inevitável a gravação de um vídeo para posterior monitorização não agradou aos participantes, dado o receio e desconforto com a exposição corporal.

P3 - “Não me cativou muito, não era por termos já os treinos feitos, acho que era mais por ter de gravar e sermos nós a contar e sermos nós a ver o tempo e acho que era mais difícil.” **P10** - “Creio

que seja uma desvantagem da primeira fase (gravar um vídeo do treino), porque nem toda a gente se ia sentir confortável ao gravar e enviar para o professor ou professora.”

Por outro lado, o facto de se tratar de uma atividade realizada num momento de interrupção letiva, no qual os alunos procuram desligar-se das atividades escolares, influenciou negativamente a adesão ao programa da maioria dos participantes. A isto se associou uma relatada diminuição da sua prática de exercício físico.

P6 - “Desliguei um bocado (da prática de exercício físico) porque estava de férias e não estava a pensar na escola.” **P17** - “Nessa altura (2ª fase) não estava motivada para realizar exercício físico pois estávamos de férias e não me apeteceu.”

Ao contrário do que se perspetivava, foi possível aferir que poucos foram os alunos que incorporaram o exercício físico na sua rotina quotidiana.

3ª fase do projeto: Implementação da 2ª estratégia - ‘AGIT’

Com uma estratégia completamente renovada e mais alinhada com os interesses dos alunos, face à mediação do exercício pela tecnologia digital, foi possível verificar um maior envolvimento e uma inclusão do exercício físico no dia a dia dos participantes. Perante a possibilidade de autorregular a sua prática, construindo autonomamente treinos específicos para colmatarem as próprias dificuldades, a grande maioria dos participantes patenteou uma preferência por esta nova metodologia. Aliado a isto, o facto de não ser necessária a partilha do vídeo do treino, para monitorização da performance, revelou-se um ponto muito positivo.

P6 - “Eu acho que gostei mais da segunda estratégia. (...) Eu podia escolher como gerir o meu ritmo de exercício físico e ajustá-lo às minhas reais capacidades e dificuldades.” **P18** - “Eu preferi a segunda (estratégia) porque eu pude escolher aquilo que eu gostava mais de fazer, aquilo que eu achava mais adequado a mim. Isso ajudou-me a alcançar os objetivos que pretendia atingir.”

De salientar que nenhum participante, exceto o anteriormente referido (P11), expressou uma não preferência por esta estratégia.

Fatores condicionadores da adesão ao projeto

Dadas as particularidades dos diversos participantes selecionados para a recolha dos dados, surgiu a necessidade de compreender que tipo de fatores se mostraram condicionadores na adesão ao projeto e consequente realização de treinos, através da aplicação, no seu quotidiano. O primeiro grande entrave exposto foi a prática de uma atividade desportiva extracurricular. Através dos dados obtidos foi possível depreender

que os alunos que praticavam uma modalidade desportiva, fora do contexto escolar, realizaram um menor número de treinos semanalmente.

P6 - “Foi um fator que influenciou negativamente. Caso não praticasse uma modalidade, tinha aderido com mais frequência ao projeto.” **P10** - “Influenciou, talvez negativamente. Sentia-me cansado da atividade desportiva que fazia fora da escola, então a vontade de fazer o treino na aplicação diminui.”

Contrariamente, os participantes que não praticavam qualquer tipo de exercício físico ou uma modalidade desportiva, assumindo um estilo de vida sedentário, foram aqueles que cumpriram a meta de treinos semanal proposta na aplicação (excetuando os não motivados para a prática), ou realizaram um número elevado de treinos.

P5 - “Acho que me influenciou a fazer mais treinos, porque eu comecei a pensar que realmente era uma coisa que eu queria fazer para a minha vida, por isso ajudou-me imenso.” **P13** - “O facto de não praticar qualquer tipo de exercício fora da escola fez com que pensasse que com este projeto já iria estar a treinar e, portanto, estar a melhorar a minha aptidão física e a minha saúde.”

Uma vez estando a nota final, de um dos parâmetros de avaliação da disciplina, dependente da quantidade de treinos realizados semanalmente, o projeto provocou interesse aos alunos mais preocupados em obter o máximo de valores na sua classificação individual. Para alguns dos participantes, a sua envolvência estava diretamente relacionada com a obtenção de uma nota positiva, não estando na sua idealização a necessidade de praticar exercício físico diariamente.

P1 - “Eu estava a fazer só para obter uma boa nota.” **P18** - “Nós tínhamos o objetivo de atingir o 20, na pauta, então esforçámo-nos muito e realizámos essa atividade para alcançar essa nota.”

Complementarmente, alguns dos alunos que já realizavam atividades desportivas extracurriculares, também aderiram ao projeto com foco apenas na nota final.

P14 - “Acho que foi mais pela nota. Eu já treino, fora da escola, e, portanto, foi mais pela nota.”

Por último, constata-se que o quarto fator passou pela baixa motivação para a prática de exercício físico exposta por determinados alunos.

P8 - “Nunca fiz muito exercício físico. Nunca gostei, portanto, não ia ser agora que ia fazer.”

O papel da tecnologia digital na prática assídua de exercício físico

No que diz respeito ao uso da tecnologia digital aliado à prática do exercício físico, a grande maioria dos participantes conseguiu interligar, positivamente, estas duas vertentes. Estes mencionaram alguns dos contributos proporcionados pela mesma, na medida em que facilitou o acesso instantâneo à prática de exercício físico diário.

P5 - “A aplicação ajudou-me a perceber que eu não preciso necessariamente de sair de casa para fazer exercício físico e sem material nenhum eu consigo realizar muitos exercícios que me ajudam a melhorar a minha força e muitas outras capacidades.” **P17** - “Praticar quando eu quisesse, à hora que quisesse, sem ter de me movimentar muito, sair de casa, foi um aspeto crucial.”

Para além disso, outro dos contributos reportados foi o enriquecimento do aproveitamento para o alcance dos benefícios pretendidos.

P1 - “Acho que ajudou imenso (tecnologia). Se estivessem só lá os nomes dos exercícios (1ª estratégia), se não tivesse a ajuda do vídeo exemplificativo, não conseguia fazer metade. E o facto de contar as repetições eu também acho que é bom, porque assim também fica na minha consciência aquilo que eu fiz.” **P6** - “Eu acho que a tecnologia foi benéfica. (...) Todas as pessoas têm acesso à tecnologia, podendo efetuar o que lhes apetece, online, e não necessitar de pagar para realizar exercício físico. Teve um bom contributo porque consegui praticar exercício em casa e não só no futebol, o que dá outro tipo de preparação física.”

Os participantes também referiram que, com a tecnologia envolvida, poderiam atribuir um maior foco na tarefa realizada, o que lhes traria mais vantagens, desviando a preocupação de pormenores como contar repetições ou tempo de prática.

P14 - “Acho que nessa maneira é que a tecnologia é útil (...) posso estar mais focado no exercício físico e ter mais rendimento com o telemóvel a contar as repetições e a contar o tempo.” **P18** - “Eu acho que é uma relação positiva. Temos os exercícios prontos, o tempo que temos de fazer e as repetições. Já temos tudo definido, não precisamos de pensar naquilo que vamos fazer a seguir.”

Porém, nem só de apreciações viveu o envolvimento da tecnologia digital no projeto. Assim, alguns alunos manifestaram as suas principais desvantagens, estando estas relacionadas com a maior probabilidade de procrastinação e a menor socialização.

P2 - “Em outros pontos, se calhar a tecnologia prejudica o exercício físico porque as pessoas tornam-se mais sedentárias, não querem sair de casa, fazem tudo a partir de casa.” **P3** - “Por outro lado, dificulta o processo de socialização. Em casa, sozinha, se calhar desmotiva-nos mais, ou seja, não me apetece fazer, tenho um sofá ali à beira, vou-me sentar.”

Fatores motivacionais determinantes na prática de exercício físico

Aproveitando as funcionalidades da aplicação ‘AGIT’, a componente da **competição** entre turmas foi agregada ao projeto no sentido de importar um estímulo, aos alunos, para a prática constante de exercício. O objetivo seria a concretização do maior número de treinos possível semanalmente, com vista à respetiva turma assegurar o 1º lugar da tabela classificativa. Por conseguinte, a maioria dos participantes referiu ser um **fator motivador** para o aumento da prática semanal.

P2 - “Acho que é uma boa ideia, a competição é sempre uma forma de motivar as pessoas, desafiá-las a serem as melhores e, no meu caso, senti-me assim e quis sempre fazer mais treinos.”

Contudo, alguns estudantes, justamente os menos motivados para a prática, referiram não alterar ou, até mesmo, diminuir a motivação através deste contexto competitivo.

P7 - “(...) No meu caso não contribuiu assim muito (competição). Queria apenas fazer o exercício e não me interessava ver a que nível eu estava ou a que nível a turma estava.” **P8** - “(...) Para mim, ver uma turma tão à frente, pensei que já ganharam e que não valia a pena estar ali a esforçar-me.”

Após ter sido detetada uma queda na motivação global dos alunos para a prática dos treinos semanais, foi introduzido um novo fator no sentido de voltar a cativar cada um deles. Deste modo, os EEs acompanharam os seus alunos na concretização de exercício físico (3 treinos por semana), auxiliando no somatório de pontos para a classificação geral da turma. Por conseguinte, a grande maioria dos participantes referiu ser um fator motivador para a retoma da rotina de prática semanal, pois viam os professores como um modelo.

P7 - “É um método que motiva-nos mais (participação dos professores). Normalmente, quando temos de ser só nós a fazer, não temos, tipo, um exemplo, a professora servia como um exemplo para nós praticarmos mais.” **P9** - “(...) Começou a ser mais do que apenas realizar o exercício pelos pontos, mas também a apoiar ainda mais os professores, que começaram a fazer connosco, porque estavam a observar a nossa falta de disposição para fazer os treinos.”

Por outro lado, uma minoria (alunos altamente motivados) referiu não alterar os seus índices motivacionais devido à rotina já enraizada.

P2 - “A motivação continuou igual. Acho que eu, particularmente, já tinha essa rotina muito bem preparada em mim e já fazia isso sempre. Mas acho que para os outros colegas também ajudou.”

Quanto à promoção de uma menor motivação, não houve qualquer indício apontado pelos participantes.

Melhorias alcançadas com a participação no projeto

Com a participação no projeto, subsequente aumento da prática de exercício físico e com a sua inclusão na rotina quotidiana, os alunos expressaram a ocorrência de melhorias em diversos domínios, mais concretamente ao nível das capacidades físicas, estilo de vida, modalidade extracurricular praticada, adaptações ao exercício, entre outros.

P9 - “Tenho menos dores musculares ao fazer atividades diárias e observo que me canso menos facilmente como cansava antes, ou seja, observo uma melhoria nas minhas capacidades físicas e na minha força muscular.” **P13** - “Sinto-me mais ativo, sinto-me com mais força, com mais

vontade e mesmo na alimentação, também comecei a alimentar-me melhor, a tratar da alimentação.” **P15** - “Eu senti sempre uma melhora nos meus treinos de basquetebol, depois de fazer os treinos do Agit. Eu faço ginásio e eu consegui substituir o ginásio pelos treinos do Agit, então foi uma boa coisa.” **P16** - “Nos primeiros treinos eu, quando acabava, ficava morta, ficava cheia de dores. E agora, já para o fim, já não custava. Acho que ajudou muito no contexto de aula. Já conseguia fazer melhor as tarefas propostas.”

No que se refere às melhorias da condição física, aspeto inicialmente fulcral para uma visão positiva da envolvimento neste projeto, a maioria dos alunos, que procedeu a uma prática regular de exercício físico, evidenciou melhorias nesta vertente.

P2 - “Não era muito mais baixo, mas era mais baixo (nível de aptidão física anterior ao projeto). Tinha menos rotina de praticar exercício físico. Então senti que houve uma melhoria nesse sentido, com o projeto.” **P13** - “Não está perfeito (nível de aptidão física atual), mas acho que está a chegar. Não era tão bom (nível de aptidão física antes do projeto), eu sentia-me um bocadinho mal por não fazer tanto exercício físico, era mais só o das aulas de educação física, mas agora já está melhor.”

Como era de esperar, aqueles alunos que não concretizaram os treinos semanais propostos e que não apresentaram grande motivação para a prática de exercício físico, evidenciaram não sentir quaisquer melhorias.

P7 - “Acho que não senti nenhuma mudança.” **P8** - “Acho que não mudou nada. Não notei nenhuma diferença para antes e depois.”

Sentimentos após participação no projeto

No sentido de compreender a repercussão causada pela participação dos alunos no projeto, foram reunidas as suas convicções quanto aquilo que experienciaram ao longo do mesmo e o que será a sua perspetiva de futuro quanto à prática de exercício físico. Os alunos evidenciaram perspetivas diferentes, estando estas dependentes do objetivo com que se envolveram no projeto. Aqueles que beneficiaram verdadeiramente do mesmo e ficaram motivados para a prática regular de exercício físico, mostraram querer continuar a praticar.

P3 - “Penso que tenho de continuar a fazer na mesma, mesmo que já não seja para a nota ou para contar treinos. Tenho de continuar, para continuar a melhorar as aptidões físicas.” **P5** - “Penso que tenho de continuar a fazer exercício (após terminado o projeto), até me inscrevi no ginásio. E acho que foi uma boa maneira de eu começar a entrar neste mundo do exercício físico.”

Por sua vez, os alunos que já praticavam uma modalidade desportiva e que já assumiam uma prática regular de exercício físico, estando apenas interessados na obtenção de uma nota final positiva, mostraram-se contentes com o término do projeto.

P14 - “Se calhar fico um bocado contente que o projeto já tenha acabado, porque já não tenho de realizar tanto exercício físico, porque acabo também por ficar desgastado de tantos treinos.”

Por último, aqueles cuja participação foi quase nula e que não se encontraram motivados para a inclusão de exercício físico na sua rotina diária, revelaram uma certa indiferença, apesar de reconhecerem o valor do projeto para quem participou.

P7 - “Eu acho que, apesar de ter trazido algumas vantagens, ainda bem que acabou (...) Eu acho que não vou praticar muito (exercício físico), posteriormente.”

6.5. Discussão dos resultados

Considerando o objetivo central delineado para o presente estudo, é seguro afirmar que, através da fundamentação evidenciada anteriormente, este foi devidamente alcançado. De um modo geral, aqueles alunos que atribuíram um determinado espaço, na sua rotina quotidiana, à prática de exercício físico, levaram deste projeto melhorias consideráveis naquilo que diz respeito ao estilo de vida, condição física e afiliação com exercício físico regular.

Adesão ao projeto: Aspirar melhorias através do envolvimento no projeto

A maioria dos alunos, após perceberem o seu nível de condição física através da análise dos relatórios FitEscola e compreender os benefícios que poderia vir a arrecadar com a prática de exercício físico regular, mostrou grande interesse em fazê-lo. Segundo Poitras et al. (2016), diferentes estudos realizados na presente área mostraram que tanto em crianças, como jovens ou até adultos, o aumento da prática de exercício físico no quotidiano do indivíduo associa-se, diretamente, ao aprimoramento de diferentes aptidões e capacidades físicas, como são o caso da aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular e composição corporal que, por casualidade, são os três eixos fundamentais compreendidos na bateria de testes FitEscola.

2ª fase do projeto: Implementação da 1ª estratégia - o treino personalizado

A grande maioria não mostrou interesse em praticar exercício físico regular, através da estratégia proporcionada, respeitando um padrão no que se refere à causa exposta para não o consumarem. Aqui existiram **dois fatores condicionantes**, que na visão dos participantes assumiram um lugar de destaque na sua baixa motivação. Um dos fatores demonstrou ser a época em que nos encontrávamos, mais concretamente na **interrupção letiva de Natal**, na qual os alunos procuraram dissociar-se de tarefas relacionadas com a escola. Segundo Franckle et al. (2014), nos períodos de férias os alunos assumem

diferentes rotinas diárias daquela que cumprem durante o período letivo, pelo que estas são maioritariamente marcadas por diminuição do exercício físico em geral, aumento do comportamento sedentário, horários destrutturados e padrões de sono irregulares.

Já o segundo fator prendeu-se no facto de ser um tipo de **exercício muito padronizado**, no qual os alunos não assumiram uma autorregulação na criação do seu próprio treino. De acordo com Sailors et al. (2010), quando elementos como a autorregulação e autoeficácia estão interligados com a tarefa a desenvolver, influenciam positivamente a adesão ao exercício físico, isto é, se os alunos tiverem a capacidade de controlar o que vão efetuar e como o vão efetuar, de acordo com aquilo que são as suas preferências, a motivação aumenta e a probabilidade de manterem uma prática regular de exercício físico é maior.

3ª fase do projeto: Implementação da 2ª estratégia - ‘AGIT’ - e os fatores condicionadores da adesão ao projeto

Todos os participantes, à exceção de uma aluna, reportaram uma maior preferência por esta fase. Todavia, a forma como se dedicaram à prática de exercício físico, durante a mesma, apresentou diferentes configurações, tendo em conta os fatores influenciadores e os objetivos de cada um.

Os participantes que afirmaram sentir-se motivados para a concretização dos treinos devido, somente, à influência da nota final, foram aqueles que cumpriram rigorosamente a meta semanal imposta que, conseqüentemente, lhes atribuía a classificação máxima no parâmetro avaliado.

Dos participantes que assumiram a sua participação para revogar o estilo de vida sedentário e melhorar a sua condição física, foi possível denotar que cumpriram um número considerável de treinos e, em alguns casos, o cumprimento de todos os treinos, o que demonstrou uma afiliação ao exercício físico nunca antes verificada.

Aqueles participantes que já praticavam uma atividade desportiva extracurricular efetivaram um número reduzido/moderado de treinos, alegando que o exercício físico já estava presente no seu quotidiano e não era necessário praticarem ainda mais. Ainda assim, com os treinos efetuados tinham o grande objetivo de potenciar melhorias em capacidades essenciais à modalidade praticada. De salientar que um dos participantes, apesar de praticar uma modalidade, cumpriu assiduamente a meta semanal proposta.

Por último, foi ainda notório que os alunos que afirmaram, desde o início, não ter qualquer ligação com a prática de exercício físico, demonstraram um número praticamente nulo de treinos efetivados.

Desta forma, é seguro afirmar que os principais fatores influenciadores da prática regular, prática pontual e não prática de exercício físico foram, respetivamente, a **nota final**, o **estilo de vida sedentário**, a **prática de uma atividade desportiva extracurricular** e a **baixa motivação para a realização de exercício físico**, salvo algumas exceções já evidenciadas.

O papel da tecnologia digital na prática assídua de exercício físico

Devido à segunda fase do projeto não apresentar o impacto expectável, foi crucial recorrer a novos métodos que direcionassem os alunos para os objetivos pretendidos. Para isso, na terceira fase, recorreu-se à utilização da tecnologia digital como principal impulsionador da prática de exercício físico. Tal como referido por Silva (2020), a tecnologia digital passou a ser reconhecida como uma ferramenta primordial de apoio aos jovens no seu dia a dia, que numa das suas potencialidades assegura uma ampla rede de aplicações que providenciam o apoio vital para a realização de exercício físico, monitorização da condição física e melhoria do estilo de vida.

O principal intuito da inclusão da tecnologia digital no projeto, pelos EEs, visou aumentar o acesso facilitado à concretização de exercício, instantaneamente. A possibilidade de utilizar uma aplicação móvel bastante evoluída, fez com que os participantes pudessem estruturar os próprios treinos, de acordo com aquilo que eram as suas principais pretensões. Aliado a isto, estes passaram a receber feedback instantâneo sobre a sua performance. Além do mais, os participantes não se sentiam sozinhos a realizar a sua prática regular, uma vez que contavam com a cooperação dos colegas de turma que estavam também envolvidos no exercício mediado pela aplicação. Este pressuposto vai de encontro ao defendido por Mendes e Breda (2017), onde referem que as intervenções sustentadas na utilização de aplicações móveis digitais asseguram diversas vantagens, destacando-se, entre elas, a capacidade de atribuir feedback automático, e em tempo real, aos utilizadores e a potencial abrangência social, já que permite o envolvimento conjunto de um elevado número de pessoas. Assim sendo, face à avultada adesão dos alunos a esta fase, é seguro afirmar que estes sentiram uma maior predisposição para a concretização de exercício físico quando este foi mediado pela

tecnologia, controlando, a partir da mesma, toda a sua realização. O facto de esta controlar aspetos como contagem de repetições, tempo de prática e perda de calorias, mostrou ser bastante positivo para a concretização do exercício físico, já que os participantes apenas focavam na tarefa a realizar, podendo efetivá-la com maior qualidade.

Fatores motivacionais determinantes na prática de exercício físico

Estabelecendo uma estreita ligação entre a tecnologia e as restantes estratégias implementadas (competição entre turmas e envolvimento dos professores), estas foram uma correlação entre as funcionalidades da aplicação e a promoção de métodos que cativassem constantemente os alunos para a prática regular de exercício. O que se verificou, na grande maioria dos participantes, foi uma maior envolvimento e maior prática de exercício físico diário com as metodologias adotadas. Contudo, determinados participantes, em número significativamente menor, demonstraram continuar desmotivados, não tendo sido verificada uma repercussão positiva com a utilização de tais procedimentos. Conforme mencionado por Gómez-Ruiz et al. (cit. por Basto, 2023), de maneira a promover o interesse pelas aplicações de exercício físico, pode existir a criação de comunidades que permitem o contacto direto entre os utilizadores da mesma, incitando a ocorrência de colaborações que levem ao sentimento de pertença a um grupo. Neste caso, os alunos, em colaboração com os colegas de turma e professores, sentiam o seu esforço ser contabilizado para o sucesso da sua turma perante a competição existente com as restantes, sentindo-se parte integrante da mesma.

Melhorias alcançadas com a participação no projeto

Os dados analisados apontam para uma perceção maioritariamente positiva relativamente aos efeitos da participação no projeto, especialmente no que concerne ao aumento da prática regular de exercício físico e subsequente melhoria da condição física. As fundamentações expostas pelos alunos exprimiram ganhos relevantes ao nível das capacidades físicas, com relatos de redução da fadiga em tarefas comuns, menores dores musculares após o treino e maior resistência física e aeróbia. Daqui, podemos constatar que estas melhorias indicam adaptações fisiológicas positivas, provenientes da prática regular de exercício físico.

Outro ponto relevante prende-se nos ganhos físicos alcançados para as atividades desportivas extracurriculares, praticadas por alguns alunos, como evidenciou um participante (P15) ao afirmar que substituiu o ginásio pelos treinos na aplicação ‘AGIT’,

conseguindo manter os resultados pretendidos no seu desempenho desportivo. Neste sentido, este fator reflete a eficácia do projeto desenvolvido, que não está restringido à aptidão geral do indivíduo, mas também acentua o rendimento em contextos específicos. Estas afirmações conjugam-se com o referido por Veloso (2005), que confirma que o exercício físico influencia muitos sistemas corporais e produz inúmeros benefícios no estilo de vida dos adolescentes, tanto ao nível do bem-estar físico, mental e social, como ao nível da qualidade de vida. Já segundo Pereira (2016), este tipo de exercício realizado regularmente é crucial para assegurar um ótimo crescimento e desenvolvimento dos jovens. O exercício físico constitui-se como uma premissa fundamental para a evolução dos adolescentes e, ao mesmo tempo, como a forma ideal para o indivíduo, na sua juventude, expor o gosto pelo comportamento físico ativo.

Sentimentos após participação no projeto

A análise das perspetivas dos alunos, referentes ao impacto do projeto, evidenciou diferentes níveis de envolvimento, motivação e uma distinta projeção futura relativa à prática de exercício físico. Os alunos envolvidos assiduamente com o projeto, experienciaram benefícios consideráveis que transformaram a sua motivação intrínseca para a prática contínua futuramente. Estes argumentaram positivamente sobre uma mudança de atitude permanente, apoiada pela aspiração de manter uma rotina ativa mesmo após o fim do projeto, sem depender de estímulos externos como aqueles encontrados neste estudo (ex. competição entre turmas; envolvimento dos professores).

Para aqueles que já apresentavam uma rotina ativa, com a prática de uma modalidade desportiva, o principal objetivo passou por ser a obtenção de uma classificação final positiva ou o alcance de melhorias nessa mesma atividade desportiva. Contudo, no primeiro caso (obtenção de uma classificação final positiva), a envolvimento para com o projeto não representou um acréscimo relevante à sua rotina de exercício, mas sim uma sobrecarga física adicional, o que desde já garante que no futuro apenas consumarão a prática de exercício através da modalidade praticada. Em contrapartida, no segundo caso (alcance de melhorias na atividade desportiva), denota-se um acréscimo benéfico à sua rotina de exercício, o que potenciou uma visão de futuro promissora no que respeita à inclusão de exercício físico específico aliado à modalidade praticada.

Relativamente aos participantes que evidenciaram uma baixa adesão ao projeto e não se sentiram motivados para incluir o exercício físico na sua vida quotidiana, é de

salientar a sua indiferença a uma prática regular ou pontual. Assim, constata-se que no futuro continuarão dissociados da prática de exercício físico, o que demonstra que os objetivos desta intervenção não foram plenamente atingidos com todos os participantes.

6.6. Conclusão

De uma forma geral, os resultados obtidos apontam para um impacto positivo do projeto naquilo que é a importância atribuída, pelos alunos do 12º ano de escolaridade, ao exercício físico. O principal objetivo do estudo foi cumprido, com a maioria dos participantes, pelo que este contribuiu para o aumento da prática física, auxiliando a criação de hábitos de prática que se podem prolongar futuramente. Todavia, a existência de diferentes perfis capazes de influenciarem uma maior aderência ao exercício físico, evidenciam a necessidade de moldar metodologias e formas de incentivo, através da promoção de abordagens mais personalizadas, capazes de acolherem e estimularem alunos com níveis de motivação desiguais, experiência desportiva prévia e objetivos pessoais. Concomitantemente, os dados apresentados apontam para benefícios transversais a outras áreas, como o bem-estar psicológico, estilos de vida saudáveis e o desempenho noutras atividades físicas, o que reforça o valor vigente da integração de projetos de promoção do exercício físico regular no contexto escolar.

Estando ciente de que não foi possível providenciar a mesma conceção em todos os participantes, é de salientar que a grande maioria interiorizou a importância do exercício físico regular e da implementação de um estilo de vida saudável, no seu quotidiano. Por conseguinte, estes manifestaram indícios extremamente positivos de que incluirão, na sua rotina diária futura, a prática de exercício físico que lhes proporcionará o aumento contínuo das capacidades físicas que, por sua vez, resultará na manutenção de uma condição física ideal.

Importa, por fim, referir as limitações do presente estudo. Neste sentido, podemos enunciar a insuficiência de tempo para a aplicação integral do projeto, dado que teria sido mais benéfico aplicar, desde o início, a estratégia em vigor na terceira fase do mesmo. Dado que foi aquela em que os alunos demonstraram maior interesse e motivação, caso tivesse sido imediatamente imposta poderia resultar numa maior adesão dos alunos desde logo, o que provocaria uma ampla transformação nos resultados obtidos. Futuramente, dever-se-á continuar a preconizar investigações semelhantes, com a inclusão de mais ferramentas digitais, para que seja possível obter uma perceção mais alargada dos

benefícios que a tecnologia digital pode ter na mediação da prática regular de exercício físico em contextos da adolescência.

6.7. Referências bibliográficas

- Alcântara, J. L. (2015). *A importância da aptidão física na percepção dos professores*. Brasília: J. Alcântara. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília.
- Basto, P. (2023). *Valor percebido e fidelização de aplicações de monitorização da saúde ou performance de atividade física*. Braga: P. Basto. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho.
- Bodsworth, H., & Goodyear, V. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563-579. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294672>
- Boelhouwer, C., & Borges, G. A. (2002). Aptidão física relacionada à saúde de escolares de 11 a 14 anos de Marechal Cândido Rondon. *Caderno de Educação Física: estudos e reflexões*, 4(7), 19-30. <https://doi.org/10.36453/cefe.2001.v4.i7.p19>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Coutinho, M. (2017). Artigo de opinião no Jornal ‘Observador’. *As novas tecnologias e a educação: Implicações da sua utilização em contexto escolar*. Consult. 19 Mai 2025, disponível em <https://observador.pt/opiniao/as-novas-tecnologias-e-a-educacao-implicacoes-da-sua-utilizacao-em-contexto-escolar/>.
- Dumith, S., Ramires, V., Souza, M., Moraes, D., Petry, F., Oliveira, E., Ramires, S., & Marques, A. (2010). Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de 7 a 15 anos. *Revista Brasileira de Educação Física*, 24(1), 5-14. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000100001>
- Escrivão, M., Oliveira, F., Taddei, J., & Lopez, F. (2000). Obesidade exógena na infância e na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 76(3), 305-310.

- Figueiredo, A. & Figueiredo, F. (2011). *Teoria da Amostragem: Apontamentos Teóricos e Exercícios. Complementos de Estatística - PDMA*. Consult. 20 Mai 2025, disponível em <https://hdl.handle.net/10216/103088>.
- Franckle, R., Adler, R., & Davison, K. (2014). Accelerated weight gain among children during summer versus school year and related racial/ethnic disparities: a systematic review. *Preventing chronic disease*, 11(12), 1-10. <https://doi.org/10.5888/pcd11.130355>
- Freitas, F. (2020). *O uso de aplicativo móvel de atividade física e sua influência na mudança de estilo de vida em crianças com excesso de peso*. Campinas: F. Freitas. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas.
- Gómez-Ruiz, A., Gálvez-Ruiz, P., Grimaldi-Puyana, M., Lara-Bocanegra, A., & García-Fernández, J. (2022). Investigating the intention to use fitness app: the role of the perceived attractiveness of fitness center customers. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 12(4), 537-553.
- Hallal, P., Knuth, A., Cruz, D., Mendes, M., & Malta, D. (2010). Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(2), 3035-3042. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800008>
- 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>
- Martins, G. (Coord), Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Camilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Guerreiro, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação, Direção Geral da Educação.
- Mendes, R., & Breda, J. (2017). Novas tecnologias na promoção da Atividade Física. *Revista Fatores de Risco: Sociedade Portuguesa de Cardiologia*, (44), 106-111. <http://hdl.handle.net/10216/111697>

- Neves, D., Vieira, C., Carvalho, M., & Correia, A. (2014). Avaliação da condição física. In H. Lopes, E. Gouveia, R. Alves & A. Correia (Eds.), *Problemáticas da educação física I*, (pp. 65-72). Funchal: Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/1719>
- Orsano, V., Lopes, R., Andrade, D., & Prestes, J. (2010). Health related lifestyle and physical fitness levels in adolescents. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 81-89.
- Pereira, A. M. G. R. (2016). Atividade Física Extracurricular dos Adolescentes. *Revista de Desporto e Atividade Física*, 8(1), 23-35. <http://hdl.handle.net/10198/13162>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Sailors, M. H., Jackson, A. S., McFarlin, B. K., Turpin, I., Ellis, K. J., Foreyt, J. P., Hoelscher, D. M., & Bray, M. S. (2010). Exposing college students to exercise: the Training Interventions and Genetics of Exercise Response (TIGER) study. *Journal of American College Health*, 59(1), 13-20. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483712>
- Silva, A. (2020). *As vantagens das novas tecnologias no combate ao sedentarismo e à inatividade física*. Lisboa: A. Silva. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola de Tecnologias e Arquitetura do Instituto Universitário de Lisboa.
- Veloso, S. (2005). *Determinantes da atividade física dos adolescentes: Estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras*. Braga: S. Veloso. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

7. Considerações finais

No começo do EP perpetuava dentro de mim um sentimento de ansiedade e apreensão, essencialmente porque pressentia não ser capaz de estar à altura do desafio inerente à atuação de um professor. Apesar de estar ciente das aprendizagens de qualidade obtidas durante o primeiro ano de Mestrado, marcadas pela transmissão de importantes ferramentas e estratégias a aplicar na PP, o que é certo é que teria perante mim um número avultado de alunos sobre o qual seria responsável pela personalização das suas aprendizagens.

O caminho traçado nunca se mostrou fácil, colocou-me bastantes vezes à prova e suscitou sérias dúvidas sobre se estaria a ser o mais adequado. Todavia, mostrou ser bastante enriquecedor tanto a nível profissional, como a nível pessoal. Com o auxílio da PC, PO e colegas do NE, o EP providenciou diferentes vivências que refinaram a peculiaridade do meu ensino e atribuíram qualidade às aprendizagens proporcionadas. Para além disso, não posso esquecer de referir que os alunos assumiram um papel de destaque no sucesso obtido, dado que o gosto que mostraram pela disciplina, bem como o respeito e relação de proximidade estabelecidos comigo, foram a chave de ouro para o êxito da PES. Desde cedo percebi que com trabalho árduo, esforço, dedicação e pensamento crítico, o professor pode marcar positivamente o crescimento dos alunos, assistindo à sua evolução constante em diferentes domínios. Para isso, foi e continuará a ser imperativo a procura pela inovação pedagógica e reformulação contínua dos saberes, numa perspetiva de acompanhar a transformação da sociedade vigente, no sentido de invocar um professor mais competente e motivador da prática de EF.

A concretização do EP permitiu expandir as minhas competências pessoais e profissionais, o que motivou a transcendência das contrariedades vivenciadas, superando todas as expectativas evidenciadas inicialmente. Neste sentido, penso que a minha evolução foi significativa, saindo desta etapa uma pessoa mais capaz e pronta para ensinar a EF no meio escolar. Levo comigo, para a vida, os demais momentos e experiências vivenciadas ao longo deste ano letivo, que me marcaram profundamente e me colocaram um sorriso no rosto. Guardo todas elas com um carinho muito especial, pois foram o meu guia nos momentos menos bons, orientando o meu caminho para a felicidade e para o sucesso. Por tudo aquilo aqui mencionado, estou grato pela oportunidade proporcionada que, sem dúvida, dignificará a minha carreira futura.

Referências bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da Prática Pedagógica: Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Azevedo, E., Ramos, A., & Mesquita, I. (2024). Desenvolvimento da prática reflexiva: uma jornada em direção à reflexão crítica no ensino da educação física. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 139-157). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (1999). Contextos e perspectivas. In J. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 19-112). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bessa, C., Afonso, J., Ramos, A., Coutinho, P., & Mesquita, I. (2024). Avaliação multidimensional centrada no aprendiz: o suporte das tecnologias digitais. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 199-224). Porto: Editora FADEUP.
- Clarke, A., Triggs, V., & Nielsen, W. (2014). Cooperating teacher participation in teacher education: A review of the literature. *Review of Educational Research*, 84(2), 163-202. <https://doi.org/10.3102/0034654313499618>
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356.
- Decreto-lei nº 240/2001 do Ministério da Educação. (2001). Diário da República: Série I-A, n.º 201/2001. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>

- Direção Geral da Educação (2016). *Currículo para o Século XXI: competências, conhecimentos e valores, numa escolaridade de 12 anos*. Ministério da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Conferencia_Ed_Sec_XXI/curriculo_para_o_seculo_xxi_nuno_fialho.pdf
- Direção Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais de Educação Física - Ensino Secundário*. Ministério da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A practical introduction*. New York: Routledge.
- Farias, C. & Mesquita, I. (2024). *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física*. Porto: Editora FADEUP.
- Farias, C. (2023). Boas práticas pedagógicas na educação física do 1º ciclo: guia didático e aplicação prática. In J. Maia, G. Tani, H. Cruz, P. Queirós, C. Dias & O. Vasconcelos (Eds.), *Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico: Um Manual para Professores* (pp. 55-76). Porto: Editora FADEUP.
- Farias, C., Fernández-Río, J., Martins, J., Ribeiro, E., Teixeira, J., Bessa, C., & Mesquita, I. (2023): Multi-System Influences on Physical Education Preservice Teachers' Teaching Practice in Pandemic Times, *Quest*. <https://doi.org/10.1080/00336297.2023.2189130>
- Farias, C., Silva, R., & Mesquita, I. (2024). O papel do professor na abordagem de ensino centrada no aluno: o professor-como-impulsionador da aprendizagem. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 61-84). Porto: Editora FADEUP.
- Fernando, A. (2017). As tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar. *Revista de Educação Pública*, 17(1), 1-5. <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/17/1/as-tecnologias-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar>

- Feu, S., Garcia-Rubio, J., de Gracia Gamero, M., & Ibáñez, S. J. (2019). Task planning for sports learning by physical education teachers in the pre service phase. *PLOS One*, 14(3), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212833>
- Freitas, V. S., Araújo, J. F., Santos, A. M., & Vieira, M. A. (2024). Educação Física com Tecnologia: Potencializando a Prática Educativa. *Revista Cadernos da Fucamp*, 28, 17-31.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). A socialização antecipatória para a profissão docente: estudo com estudantes de Educação Física. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 28, 167-192.
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a *timelines* em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*, 24, e240015, 1-27. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-24782019240015>
- Gouveia, É. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, B., Caldeira, R., Freitas, R., Alves, R., Correia, A., Antunes, H., Marques, A., Kliegel, M., & Ihle, A. (2021). O Ensino da Educação Física: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrados no aluno. In H. Spínola & S. Carreira (Org.), *Literacia Científica: Ensino, Aprendizagem e Quotidiano* (pp. 110-117). Funchal: Universidade da Madeira.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421. <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>
- Graça, A., & Mesquita, I. (2009). Ensino dos jogos desportivos: concepções, modelos e avaliação. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-164). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

- Graça, A., Santos, E., Santos, A., & Tavares, F. (2020). O Ensino do basquetebol. In F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 165-198). Porto: Editora FADEUP.
- Hall, K., Draper, R., Smith, L., & Bullough, R. (2008). More than a place to teach: Exploring the perceptions of the roles and responsibilities of mentor teachers. *Mentoring and Tutoring: Partnership in Learning*, 16(3), 328-345. <http://dx.doi.org/10.1080/13611260802231708>
- Leite, C., Marinho, P., & Sousa-Pereira, F. (2023). Os professores cooperantes na formação inicial de futuros docentes. *Revista Lusófona de Educação*, 59(59), 13-34. <https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle59.01>
- Martins, G. (Coord), Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Camilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Guerreiro, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação, Direção Geral da Educação.
- Matos, Z. (2012). Educação Física na Escola: Da Necessidade da Formação aos Objetivos e Conteúdos Formativos. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 157-190). Porto: Editora FADEUP.
- Mesquita, I., & Coutinho, P. (2021). O Tratamento Didático do Conteúdo. In I. Mesquita, C. Farias, P. Coutinho, P. Queirós & P. Silva (Eds.), *Grau II Pedagogia e Didática do Desporto* (pp. 59-76). Plano Nacional de Formação de Treinadores: IPDJ.
- Mesquita, I., & Coutinho, P. (2021). O treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem. In I. Mesquita, C. Farias, P. Coutinho, P. Queirós & P. Silva (Eds.), *Grau I Pedagogia e Didática do Desporto* (pp. 72-92). Plano Nacional da Formação de Treinadores: IPDJ.
- Mesquita, I., & Farias, C. (2021). O treino desportivo centrado no praticante. In I. Mesquita, C. Farias, P. Coutinho, P. Queirós & P. Silva (Eds.), *Grau I Pedagogia e Didática do Desporto* (pp. 49-62). Plano Nacional da Formação de Treinadores: IPDJ.

- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Montenegro, P. C. A., Montenegro, E. L. L., Santos, C. M. N., & Ferreira, G. P. (2014). O estágio na formação de professores: Visão discente. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, SIA*, 545-562.
- Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), 112-128. <https://doi.org/10.1123/jtpe.20.2.112>
- Rohden, R. (2017). *Uso das tecnologias nas aulas de educação física escolar*. Santa Catarina: R. Rohden. Dissertação de Pós-Graduação apresentada ao Centro Tecnológico de Joinville da Universidade Federal de Santa Catarina.
- Rosado, A. (2009). Pedagogia do Desporto e Desenvolvimento Pessoal e Social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-20). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Santos, L., & Pinto, J. (2018). Ensino de conteúdos escolares: A avaliação como fator estruturante. In F. Veiga (Coord.), *O Ensino como fator de envolvimento numa escola para todos* (pp. 503-539). Lisboa: Climepsi Editores.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Tavares, F. (2020). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: Editora FADEUP.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

Anexos

Anexo 1 - Espaços Desportivos da EC e Arrecadação do Material.

Pavilhão Desportivo



Auditório



Pavilhão Xico Andebol



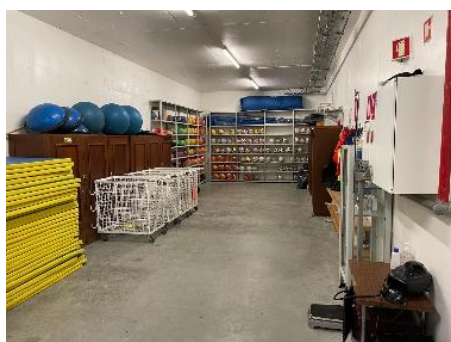
Espaço Exterior



Estádio D. Afonso Henriques



Arrecadação do Material



Anexo 2 - Turma Residente.



Anexo 3 - Turma Partilhada.



Anexo 4 - Planificação Anual.

Planificação - 1º Período (Terça-Feira: 11h50-13h20/Quinta-Feira: 10h10-11h40)

Semana	1		2		3		4		5		6		7	
Data	17/09	19/09	24/09	26/09	01/10	03/10	08/10	10/10	15/10	17/10	22/10	24/10	29/10	31/10
Aula	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	19/20	21/22	23/24	25/26	27/28
Dia	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.
Espaços	Auditório	P2	P3	P3	A	A	E	E	P1	XA	P2	P1	P3	P2
UD	Apres/IS	FitEscola	FitEsc.	Bas.	Gin.	Gin.	FitEsc.	FitEsc.	Vol.	And.	Vol.	Vol.	Vol.	Vol.
			Vol.			Dan.	Fut.	Fut.		Fut.				

Semana	8		9		10		11		12		13	
Data	05/11	07/11	12/11	14/11	19/11	21/11	26/11	28/11	03/12	05/12	10/12	12/12
Aula	29/30	31/32	33/34	35/36	37/38	39/40	41/42	43/44	45/46	47/48	49/50	51/52
Dia	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.
Espaços	A	P3	E	A	P1	E	P2	XA	P3	P1	A	P2
UD	Gin.	Vol.	Bas.	Gin.	Vol.	Bas.	Bas.	Atl.	Bas.	Bas.	Gin.	Vol.
			Atl.			Atl.					Dan.	

Semana	14
Data	17/12
Aula	53/54
Dia	Ter.
Espaços	E
UD	Ori.

Planificação - 2º Período

Semana	15		16		17		18		19		20		21	
Data	07/01	09/01	14/01	16/01	21/01	23/01	28/01	30/01	04/02	06/02	11/02	13/02	18/02	20/02
Aula	55/56	57/58	59/60	61/62	63/64	65/66	67/68	69/70	71/72	73/74	75/76	77/78	79/80	81/82
Dia	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.
Espaços	E	P3	P1	A	P2	P3	P3	XA	A	P1	E	P2	P1	P3
UD	Bas.	Bas.	Vol.	Gin.	Vol.	Vol.	Vol.	Fut.	Gin.	Bas.	Bas.	Bas.	Bas.	Fut.
	Atl.								Dan.					

Semana	22		23		24		25		26		27	
Data	25/02	27/02	04/03	06/03	11/03	13/03	18/03	20/03	25/03	27/03	01/04	03/04
Aula	83/84	85/86	87/88	89/90	91/92	93/94	95/96	97/98	99/100	101/102	103/104	
Dia	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.
Espaços	P2	A	P3	E	A	XA	E	P1	P1	P2	P2	P3
UD	Fut.	Gin.	Carna.	Fut.	Gin.	Fut.	Fut.	Bad.	Bad.	Bad.	Bad.	Bad.
		Dan.			Dan.							

Planificação - 3º Período

Semana	28		29	30		31		32		33		34	
Data	22/04	24/04	29/04	06/05	08/05	13/05	15/05	20/05	22/05	27/05	29/05	03/06	05/06
Aula	105/106	107/108	109/110	111/112	113/114	115/116	117/118	119/120	121/122	123/124	125/126	127/128	129/130
Dia	Ter.	Qui.	Ter.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.	Ter.	Qui.
Espaços	P3	A	A	E	XA	P1	XA	P2	P2	P3	P3	A	A
UD	And.	Gin.	Gin.	Fut.	And.	And.	And.	And.	And.	And.	Gin.	Gin.	Gin.
			Dan.	Atl.									

Anexo 5 - Unidade Didática - exemplo.

Unidade Didática de Andebol - 12CSE									
Dia da Semana		Quinta	Terça	Quinta	Terça	Quinta	Terça	Quinta	Terça
Data		17/10	22/04	08/05	13/05	15/05	20/05	22/05	27/05
Espaço		XA	P3	XA	P1	XA	P2	P2	P3
Duração		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
Nº da Aula		19/20	105/106	113/114	115/116	117/118	119/120	121/122	123/124
Nº da Aula na UD		1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16
Conteúdos - Habilidade Motoras	Técnica	Posição Base (Defensiva)		I/E	E	E	C		
		Passe de Ombro		I/E	E	E	E	C	
		Passe Picado		I/E	E	E	E	C	
		Passe de Pulso				I/E	E	E	C
		Receção		I/E	E	E	E	C	
		Drible		I/E	E	E	E	C	
		Remate em Apoio		I/E	E	E	C		
		Remate em Suspensão			I/E	E	E	E	C
		Fintas sem Bola				I/E	E	E	C
		Fintas com Bola					I/E	E	E
	Tática	Ofensiva	Desmarcações ("Passe e vai")		I/E	E	E	E	C
			Penetrações Sucessivas				I/E	E	E
			Cruzamento					I/E	E
		Defensiva	Enquadramento Defensivo		I/E	E	E	C	
			Defesa Individual		I/E	E	E	C	
			Desarme			I/E	E	E	C
			Defesa Zonal					I/E	E
			Ajudas					I/E	E
	Jogo	4x3+Gr		I/E	E	C			
		4x4			I/E	E	E	C	
		5x5				I/E	E	E	C
Condição Física e Fisiologia	Capacidades Condicionais		Força		✓	✓	✓	✓	✓
			Velocidade		✓	✓	✓	✓	✓
			Resistência		✓	✓	✓	✓	✓
			Flexibilidade		✓	✓	✓	✓	✓
	Capacidades Coordenativas		Orientação Espacial		✓	✓	✓	✓	✓
			Coordenação		✓	✓	✓	✓	✓
			Equilíbrio		✓	✓	✓	✓	✓
			Diferenciação Cinestésica		✓	✓	✓	✓	✓
Cultura Desportiva	Regras de Jogo/Segurança			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Terminologia Específica			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sinalética de Arbitragem			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conceitos Psicosociais	Autonomia/Responsabilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cooperação			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Respeito/Fair Play			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Empenho/Motivação			✓	✓	✓	✓	✓	✓

Anexo 6 - Estrutura do Plano de Aula.

Professor:		Ano/Turma:	Nº de Alunos:	Data:	3º Período
Local:	Aula nº	Sessão nº de		Hora:	Duração:
Unidade Didática:		Sumário:			
Material:					
Objetivo da Aula: • <u>Motor:</u> • <u>Cognitivo:</u> • <u>Sócio-Afetivo:</u>					

Parte		Conteúdos	Organização Didático-Metodológica	Objetivos Comportamentais	FD	CrITÉrios de Êxito	Determinantes Técnicas
Inicial							
Fundamental							
Final							

Anexo 7 - Roulement de Instalações Desportivas da EC.

ANO LETIVO 2024 / 2025 - 1º PERÍODO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
HORA	TURMA	2ª FEIRA				TURMA	3ª FEIRA				TURMA	4ª FEIRA				TURMA	5ª FEIRA				TURMA	6ª FEIRA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		SET	OUT	NOV	DEZ		SET	OUT	NOV	DEZ		SET	OUT	NOV	DEZ		SET	OUT	NOV	DEZ		SET	OUT	NOV	DEZ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8.25 / 9.55	10TOSTAR	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	1	2	A	E	

ANO LETIVO 2024 / 2025 - 2º PERÍODO																						
HORA		2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				
		JANERO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	JANERO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	JANERO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	JANERO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	JANERO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	
8.25 / 9.55	TURMA	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	10TOSTOR	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E
	11LH1	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	
	12TMC	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
10.10 / 11.40	TURMA	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
	11LH1	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	
	12TMC	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
11.50 / 13.25	TURMA	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
	11LH1	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	
	12TMC	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
15.20 / 16.50	TURMA	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
	11LH1	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	
	12TMC	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
17.00 / 18.30	TURMA	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	
	11LH1	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	
	12TMC	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	
	10CT1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	2	3	A	E	1	

ANO LETIVO 2024 / 2025 - 3º PERÍODO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ABRIL	MAIO	JUN	JUL		ABRIL	MAIO	JUN	JUL		ABRIL	MAIO	JUN	JUL	ABRIL	MAIO	JUN	JUL	ABRIL	MAIO	JUN	JUL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
HORA	TURMA	21	28	5	12	19	26	2	9			22	29	6	13	20	27	3	10			23	30	7	14	21	28	4	11			24	31	8	15	22	29	5	12			25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10			26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11			27	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11			28	5	12	19	26	3	10			29	6	13	20	27	4	11			30	7	14	21	28	5	12			1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11			2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12			3	10			4	11			5	12			6	13	20	27	5	12			7	14	21	28	6	13	20	27	5	12			8	15	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			9	16	23	30	7	14	21	28	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			12	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			13	1	8	15	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			14	8	15	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			15	15	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			16	22	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			17	29	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			18	6	13	20	27	6	13	20	27	5	12			19	13	20	27	6	13	20	27	5	12			20	20	27	6	13	20	27	5	12			21	27	6	13	20	27	5	12			22	3	10			23	3	10			24	10			25	10			26	17			27	17			28	24			29	31			30	7			31	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

Anexo 8 - Quadro de Aula - exemplos.

REHATE (CONSOLIDAÇÃO)

- Ajustar a trajetória da bola.
- Movimento do braço de cima para baixo.
- Braço auxilia a impulsão.

AMORTI (CONSOLIDAÇÃO)

- Tocar a bola no ponto mais alto do salto.
- Amortecer o contacto com a bola com toques de dedos.

BLOCO (CONSOLIDAÇÃO)

- Punhos firmes e dedos afastados.
- Impulsão a dois pés.

SUORTE (CONSOLIDAÇÃO)

- Cobertura na diagonal à ação do colega.

VOLEIBOL

ORGANIZAÇÃO DA AULA

- Sustentação da bola com frente de frente.
- Passagem / Amorti + Bloco + Suporte
 - Base + Base + Remate; Defesa: um V (3 defensores)
 - Base + Base + Remate / Amorti; Defesa: 2 bloqueadores e 1 fog. suporte
- Jogo de Cooperação / Hímicompetição
 - Base em Suporte + Relação (cooperação)
 - Amorti + Relação (cooperação)
 - Jogo 3x3 - Ataque: Remate e Amorti (competição)
 - Defesa: Bloco e Suporte (competição)
- Jogo 6x6 de Competição (12CSE1 Championship)

Jogos

E1 x E2: 10 x 9 E1 x E3: 7 x 16 E1 x E4: 20 x 23
 E3 x E4: 9 x 11 E2 x E4: 6 x 21 E2 x E3: x

PONTUAÇÃO

EQUIPA	V	E	D	PONTOS
1	1		11	
2		1	11	
3	1	1	1	
4	11			

V = 3 PONTOS
 E = 1 PONTO
 D = 0 PONTOS

TAREFAS COMPLEMENTARES:

OBJETIVOS DA AULA

Posição de Tripla Ameaça:

- Postura ligeiramente flexionada.
- Cabeça levantada para ver a bola e o colega.
- Bola colocada lateralmente junto ao abdômen.

Double de Proteção:

- Braço e forma contrária à da mão que double entre a bola e o colega.
- Double alinhado no meio dos ombros e de menor altura.
- Mão aberta e dedos estendidos no contacto da bola.

Contra-Ataque:

- Ocupação dos 3 corredores do campo.
- Após recepção, acelerar o jogo em direção ao cesto.
- Reajustar a defesa em função da posição dos atacantes.

BASQUETEBOL

ORGANIZAÇÃO DA AULA

- Ativação GERAL
- Jogo 5 Passes c/ Lançamento
- Jogo 1+2x2 c/ Playmaker
- Jogo 3x3

QUESTÕES: QUANTO TEMPO UMA EQUIPA TEM P/ FINALIZAR O ATAQUE?
 QUANTO TEMPO UM JOGADOR PODE ESTAR NA ÁREA RESTRITA?

7 RENAS / 7 em CENA / 7 MOVIMENTOS (AZUIS) / (VERDES) / (VERMELHOS) / (SEM COLETE)

7 RENAS A: _____
 7 RENAS B: _____

7 em CENA A: _____
 7 em CENA B: _____

7 EUFORIA A: _____
 7 EUFORIA B: _____

7 MOVIMENTOS A: _____
 7 MOVIMENTOS B: _____

CLASSIFICAÇÃO FINAL

EQUIPA	V	E	D	PONTOS
7R	1	1	11	1-1 2-2 0-1 0-2
7C	11		11	1-0 1-3
EUF	11	11		1-1 0-0 1-0 2-0
7M	1	1	1	0-0 0-1 3-1 1-2

Anexo 9 - Tarefas Complementares e Circuito de Treino Funcional - exemplos.

Tarefas Complementares (Basquetebol)

Exercício	Critérios de Êxito
1. Passe de Peito + Passe Picado 	<u>Passe de Peito</u> - Cotovelos junto ao corpo. - Movimento de repulsão com os braços. - Rotação dos pulsos. <u>Passe picado</u> - Envio do passe para baixo (solo) e para a frente.
2. Drible de proteção. 	<u>Drible de proteção:</u> - Braço e perna contrária à da mão que dribla entre a bola e o defesa; - Drible com ressalto no meio dos apoios e de menor altura; - Mão aberta e dedos estendidos no contacto com a bola.
3. Drible em ziguezague. 	<u>Drible de progressão</u> - Dribla a bola ao lado do corpo (até ao nível da cintura); - Contacto na bola com a mão aberta e os dedos estendidos; - Mantém o olhar dirigido para a frente.
4. Lançamento em apoio ao cesto corfebol. 	<u>Lançamento em apoio</u> - Olhar dirigido para o cesto; - Bola acima do nível da cabeça, desviada lateralmente para o lado da mão lançadora (ver o cesto por baixo da bola); - Mão que lança por trás da bola, com dedos afastados e mão de apoio ao lado da bola; - Extensão completa das pernas e dos braços com golpe de pulso.

Tarefas Complementares - Andebol



Com o teu telemóvel, lê o QR-Code e visualiza os desafios propostos.

Objetivo: Concretiza o maior número de vezes, consecutivas, com o teu par.

Tarefa N°1



Tarefa N°2



Tarefa N°3



Tarefa N°4



Tarefa N°5



Tarefa N°6



Tarefa N°7



Tarefa N°8



Tarefa N°9



Tarefa N°10



José Pedro Novais Correia da Silva (up202302300)
FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2

Treino Funcional - Basquetebol

Exercício	Grupo Muscular	Objetivo	Motivação (1 a 3)
1. Agachamento com Lançamento (Frente a Frente) 	MI MS TR	- Fortalecer os grupos musculares mais requisitados em jogo; - Potenciar a coordenação dos membros inferiores e superiores na execução do lançamento.	
2. Prancha Frente a Frente – Passar a Bola sem Parar 	TR MS	- Aumentar as capacidades coordenativas, nomeadamente a capacidade de equilíbrio; - Coordenar diferentes membros para uma determinada ação;	
3. Afundo Frente a Frente - Passar a Bola ao Colega 	MI	- Potencializar a realização de movimentos explosivos por parte dos membros inferiores; - Maior estabilidade nas articulações após impacto.	
4. Abdominal lado a lado - Passar a Bola Em baixo das Pernas e dar ao colega 	TR	- Maior estabilidade no core; - Aprimorar o equilíbrio em situações de instabilidade.	
5. Mountain Climbers 	TR MI	- Otimizar a resistência cardiorrespiratória visando um melhor desempenho em todo o jogo; - Melhorar a coordenação dos membros inferiores.	
6. Deslocamento Entre as Extremidades (Com Bola 2x e sem bola 3x – depois entrega ao colega) 	MI	- Promover o deslocamento em diferentes direções; - Rápida mudança de direção.	

Anexo 10 - Fichas de Observação da Aula/Alunos - exemplo.

FICHA DE OBSERVAÇÃO DA AULA – ginástica

Assinatura do professor José Silva

Objetivo: Detetar o número de repetições e qualidade da execução das habilidades motoras.

Nome		Nº	17
Ano	12	Turma	CSE-
Data	03 / 10 / 2021		
Motivo para não realizar a aula	dorso lombares		

Indicações:

- Selecione um colega e regista o número de repetições que este executa em cada exercício, da parte fundamental da aula, e a qualidade da execução (má, razoável, boa).

ALUNO OBSERVADO: _____

Parte fundamental da aula (seleciona 5 exercícios).

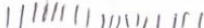
Identificação do exercício	Repetições	Total	Qualidade da execução
Contrapeso (parar)	12 em cada		boa (em geral)
Pegadas (parar)	12 total		boa
	12 (movimentos de parir)		boa
	12 (movimentos de parir)		boa
(castor)	12 (movimentos de parir)		boa
	8		boa
	200		(boa) / muito boa
	8		boa
	5		boa

- Tendo como referência o tempo dado para a execução dos vários exercícios, consideras que o número de repetições efetuadas pelo teu colega foi adequado?
 Não tenho opinião o nº de repetições foram adequadas mesmo sendo um pouco.
- Consideras que a qualidade da execução poderia ser melhor se o teu colega se tivesse empenhado mais ou, pelo contrário, este esteve empenhado em melhorar o seu desempenho? Mesmo alguns exercícios já aperfeiçoados, estiveram empenhados em melhorar o seu desempenho.

Estatística de Jogo - Futsal

Aluno Observador: _____

Aluno Observado: _____

Elemento Técnico	Ação Realizada			
	Sucesso	Insucesso	Cumprir	Não Cumprir
Passe 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Cabeça levantada para ver para quem vai passar.		×	
	- Colocar o tronco na posição vertical.		×	
	- Pé de apoio a permitir um bom equilíbrio.		×	
	- Controlar a força aplicada na bola.			×
Condução 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Levantar a cabeça para observar a posição dos colegas/adversários.			×
	- Inclinar ligeiramente o tronco à frente.		×	
	- Proteger a bola com o corpo.		×	
	- Rotação dos pulsos.			
	- Tocar a bola com a parte interior ou exterior, com o peito ou planta do pé.		×	
Recepção/Controlo 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Amortecer a bola com a planta do pé, com apenas um toque.		×	
	- Manter os olhos na bola durante a sua trajetória.		×	
	- Manter a bola no raio de ação		×	

Remate 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Cabeça levantada para ver a baliza.		×	
	- Colocar o tronco na posição vertical e balançar a perna a partir da anca.		×	
	- Pé de apoio a permitir um bom equilíbrio.		×	
	- Controlar a força aplicada na bola consoante a distância a que está a baliza.		×	
Finta 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Bola próxima ao pé aquando da aproximação do adversário		×	
	- Inclinar o corpo para um dos lados, simulando a deslocação nessa direção.			×
	- Mudar de direção rapidamente e acelerar a deslocação.			×
Interseção 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Atento aos deslocamentos da bola e dos adversários.		×	
	- Intervir, interceptando a bola, impedindo o passe ou remate pelo adversário.		×	
Desarme 				
	CrITÉRIOS de Êxito		Cumprir	Não Cumprir
	- Coloca o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.		×	

Anexo 11 - Sinalética de Arbitragem - exemplos.



Anexo 12 - Ficha de Critérios de Êxito e Ficha de Estatística de Jogo - exemplo.

Ficha de Critérios de Êxito - Andebol

Elemento Técnico	Ação Realizada	Elemento Técnico	Ação Realizada
Posição Base-Defensiva 	Critérios de Êxito - Apoia os dois pés, colocando um ligeiramente à frente; - Distribui o peso pelos dois apoios; - Flete ligeiramente as pernas, inclina o tronco à frente e eleva os braços.	Drible 	Critérios de Êxito - Olhar dirigido para a frente; - Coloca a mão aberta com a palma virada para o chão; - Empurra e amortece a bola com os dedos, ajudando com o pulso e antebraços.
Passe de Ombro 	Critérios de Êxito - Cotovelo ligeiramente acima do ombro; - Bola inicia acima e atrás da cabeça; - Roda o tronco para o lado do braço executor.	Remate em Apoio 	Critérios de Êxito - Recua o ombro do braço que vai rematar; - Transfere, ainda mais, o peso do corpo para a perna que está atrás; - Rotação do tronco no momento do remate.
Passe Picado 	Critérios de Êxito - Arma o braço para executar o movimento; - Movimento, do antebraço e pulso, para baixo; - Envia a bola de modo que contacte o solo junto dos pés do teu colega.	Remate em Suspensão 	Critérios de Êxito - Executa passos de corrida grandes e rápidos: Destros: esquerdo-direito-esquerdo; Esquerdinos: direito-esquerdo-direito; - Salta sobre a perna do último apoio; - Faz a rotação do tronco; - Remata apenas no ponto mais alto do salto.
Receção 	Critérios de Êxito - Dirige os braços para a bola; - Coloca as mãos em forma concha; - Flete os braços no momento da receção, para amortecer a sua velocidade.		

José Pedro Novais Correia da Silva
up202302300
FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2

Elemento Técnico	Ação Realizada
Fintas Sem Bola 	Critérios de Êxito - Dá a entender ao adversário que vais prosseguir por um lado (esquerdo ou direito); - Desequilibra o adversário para o lado que simulaste; - Ultrapassa o adversário pelo lado contrário (mudança de direção); - Aumenta a velocidade para criares vantagem.
Fintas com Bola 	Critérios de Êxito - Dá a entender ao adversário que vais prosseguir por um lado (esquerdo ou direito); - Desequilibra o adversário para o lado que simulaste; - Ultrapassa o adversário pelo lado contrário (mudança de direção); - Aumenta a velocidade para criares vantagem.

José Pedro Novais Correia da Silva
up202302300
FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2

Estatística de Jogo - Andebol

Aluno Observador: _____

Aluno Observado: _____

Elemento Técnico	Ação Realizada		
Posição Base - Defensiva 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Apoia os dois pés, colocando um ligeiramente à frente;		
	- Distribui o peso pelos dois apoios;		
	- Flete ligeiramente as pernas, inclina o tronco à frente e eleva os braços.		
Passe de Ombro 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Cotovelo ligeiramente acima do ombro;		
	- Bola inicia acima e atrás da cabeça;		
	- Roda o tronco para o lado do braço executor.		
Passe Picado 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Arma o braço para executar o movimento;		
	- Movimento, do antebraço e pulso, para baixo;		
	- Envia a bola de modo que contacte o solo junto dos pés do teu colega.		
Recepção 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Dirige os braços para a bola;		
	- Coloca as mãos em forma concha;		
	- Flete os braços no momento da recepção, para amortecer a sua velocidade.		

José Pedro Novais Correia da Silva
 up202302300
 FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2

Drible 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Olhar dirigido para a frente;		
	- Coloca a mão aberta com a palma virada para o chão;		
	- Empurra e amortece a bola com os dedos, ajudando com o pulso e antebraços.		
Remate em Apoio 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Recua o ombro do braço que vai rematar;		
	- Transfere, ainda mais, o peso do corpo para a perna que está atrás;		
	- Rotação do tronco no momento do remate.		
Rotações em Suspensão 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Executa passos de corrida grandes e rápidos: <u>Destros</u> : esquerdo-direito-esquerdo; <u>Esquerdinos</u> : direito-esquerdo-direito;		
	- Salta sobre a perna do último apoio;		
	- Faz a rotação do tronco;		
	- Remata apenas no ponto mais alto do salto.		
Fintas Sem Bola 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Dá a entender ao adversário que vais prosseguir por um lado (esquerdo ou direito);		
	- Desequilibra o adversário para o lado que simulaste;		
	- Ultrapassa o adversário pelo lado contrário (mudança de direção);		
	- Aumenta a velocidade para criares vantagem.		
Fintas com Bola 	Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
	- Dá a entender ao adversário que vais prosseguir por um lado (esquerdo ou direito);		
	- Desequilibra o adversário para o lado que simulaste;		
	- Ultrapassa o adversário pelo lado contrário (mudança de direção);		
	- Aumenta a velocidade para criares vantagem.		

Anexo 13 - Ficha de Constituição das Equipas (MED).

COREOGRAFIA
FINAL

Nome do Grupo



Grito do Grupo



Capitão/ã



Coreógrafo/a



Fotógrafo/a



Música



Membros do Grupo:



Ano Letivo 2024/2025

Equipas MED - Andebol

Equipa:	
Nome	Fantasmas do Jogo
Cor	Branco
Grito	Branco é silêncio, branco é ação, ganha no foco, na precisão!
Capitão	

Equipa:	
Nome	Velha Guarda
Cor	Azul
Grito	Um por todos, todos por um!
Capitão	

Equipa:	
Nome	Chama o Rui Cria
Cor	Amarelo
Grito	1, 2, 3 Chama o Rui Cria!
Capitão	

Equipa:	
Nome	Os Manetas
Cor	Preto
Grito	Sem mão, sem jeito, mas com coração. Os Manetas dão emoção!
Capitão	

Anexo 14 - Evento Culminante de Ginástica: Apresentação da Coreografia e Mesa de Júri.



Anexo 15 - Ficha de Accountability - exemplo.

Ficha de Accountability - Andebol - 15/05/2025

Finta com Bola				
Equipa	Nomes	Nº de Concretizações	Nº de Finalizações	Nº de Desarmes
Fantasmas do Jogo				
Equipa		Nº de Concretizações	Nº de Finalizações	Nº de Desarmes
Velha Guarda				
Equipa		Nº de Concretizações	Nº de Finalizações	Nº de Desarmes
Chama o Rui Cria				
Equipa		Nº de Concretizações	Nº de Finalizações	Nº de Desarmes
Os Manetas				

Ficha de Accountability - Andebol - 15/05/2025

Jogo 2x2 com Apoios					
Equipa		Ataque		Defesa	
		Nº de Jogadas	Nº de Finalizações c/Sucesso	Nº de Jogadas	Nº de Interseções
Fantasmas do Jogo					
Equipa		Ataque		Defesa	
		Nº de Jogadas	Nº de Finalizações c/Sucesso	Nº de Jogadas	Nº de Interceções
Velha Guarda					
Equipa		Ataque		Defesa	
		Nº de Jogadas	Nº de Finalizações c/Sucesso	Nº de Jogadas	Nº de Interceções
Chama o Rui Cria					
Equipa		Ataque		Defesa	
		Nº de Jogadas	Nº de Finalizações c/Sucesso	Nº de Jogadas	Nº de Interceções
Os Manetas					

Anexo 16 - Quadro Competitivo - exemplo.

EQUIPA	V	E	D	Total
FJ	I		II	0-4 2-3 4-3
VG	III			6-1 3-2 5-4
CRC			III	1-6 3-4 0-6
OM	II		I	4-0 6-0 4-5



Anexo 17 - Evento Culminante de Andebol: Entrega de Prémios às Equipas do MED.



Anexo 18 - Ficha de Avaliação Diagnóstica - exemplos.

Avaliação Diagnóstica de Voleibol	
Etapa 1 - Jogo Estático	
Características de Jogo	Alunos:
- Intervém raramente sobre a bola.	
- Não reenvia a bola/Reenvia diretamente.	
- Imobiliza em posição vertical.	
- Ausência de relações no espaço de jogo.	
- Realiza somente ações individuais.	
Etapa 2 - Jogo Anárquico	
Características de Jogo	Alunos:
- Aglomera-se no ponto de queda da bola.	
- Mobiliza-se casualmente para intercepar a bola.	
- Efetua o 2º toque com maior regularidade.	
- Incapacidade de definir a sua zona de responsabilidade.	
Etapa 3 - Organização Rudimentar do Ataque	
Características de Jogo	Alunos:
- Utiliza a comunicação verbal.	
- Descentraliza-se do espaço em torno da bola.	
- Realiza mais frequentemente os 3 toques.	
- Não progride para a rede.	
Etapa 4 - Organização Elaborada do Ataque	
Características de Jogo	Alunos:
- Apresenta maior eficácia ofensiva e defensiva.	
- Exibe maior coordenação das funções entre os jogadores.	
- Progride para a rede do 2º para o 3º toque.	
- Expõe dificuldades na organização do contra-ataque	

Avaliação Diagnóstica de Basquetebol	
Nível 1 - Forma Básica de Jogo 1	
Características do Jogo	Alunos:
- Incapaz de manter a posse de bola.	
- Mesmo em situação favorável, não tenta o lançamento.	
- Não cria situações de finalização.	
- Não toma iniciativas individuais na direção do cesto.	
- Não se posiciona nos espaços livres.	
- Não se afasta dos adversários diretos.	
Nível 2 - Forma Básica de Jogo 2	
Características do Jogo	Alunos:
- Incapaz de manter a posse de bola após pressão defensiva.	
- Não finaliza através de uma iniciativa individual de entrada para o cesto.	
- Não consegue superar o oponente direto.	
- Não se desmarca para se posicionar no ataque.	
Nível 3 - Forma Básica de Jogo 3	
Características do Jogo	Alunos:
- Não aproveita a situação de superioridade numérica no contra-ataque.	
- Não criam linhas de passe nas situações de superioridade numérica.	
- Não ocupam os espaços livres.	
Nível 4 - Forma Básica de Jogo 4	
Características de Jogo	Alunos:
- Existe finalização, no entanto sem êxito.	
- Não cria oportunidades de finalização pois não aproveita a superioridade numérica no ataque.	
- Incapaz de organizar rapidamente o contra-ataque.	
- Não reorganiza o ataque após perda da superioridade numérica.	
- Não impede a organização do ataque adversário.	

Anexo 19 - Ficha de Avaliação Sumativa - exemplo.

Avaliação Sumativa de Basquetebol

Aspetos Técnicos	Critérios de Êxito	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Posição Base Defensiva	1 - Pernas ligeiramente fletidas.			
	2 - Tronco ligeiramente inclinado à frente.			
	3 - Cabeça levantada para observar o col/adv.			
Passe de Peito	1 - Avanço de um dos apoios.			
	2 - Movimento de repulsão dos braços.			
	3 - Rotação dos pulsos.			
Passe Picado	1 - Avanço de um dos apoios.			
	2 - Movimento de repulsão dos braços.			
	3 - Envio da bola para o solo e para a frente (2/3).			
Passe por Cima da Cabeça	1 - Braços elevados acima da cabeça.			
	2 - Avanço de um dos apoios.			
	3 - Movimento dos pulsos e dos dedos.			
Paragens e Rotações	1 - Postura equilibrada.			
	2 - Peso sobre o pé-eixo.			
	3 - Roda sobre a parte anterior do pé.			
Lançamento em Apoio	1 - Mão que lança atrás da bola, mão de apoio ao lado.			
	2 - Bola colocada acima da cabeça.			
	3 - Extensão completa dos braços e das pernas.			
Lançamento na Passada	1 - Última passada curta p/aproveitar a VH para a IV.			
	2 - Eleva o joelho da perna livre em direção ao cesto.			
	3 - Lançamento com a mão do lado correspondente.			
Drible de Progressão	1 - Amortecer a bola com o movimento do antebraço.			
	2 - Driblar a bola ao lado do corpo (altura da cintura).			
	3 - Olhar dirigido para a frente.			
Posição de Tripla Ameaça	1 - Pernas ligeiramente fletidas.			
	2 - Cabeça levantada para observar col/adv.			
	3 - Bola colocada junto ao abdômen.			
Drible de Proteção	1 - Braço e perna contrária entre a bola e o defesa.			
	2 - Drible com ressalto no meio dos apoios.			
	3 - Drible de menor altura.			

Aspetos Táticos	Critérios de Êxito	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Desmarcação (Passe e Corta)	1 - Após passe, corta para o cesto.			
	2 - Reajusta a posição para um espaço livre.			
Ataque Posicional	1 - Ocupação racional do espaço (3 corredores).			
	2 - Fornece linhas de passe ao portador da bola.			
Contra- Ataque	1 - Ocupação racional do espaço (3 corredores).			
	2 - Ataca diretamente o cesto quando está livre.			
	3 - Aproveita a situação de superioridade numérica.			
Defesa Individual	1 - Identifica o seu oponente direto.			
	2 - Coloca-se entre o adversário e o cesto.			
Ressalto Defensivo	1 - Participa no ressalto, procurando recuperar a posse de bola.			

Legenda: Nível Introdutório - Não realiza nenhum dos critérios mencionados. // Nível Elementar - Realiza entre 1 e 2 critérios mencionados. // Nível Avançado - Realiza todos os critérios mencionados.

Anexo 20 - Avaliação dos Conhecimentos - exemplos.



Anexo 21 - Forms Aplicado à TR - exemplo.



Avaliação Sumativa de Andebol

Este teste é composto por 4 perguntas de Verdadeiro e Falso e por 4 de Escolha múltipla. O objetivo do mesmo, é verificar o conhecimento que adquiriram na modalidade de Andebol.
Boa sorte :)

Nome: *

Texto de resposta curta

1) Quando a bola ultrapassa, totalmente, a linha lateral deve ser reposta por um jogador da equipa contrária ao jogador que tocou em último lugar na bola. O jogador que repõe a bola em jogo não pode pisar a linha lateral. *

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

2) No passe de ombro, o cotovelo deve estar acima do nível do ombro e a bola deve iniciar acima e atrás da cabeça. *

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

3) No conteúdo tático ofensivo "Penetrações Sucessivas" o portador da bola deve tentar uma iniciativa individual. Para que a mesma tenha sucesso deve invadir o espaço entre defensores. *

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

4) No conteúdo tático defensivo "Defesa à Zona" cada jogador da equipa defensora deve ser responsável unicamente por marcar o seu oponente direto. *

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

5) Na situação de jogo 5x5 (Gr+4), qual é a disposição tática quando a equipa está a atacar? *

- ☐ Dois jogadores nos corredores centrais mais avançados; Dois jogadores nos corredores laterais mais re...
- ☐ Dois jogadores nos corredores centrais mais recuados; Dois jogadores nos corredores laterais mais ava...
- ☐ Um jogador no corredor central mais recuado e outro jogador mais avançado; Dois jogadores nos corred...
- ☐ Nenhuma das opções anteriores está correta.

6) Sempre que a bola sair pela linha de baliza, tocada em último lugar pelo guarda-redes, deve ser reposta em jogo: *

- ☐ Pelo guarda-redes.
- ☐ Pelo defesa.
- ☐ Pelo atacante.
- ☐ Nenhuma das opções está correta.

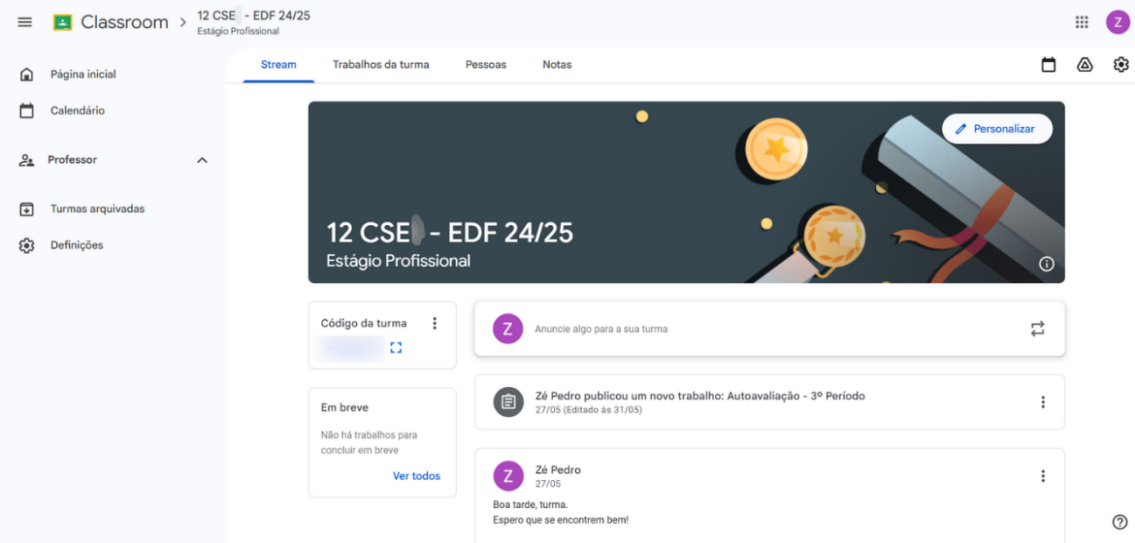
7) No passe de pulso deves: *

- ☐ Agarrar a bola como se a mão fosse uma garra.
- ☐ Iniciar o passe com a palma da mão virada para dentro.
- ☐ Terminar o passe com a palma da mão virada para fora e para trás.
- ☐ Todas as opções anteriores estão corretas.

8) No remate em suspensão, o ritmo dos últimos três passos para jogadores destros deve ser: *

- ☐ Direito / esquerdo / direito.
- ☐ Esquerdo / direito / esquerdo.
- ☐ Direito / direito / esquerdo.
- ☐ Esquerdo / esquerdo / direito.

Anexo 22 - Classroom da TR.



Anexo 23 - QR-Codes de Tarefas Complementares - exemplos.



Ano Letivo 2024/2025

Manipulação de Bola - Desafio

Em pares, realizar os desafios colocados nos Qr Codes. (3 tentativas por desafio)

Desafio n°1 - Sustentação da bola em auto-passe com toque simultâneo das bolas.
(quantos toques da bola em simultâneo conseguem dar sem cair no chão?)

Desafio n°2 - Sustentação da bola com toque apenas de um braço. (quantos toques da bola em simultâneo conseguem dar sem cair no chão?)

Desafio n°3 - Troca de bolas. (Quantas passagens de bola conseguem dar sem a bola cair no chão?)



Desafio N° 1



Desafio N° 2



Desafio N° 3

Nome	Desafio n° 1		Desafio n° 2		Desafio n° 3	
	Fior	Melhor	Fior	Melhor	Fior	Melhor

José Pedro Novais Correia da Silva
up202302300
FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2



Ano Letivo 2024/2025

Atividades Complementares

Tarefa n°1: Bloco - Realizar deslocamento lateral de um sinalizador até ao outro, efetuando a simulação de um bloco na parede na chegada a cada um dos sinalizadores.



Tarefa n°2: Remate - Deverás realizar o batimento na bola, conforme acontece no remate, através de 3 níveis: 1) Um joelho no chão (bater a bola contra o chão/parede e agarrar a bola); 2) Um joelho no chão (bater a bola contra o chão/parede continuamente, sem agarrar a bola); 3) De pé (bater a bola contra o chão/parede continuamente, sem agarrar a bola).



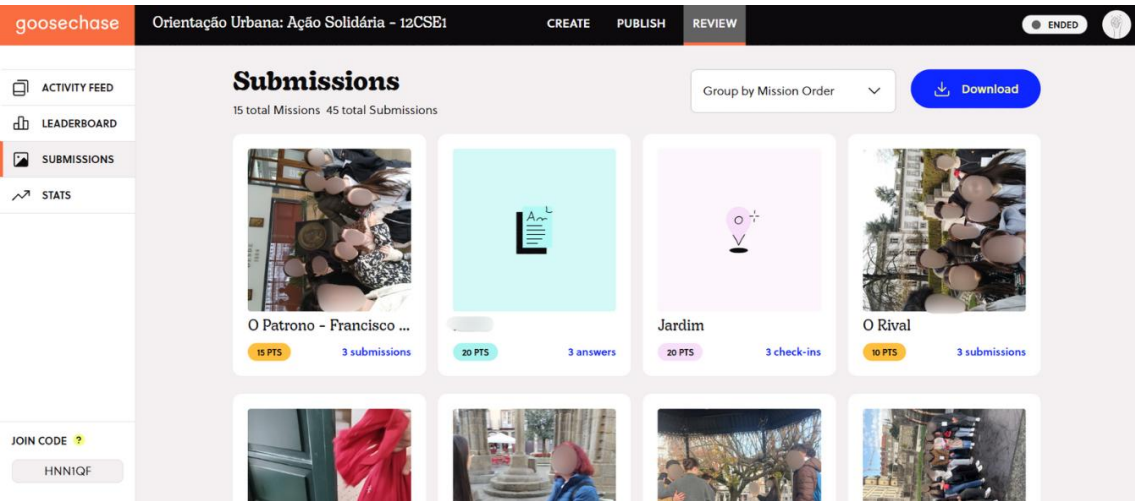
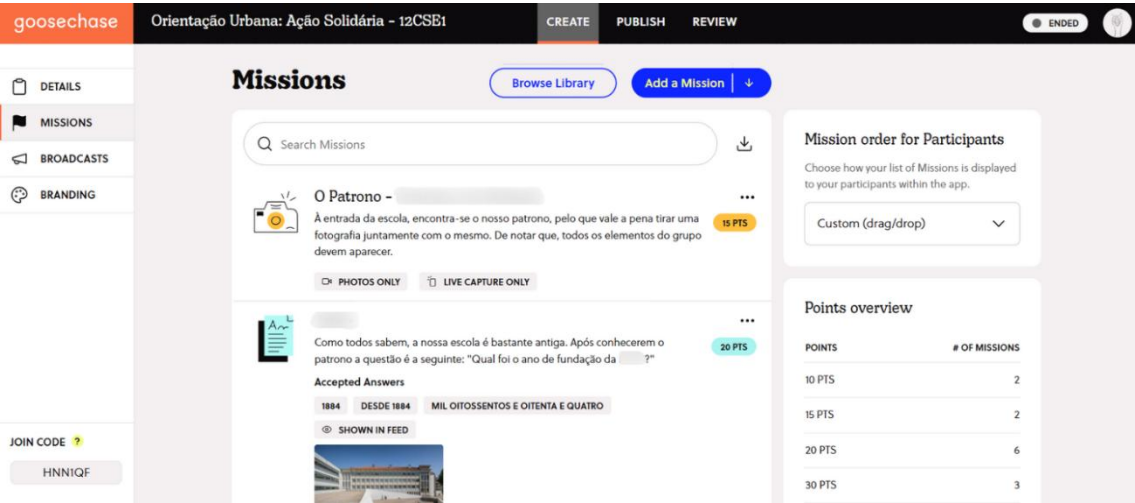
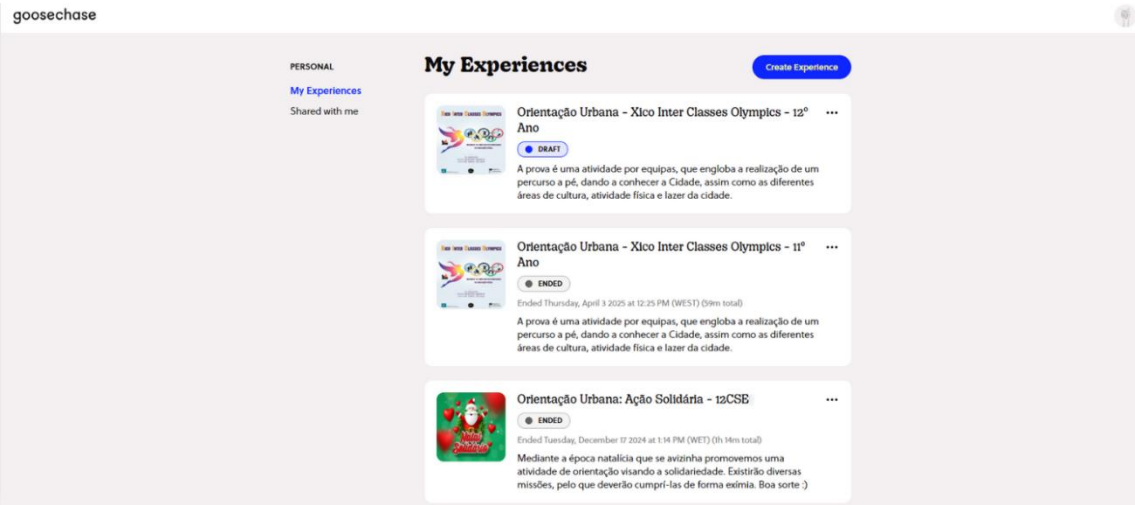
Tarefa n°3: Chamada + Impulsão Vertical + Remate - Deverás realizar o movimento completo do remate (chamada + impulsão vertical + batimento), simulando o batimento na bola presa pelo suporte.



José Pedro Novais Correia da Silva
up202302300
FADEUP - Estágio Profissional - Núcleo 2

XL

Anexo 24 - Goosechase: Missões Criadas e Submissões dos Alunos.



Super Kahootopia!
 Fazer up...
Crie

zepedropef

Editar
 Favorito
 Opções

Ginástica

Perguntas (8) Mostrar respostas

Quiz

A Ginástica Artística é caracterizada por:

Quiz

Qual é a sequência correta dos aparelhos na Ginástica Artística Feminina?

Verdadeiro ou falso

O Cavalo com Arções é um aparelho da Ginástica Artística Feminina.

Sessão de kahoot

- Organizar ao vivo
- Palestra
- Atribuir

Kahoot para estudo independente

- Aprender
- Flashcards
- Jogar solo

Máx. 40 participantes. Faça upgrade para ter mais
Atualizado: há 8 meses · Visibilidade: Público

[Super Kahootopia!](#)
[Fazer up...](#)
[Crie](#)

- Família
- Descobrir
- Biblioteca
- Relatórios
- Grupos
- Mercado
- AccessPass
- Kahootopia!
- Zona de jogo
- Canais

zepedropef

[Editar](#) [Favorito](#) [Opções](#)

Basquetebol

Perguntas (5)

Quiz
Uma equipa de Basquetebol é constituída por quantos jogadores?

Quiz
A que nomenclatura corresponde esta sinalética?

Verdadeiro ou falso
Um jogador que está na posse de bola na zona de ataque pode passar para a zona defensiva.

Verdadeiro ou falso

Sessão de kahoot

[Organizar ao vivo](#)

[Palestra](#)

[Atribuir](#)

Kahoot para estudo independente

[Aprender](#)

[Flashcards](#)

[Jogar solo](#)

Máx. 40 participantes. [Faça upgrade para ter mais](#)

Atualizado: há 8 meses - Visibilidade: Público

Kahoot!

Pesquisar conteúdos públicos

Super Kahootopia!

Fazer up...

Crie

Família

Descobrir

Biblioteca

Relatórios

Grupos

Mercado

AccessPass

Kahootopia!

Zona de jogo

Canais

Kindergarten...

Ajuda

zepedropef

Editar

Favorito

Opções

Kahoot

Atleta A - [Redacted]

Perguntas (10)

Mostrar respostas

Grid 1

Grid 2

Grid 3

Quiz

Quem é a "Atleta A" mencionada no título do documentário? ▾

Quiz

Qual era o papel de Larry Nassar na USA Gymnastics Team? ▾

Quiz

Quem procedeu às primeiras investigações de abusos sexuais? ▾

Sessão de kahoot

Organizar ao vivo

Palestra

Atribuir

Kahoot para estudo independente

Aprender

Flashcards

Jogar solo

Máx. 40 participantes. [Faça upgrade para ter mais](#)

Atualizado: há 1 mês · Visibilidade: Público

Anexo 26 - *Goosechase* Solidário: Equipas de Entrega dos Bens de 1ª Necessidade.



Anexo 27 - Corta-Mato Escolar: Grupo Disciplinar de EF.



Anexo 28 - Xico na Serra: Visita de Estudo à Serra da Estrela.



Anexo 29 - Xico Inter Classes Olympics.



XICO INTER CLASSES OLYMPICS



INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

**IV EDIÇÃO
XLIV SEMANA ABERTA
3 E 4 DE ABRIL DE 2025**



XICO INTER CLASSES OLYMPICS

CERIMÓNIA DE ABERTURA
Quinta-feira (3 de abril)
Local: Pavilhão da ...
9H00 (Concentração 8H30)

PROVA DE GINÁSTICA SOLO/ACROBÁTICA
Quinta-feira (3 de abril)
Local: Auditório (S. Espelhos) da ...
10H00 às 13H00

PROVA DE ORIENTAÇÃO
Quinta-feira (3 de abril)
Local: Cidade de Guimarães
10H15 - 10º anos
11H15 - 11º anos
12H15 - 12º anos

TORNEIO DE BASQUETEBOL
Sexta-feira (4 de abril)
Local: Pavilhão da ...
9H00 às 13H00

TORNEIO DE BASQUETEBOL
Sexta-feira (28 de março)
Local: Pavilhão da ...
15H00 às 18H00

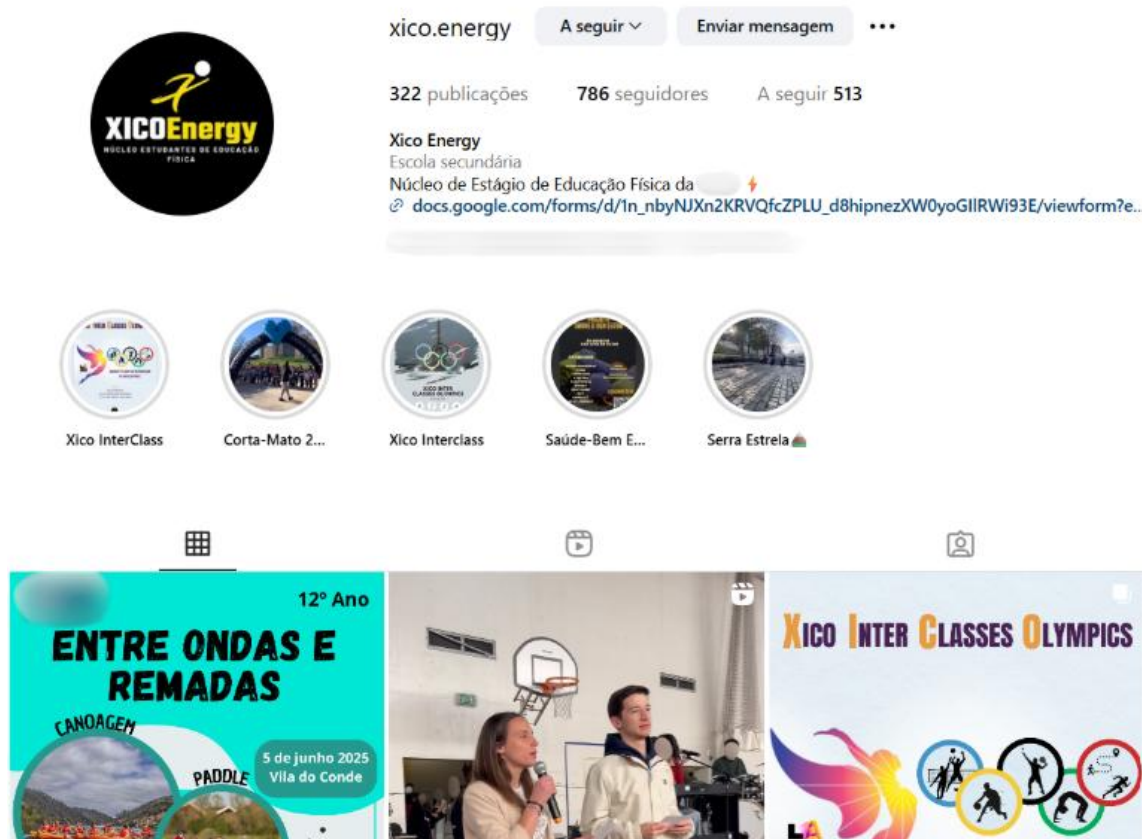
TORNEIO DE VOLEIBOL "6X6"
Quinta-feira (3 de abril)
Local: Pavilhão da ...
10H00 às 12H30 e das 14H30 às 18H00

TORNEIO DE PADEL
Quinta-feira (3 de abril)
Local: Top Padel Guimarães (Cruz de Pedra)
14H00 às 16H00

PROVA DE VELOCIDADE
Sexta-feira (4 de abril)
Local: Espaço Exterior da ...
9H00 às 13H00

CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO
Sexta-feira (4 de abril)
Local: Pavilhão da ...
15H30

Anexo 30 - Página de *Instagram* ‘Xico Energy’.



Anexo 31 - Tabela de Revisão da Literatura.

Ano	Referência	País	Objetivo	Amostra	Análise	Resultados
2012	Martins, J.	Portugal	Conhecer e descrever os níveis de aptidão física de crianças e jovens, no sentido de identificar os alunos cujos níveis se revelam muito fracos e analisar a percepção dos alunos e professores acerca da importância da aptidão física.	440 alunos (215 rapazes e 225 raparigas) e 7 professores	Método Misto	Compreendeu-se que os níveis de aptidão física diferem com o ciclo de ensino que os alunos frequentam. Por outro lado, denotou-se que os rapazes apresentam melhores indicadores de aptidão física. Assim sendo, expõe-se a necessidade de definir um programa de condição física exclusivo para cada ciclo de ensino (desenvolver a força superior no Básico e aptidão aeróbia e flexibilidade dos MI no Secundário) e para cada um dos géneros (desenvolver a aptidão aeróbia nos rapazes e a força superior e flexibilidade dos MI nas raparigas).
2014	Bisgin, H.	Turquia	Compreender as atitudes dos professores de EF em relação ao uso e à importância da tecnologia no ensino.	171 professores de EF (ensino básico e secundário)	Quantitativa	As professoras de EF demonstraram uma maior receptividade à tecnologia educacional em comparação com os seus colegas do género masculino. Por outro lado, os professores mais velhos (41 ou mais anos), com maior experiência docente, apresentaram uma visão menos favorável ao uso da tecnologia.
2015	Litman, L., Rosen, Z., Spierer, D., Litman, S., Goldschein, A., & Robinson, J.	EUA	Analisar se o uso de aplicações móveis de exercício físico está associado a níveis mais elevados de atividade física e a melhorias na saúde.	726 pessoas (399 homens e 327 mulheres)	Método Misto	As pessoas que, atualmente, utilizam aplicações móveis para a prática de exercício físico, demonstraram ser maioritariamente praticantes em relação a ex-usuários ou não usuários. Consequentemente, estes atuais usuários são mais propensos a praticarem exercício físico nos seus tempos livres, comparativamente com os restantes. Por outro lado, aqueles que apresentam poucos impedimentos diários para uma prática mais ativa de exercício, são os que menos recorrem a este tipo de aplicações para efetivarem esta prática.

2016	Palma, B.	Portugal	Compreender a percepção dos professores no que concerne à inclusão da aptidão física na agregação das matérias de ensino a lecionar na disciplina de EF.	168 professores de EF (102 homens e 66 mulheres)	Método Misto	Os professores têm um entendimento positivo sobre a aptidão física relacionada com a saúde. Este entendimento influencia o número de horas concedido para a sua prática durante as aulas de EF. Por conseguinte, foi possível depreender uma associação entre os processos de treino e os processos de avaliação adotados.
2019	Marttinen, R., Landi, D., & Frederick III, R.	EUA	Compreender as percepções dos professores acerca da integração das tecnologias digitais nas aulas de EF, bem como estas influenciam as práticas pedagógicas.	12 professores de EF (ensino secundário)	Qualitativa	Os professores de EF integraram diversas tecnologias digitais portáteis nas suas aulas como complemento ao processo de ensino, não como seu substituto, tendo as suas ideologias pedagógicas influenciado a sua utilização. Esta estratégia foi encarada como motivadora, já que se adequou ao estilo de vida comum dos alunos. Por sua vez, as circunstâncias materiais da escola afetaram a implementação destas tecnologias.
2023	Moura, T., Maranhão, D., Costa, A., & Damasceno, V.	Brasil	Verificar a percepção dos professores e alunos acerca da utilização de tecnologias interativas nas aulas de EF.	6 professores de EF e 71 alunos	Quantitativa	Grande parte dos alunos participantes no estudo afirmou que as tecnologias interativas têm a capacidade de potenciar um processo ensino-aprendizagem eficaz. Por sua vez, apenas uma minoria dos professores o considerou. Todavia, foi possível concluir que as tecnologias interativas podem auxiliar este processo, desde que o mesmo ocorra de forma planeada e os professores estejam preparados para mediar o conhecimento nesta área, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos.
2024	Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A., & Lopes, H.	Portugal	Investigar discrepâncias nas dimensões de motivação no que se refere à atividade física extracurricular e identificar a influência da motivação no tempo atribuído à atividade física.	704 alunos (306 rapazes e 398 raparigas)	Método Misto	A motivação dos alunos variou consideravelmente com a prática de atividades físicas no horário extracurricular, tendo sido notável que os alunos envolvidos em atividades desportivas extracurriculares são mais motivados. Foi ainda possível observar diferenças a partir do género e idade, tendo sido os rapazes a demonstrar uma maior motivação em determinadas dimensões analisadas.

Anexo 32 - Relatório Individual FitEscola - exemplo.

Resultados dos Testes FitEscola

Teste/Resultado	
Vaivém  → 22 percursos	
Abdominais  → 30 repetições	
Impulsão Horizontal  → 158 centímetros	
Senta e Alcança  → D - 30 centímetros E - 28 centímetros	
Flexões  → 9 repetições	
Velocidade  → 6,30 segundos	
IMC  → 26.5 kg/m ²	
Massa Gorda  → 29 %	

Legenda: Zona Não Saudável -  Zona Saudável -  Perfil Atlético - 

Relatório dos Testes FitEscola

Nome:	Altura: 156 cm
Idade: 16 (idade com que foram realizados os testes)	Peso: 57.1 kg

Após a apresentação dos valores obtidos nos diferentes testes, vamos interpretar os resultados.

Aptidão Aeróbia

- Teste de Vaivém: realizaste **22 percursos**, o que demonstra que te encontras na **Zona Não Saudável**. Vamos melhorar.

Aptidão Neuromuscular

- Teste de Abdominais: realizaste **30 repetições**, o que demonstra que te encontras na **Zona Saudável**. Vamos procurar melhorar.

- Teste de Impulsão Horizontal: após o salto, atingiste os **158 centímetros**, o que demonstra que te encontras na **Zona Saudável**. Vamos procurar melhorar.

- Senta e Alcança: apresentaste uma **flexibilidade** de **30 centímetros** para a perna direita e **28 centímetros** para a perna esquerda, o que demonstra que te encontras na **Zona Não Saudável**. Vamos melhorar.

- Flexões: realizaste **9 repetições**, o que demonstra que te encontras na **Zona Saudável**. Vamos procurar melhorar.

- Velocidade: percorreste 40 metros em **6,30 segundos**, o que demonstra que te encontras no **Perfil Atlético**. Parabéns! Mantém este nível.

Composição Corporal

- IMC: apresentaste um índice de massa corporal de **26.5 kg/m²** (>16.3 e <24.3), o que demonstra que te encontras na **Zona Não Saudável**.

- Massa Gorda: apresentaste uma percentagem de massa gorda igual a **29%** (<29.8), o que demonstra que te encontras na **Zona Saudável**.

No computo geral apresentas resultados satisfatórios, o que indica que o teu nível de atividade física é razoável. No entanto, encontras-te na **Zona Não Saudável** em três testes, o que não é positivo. Posto isto, estes valores podem ser melhorados com empenho e dedicação, de forma a atingires resultados mais significativos e, consequentemente, melhorares o teu nível de atividade física.

Nota: Para a elaboração do presente relatório, os valores obtidos nos diferentes testes foram comparados com os valores de referência que constam na Tabela do FitEscola.

Anexo 33 - PowerPoint de Apresentação do Projeto de Investigação.



12^o CSE1

AGIT

Projeto de Investigação

Professor Estagiário: Zé Pedro Silva

Ano Letivo 2024/2025



Introdução

- Finalizada a primeira etapa do nosso estudo (Treino Individual - Férias de Natal) chegou o momento de iniciarmos a segunda fase.
- Objetivo:** Desenvolver, autonomamente, um programa de treino visando a melhoria dos aspetos onde evidenciaste maiores dificuldades nos Testes FITescola. Para recordares os teus resultados, podes consultar os relatórios enviados pela *Classroom*.
- Data para Entrega do Plano de Treino:** 09/02/2025



Classificação

Aptidão Física (20% da classificação final)

- A Aptidão Física está presente em todas as modalidades abordadas durante o ano letivo. No entanto:
 - Se realizarem 3 treinos por semana habilitam-se – 20 valores;
 - Se realizarem 2 treinos por semana habilitam-se – 17/19 valores;
 - Se realizarem 1 treino por semana habilitam-se – 15/16 valores;
 - Se não realizarem nenhum treino por semana a classificação será inferior a 15 valores.



Competição Entre Turmas!!

Turmas Participantes: 12CT; 12CSE; 12CSE

Pontuação: A cada treino concretizado são somados pontos que convertem para a pontuação da turma.

Classificação: A turma com maior pontuação no dia 28/03 receberá um prémio.

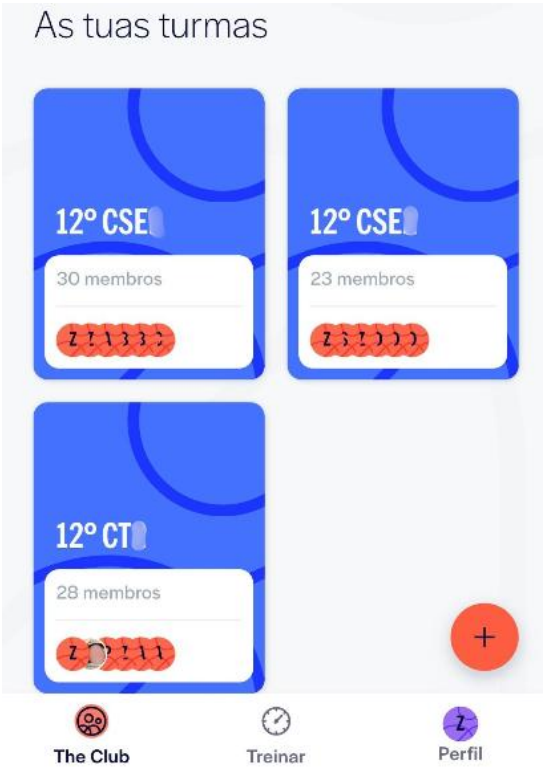


Anexo 34 - Aplicação 'AGIT': Projeto de Investigação.

Aplicação Móvel



Turmas Participantes



Classificação das Turmas -
Fevereiro 2025



Classificação das Turmas -
Março 2025



Anexo 35 - Turma Vencedora da Competição na Aplicação '*AGIT*': Entrega dos Prémios (Pulseira Fitness).



The image shows a presentation slide with a dark blue background. On the left side, there is a blurred rectangular area at the top and bottom. In the center, there is a vertical photograph showing three people (two women and one man) running through a grassy field with trees in the background. To the right of the photo, the title "Estilo de Vida Saudável: Fatores Associados à Aptidão Física e Saúde" is written in white text. Further to the right, under the heading "Índice:", there is a bulleted list of seven items in white text.

Estilo de Vida Saudável: Fatores Associados à Aptidão Física e Saúde

Índice:

- Desenvolvimento das capacidades motoras;
- Composição corporal e alimentação;
- Repouso e Higiene;
- Atividade e saúde mental;
- Qualidade do meio ambiente;
- Integração dos fatores para um estilo de vida saudável;
- Conclusão

A man in a blue t-shirt and black leggings is performing a lunge exercise in a gym. He is in a low lunge position with his right leg forward and his left leg back, both feet flat on the floor. He is looking towards the camera with a slight smile. The background shows gym equipment and other people in a bright, modern setting.

A hidratação adequada é também fundamental para o desempenho físico e para a saúde em geral, contribuindo para a regulação da temperatura corporal e para o transporte de nutrientes.

Pausas Ativas
Intervalos regulares durante períodos prolongados de atividade física ou mental previnem a fadiga excessiva e melhoram a produtividade.

Expressão Emocional
Comunicar sentimentos de forma saudável previne problemas psicológicos.

A qualidade do meio ambiente influencia diretamente a nossa saúde e capacidade de manter um estilo de vida ativo. Ambientes que promovem a atividade física, com infraestruturas adequadas e baixos níveis de poluição, facilitam a adoção de comportamentos saudáveis e contribuem para o bem-estar geral da população.

- Atividade Física Regular
Prática consistente de exercícios adaptativos às necessidades individuais, desmembrando as especificidades motoras de forma equilibrada.
- Nutrição Consciente
Alimentação variada e equilibrada, com atenção à composição corporal e às necessidades energéticas específicas.
- Descanso Adequado
Valorização do sono e dos períodos de recuperação, essenciais para a regulação física e mental.
- Bem-estar Emocional
Cultivo de relações saudáveis e gestão eficaz dos stress, promovendo a saúde mental e a qualidade de vida.

Conhecimento como base para escolhas saudáveis