



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**

**Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA  
BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR BARTOLOMEU  
PERESTRELO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em  
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Professor Doutor  
Mário Luís Castro Guimarães

**Madalena de Freitas da Costa Miranda, 22302721**

**Lisboa**

**2025**

[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**

**Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA  
BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR BARTOLOMEU  
PERESTRELO**

Relatório de Estágio defendido em prova pública na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 06 de janeiro de 2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho N° 650/2025, de 18 de novembro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Filipe Pereira do Nascimento de Figueiredo

Arguente: Prof. Doutor João Paulo Duarte Ramos

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

**Lisboa**

**2025**

**“We do not learn from experience... we  
learn from reflecting on experience.”**

**(Dewey, 1933)**

## **Agradecimentos**

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio incondicional e compreensão em todos os momentos desta etapa do meu percurso académico.

Ao Professor Doutor Mário Guimarães, orientador da Universidade, pela disponibilidade, pelas reflexões partilhadas e pelo acompanhamento, que me permitiu crescer enquanto futura professora de Educação Física.

Ao Professor Paulo Vieira, orientador de Escola, pelo acolhimento, apoio e confiança demonstrada ao longo do estágio, fundamentais para o meu desenvolvimento profissional.

À Direção da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, por ter aceite e apoiado a realização do meu estágio, a todo o grupo de Educação Física pelo espírito de colaboração e partilha, bem como a todos os professores do Conselho de Turma, pela disponibilidade e contributo para a minha formação.

Aos meus colegas de estágio da Universidade de Coimbra, que estiveram igualmente na escola Bartolomeu Perestrelo, pela entajuda e espírito de partilha, assim como a todos os colegas da Universidade Lusófona pelo apoio e reflexões constantes, mesmo à distância.

À turma do 9º3, pela dedicação, empenho e colaboração nas aulas, que muito contribuíram para que esta experiência fosse significativa, e a todos os alunos que integraram o núcleo de Desporto Escolar de Madeirabol, pelo entusiasmo e entrega.

A todos os Professores da Universidade Lusófona que fizeram parte do meu percurso formativo no mestrado, pelos ensinamentos e contributos para a minha evolução pessoal e profissional.

A todos vós, o meu sincero obrigado.

## Resumo

O presente relatório resulta do Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A intervenção desenvolveu-se nas áreas da Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, integrando ainda a participação no projeto Professor a Tempo Inteiro.

A temática central incidiu sobre a motivação e o envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física. Para esse efeito, foi desenvolvido um estudo observacional transversal, com recurso a instrumentos validados, nomeadamente o *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) e o *Questionário de Motivação para a Educação Física* (QMEF), aplicados a alunos do 3.º ciclo.

Os resultados evidenciaram associações significativas entre formas de motivação mais autodeterminadas e níveis de envolvimento comportamental e emocional. Verificaram-se ainda diferenças significativas nos níveis de motivação em função do gosto pela disciplina e da prática desportiva extracurricular, destacando-se a importância da perceção de autonomia e de competência.

O seminário permitiu a reflexão coletiva sobre os resultados e a identificação de implicações pedagógicas, reforçando a relevância de estratégias promotoras de um clima motivacional positivo. De forma global, o estágio possibilitou a articulação entre teoria e prática, contribuindo para o desenvolvimento de competências pedagógicas, científicas e reflexivas.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Motivação; Envolvimento; Ensino.

## Abstract

This report results from the Pedagogical Internship in Physical Education carried out at Bartolomeu Perestrelo Basic School with Preschool, within the scope of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. The intervention was developed across the areas of Teaching, Class Direction, School Sports, and Seminar, and also included participation in the Full-Time Teacher project.

The central focus of this work was students' motivation and engagement in Physical Education classes. For this purpose, a cross-sectional observational study was conducted using validated instruments, namely the *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) and the Physical Education Motivation Questionnaire (QMEF), administered to students in lower secondary education.

The results revealed significant associations between more self-determined forms of motivation and higher levels of behavioral and emotional engagement. Significant differences in motivation levels were also found according to students' enjoyment of the subject and their participation in extracurricular sports, highlighting the importance of perceived autonomy and competence.

The seminar enabled collective reflection on the results and the identification of pedagogical implications, reinforcing the relevance of strategies that promote a positive motivational climate. Overall, the internship allowed for the articulation between theory and practice, contributing to the development of pedagogical, scientific, and reflective competencies.

**Keywords:** Pedagogical Internship; Physical Education; Motivation; Engagement; Teaching.

## **Abreviaturas**

- ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
- AE – Aprendizagens Essenciais
- APA – American Psychological Association
- AORAM – Associação de Orientação da Madeira
- A – Nível Avançado
- CT – Conselho de Turma
- DEF – Departamento de Educação Física
- DE – Desporto Escolar
- DT – Direção de Turma
- E – Nível Elementar
- EE – Encarregados de Educação
- EF – Educação Física
- EP – Estágio Pedagógico
- FPS – Formação Pessoal e Social
- IMC – Índice de Massa Corporal
- I – Nível Introdução
- IFCN – Instituto das Florestas e Conservação da Natureza
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos
- MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
- MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- NEE – Necessidades Educativas Especiais
- PLOCQ - Perceived Locus of Causality Questionnaire
- PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória
- PNEF – Programa Nacional de Educação Física
- PTI – Professor a Tempo Inteiro
- QMEF – Questionário de Motivação para a Educação Física
- RAM – Região Autónoma da Madeira
- UC – Unidade Curricular
- UD – Unidade Didática

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>14</b>
<b>1. Lecionação.....</b>	<b>19</b>
1.1 Caraterização Escolar.....	19
1.1.1 Organização Curricular .....	19
1.1.2 Sistema de Avaliação da Educação Física.....	20
1.1.3 Gestão dos Espaços .....	22
1.1.4 Formação de Grupos .....	23
1.2 Caraterização da Turma.....	23
1.3 1. <sup>a</sup> Etapa.....	24
1.3.1 Plano .....	25
1.3.2 Balanço .....	27
1.3.3 Objetivos Pessoais .....	29
1.4 2. <sup>a</sup> Etapa.....	29
1.4.1 Plano .....	30
1.4.2 Balanço .....	32
1.4.3 Objetivos Pessoais .....	35
1.5 3. <sup>a</sup> Etapa.....	36
1.5.1 Plano .....	36
1.5.2 Balanço .....	40
1.5.3 Objetivos Pessoais .....	43
1.6 4. <sup>a</sup> Etapa.....	43
1.6.1 Plano .....	43
1.6.2 Balanço .....	44
1.7 Projeto de Lecionação .....	48
1.8 Projeto Professor a Tempo Inteiro.....	52
1.8.1 Plano .....	52
1.8.2 Balanço .....	53
1.9 Cooperação nas Atividades de Lecionação .....	54
1.10 Balanço Final.....	56
<b>2. Direção de Turma .....</b>	<b>58</b>
2.1 Caraterização da Turma.....	59
2.2 1. <sup>a</sup> Etapa.....	59

2.2.1 Plano .....	60
2.2.2 Balanço .....	61
2.3 2. <sup>a</sup> Etapa.....	61
2.3.1 Plano .....	61
2.3.2 Balanço .....	62
2.4 3. <sup>a</sup> Etapa.....	62
2.4.1 Plano .....	62
2.4.2 Balanço .....	63
2.5 4. <sup>a</sup> Etapa.....	63
2.5.1 Plano .....	64
2.5.2 Balanço .....	64
2.6 Projeto Direção de Turma .....	64
2.7 Saída de Campo.....	68
2.8 Cooperação nas Atividades de Direção de Turma.....	69
2.9 Balanço Final .....	70
<b>3. Desporto Escolar .....</b>	<b>72</b>
3.1 Caracterização do Grupo do Desporto Escolar.....	73
3.2 1. <sup>a</sup> Etapa.....	74
3.2.1 Plano .....	74
3.2.2 Balanço .....	75
3.3 2. <sup>a</sup> Etapa.....	75
3.3.1 Plano .....	75
3.3.2 Balanço .....	76
3.4 3. <sup>a</sup> Etapa.....	76
3.4.1 Plano .....	77
3.4.2 Balanço .....	77
3.5 4. <sup>a</sup> Etapa.....	77
3.5.1 Plano .....	78
3.5.2 Balanço .....	78
3.6 Projeto Desporto Escolar.....	78
3.7 Cooperação nas Atividades de Desporto Escolar.....	82
3.8 Balanço Final .....	83
<b>4. Seminário .....</b>	<b>84</b>

4.1 1. <sup>a</sup> Etapa.....	84
4.1.1 Pertinência.....	84
4.1.2 Revisão da Literatura .....	85
4.1.3 Plano Anual do Seminário .....	86
4.1.4 Objetivos .....	87
4.2 2. <sup>a</sup> Etapa.....	87
4.2.1 Desenho do Estudo .....	88
4.2.2 Instrumentos.....	88
4.2.3 Amostra.....	88
4.2.4 Procedimentos.....	89
4.3 3. <sup>a</sup> Etapa.....	89
4.3.1 Análise de Dados .....	89
4.3.2 Apresentação e Discussão dos Resultados.....	90
4.3.3 Conclusões .....	94
4.4 4. <sup>a</sup> Etapa.....	95
4.5 Cooperação nas Atividades de Seminário .....	96
4.6 Balanço Final .....	97
<b>Conclusão .....</b>	<b>99</b>
<b>Referências .....</b>	<b>102</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>I</b>
Apêndice I – Síntese do Planeamento da 1. <sup>a</sup> Etapa de Lecionação .....	I
Apêndice II – Descritores de Desempenho da 1. <sup>a</sup> Etapa de Lecionação .....	IV
Apêndice III – Nível dos Alunos na 1. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	VI
Apêndice IV – Síntese do Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação.....	VII
Apêndice V – Descritores de Desempenho da 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	VIII
Apêndice VI – Nível dos Alunos na 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	IX
Apêndice VII – Resultados dos Alunos em cada um dos Testes do FITescola na 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	X
Apêndice VIII – Resultados Alcançado pelos Alunos no Teste de Avaliação na 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XI
Apêndice IX – Síntese do Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XII
Apêndice X – Descritores de Desempenho da 3. <sup>a</sup> Etapa de Lecionação .....	XIII
Apêndice XI – Nível dos Alunos na 3. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XV

Apêndice XII – Síntese do Planeamento da 4. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XVI
Apêndice XIII – Descritores de Desempenho da 4. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XVII
Apêndice XIV – Nível dos Alunos na 4. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XIX
Apêndice XV – Resultados dos Alunos em cada um dos Testes do FITescola na 4. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação .....	XX
Apêndice XVI – Horário 1. <sup>a</sup> Semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	XXI
Apêndice XVII – Horário 2. <sup>a</sup> Semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI) .....	XXII
Apêndice XVIII – Questionário Online .....	XXIII

## Índice de Figuras

Figura 1 - Exercício para Trabalhar o Lançamento na Passada e a Finalização.....	30
--	----

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal de Estágio .....	16
Quadro 2 - Plano Geral de Estágio .....	17
Quadro 3 - Mapa de Rotação das Instalações.....	22
Quadro 4 - Objetivos da Lecionação – 1. <sup>a</sup> Etapa .....	25
Quadro 5 - Nível de cada aluno nas diferentes matérias avaliadas .....	27
Quadro 6 - Objetivo Pessoais – 1. <sup>a</sup> Etapa .....	29
Quadro 7 - Objetivos de Lecionação – 2. <sup>a</sup> Etapa .....	29
Quadro 8 - Grupos 2. <sup>a</sup> Etapa da Lecionação.....	32
Quadro 9 - Objetivo Pessoais – 2. <sup>a</sup> Etapa .....	35
Quadro 10 - Objetivos de Lecionação – 3. <sup>a</sup> Etapa.....	36
Quadro 11 - Grupos Base com 6 Alunos .....	40
Quadro 12 - Grupos para as Aulas de Ténis de Mesa.....	40
Quadro 13 - Objetivo Pessoais – 3. <sup>a</sup> Etapa .....	43
Quadro 14 - Objetivo de Lecionação – 4. <sup>a</sup> Etapa .....	43
Quadro 15 - Respostas dadas pelos Alunos às Perguntas Realizadas.....	48
Quadro 16 - Resumo do Planeamento do Projeto de Lecionação .....	51
Quadro 17 - Objetivos PTI .....	53
Quadro 18 - Objetivos Pessoais PTI.....	53
Quadro 19 - Objetivo da Direção de Turma – 1. <sup>a</sup> Etapa .....	60
Quadro 20 - Objetivos da Direção de Turma – 2. <sup>a</sup> Etapa .....	61
Quadro 21 - Objetivos da Direção de Turma – 3. <sup>a</sup> Etapa .....	62
Quadro 22 - Objetivos da Direção de Turma - 4. <sup>a</sup> Etapa .....	63
Quadro 23 – Balanço das Notas dos Alunos do 9 <sup>o</sup> 3 na Avaliação Intercalar do 1. <sup>o</sup> Semestre..	65
Quadro 24 - Resumo do Planeamento do Projeto de Direção de Turma.....	67
Quadro 25 - Grupos de Trabalho Projeto Direção de Turma.....	68
Quadro 26 - Objetivos do Desporto Escolar – 1. <sup>a</sup> Etapa .....	74
Quadro 27 -Objetivo do Desporto Escolar – 2. <sup>a</sup> Etapa .....	75
Quadro 28 - Objetivos do Desporto Escolar – 3. <sup>a</sup> Etapa .....	76
Quadro 29 - Objetivos Desporto Escolar – 4. <sup>a</sup> Etapa .....	77

Quadro 30 - Quadro Resumo do Planeamento do Projeto de Desporto Escolar .....	81
Quadro 31 - Quadro Plano Anual Seminário .....	87
Quadro 32 – Objetivos.....	87
Quadro 33 – Códigos utilizados para as variáveis normativas .....	90

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Nível da Turma nas Matérias Lecionadas na 2. <sup>a</sup> Etapa.....	33
Tabela 2 - Resultados Alcançados pela Turma nos Testes do FITescola .....	34
Tabela 3 - Resultados Atingidos pelos Alunos no Teste de Avaliação.....	35
Tabela 4 - Dados Avaliação Inicial e Final .....	45
Tabela 5 - Resultados Alcançados pela Turma nos Testes do FITescola .....	47
Tabela 6 - Diferenças de Motivação segundo o gosto pelas aulas de EF .....	91
Tabela 7 - Médias mais significativas de repostas aos dois instrumentos .....	91
Tabela 8 - Diferenças significativas por ano de Escolaridade .....	92
Tabela 9 - Correlações de Pearson entre regulações motivacionais (PLOCQ) e dimensões de envolvimento (QMEF), n = 159 (p < 0,01) .....	92
Tabela 10 - Diferenças de resposta por género aos itens do QMEF .....	93
Tabela 11 - Diferenças de resposta para a Prática Desportiva aos itens do QMEF .....	94

## **Introdução**

A Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), integrada no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEB), constitui um momento determinante na formação inicial de professores. Este estágio, desenvolvido em contexto escolar, permite a articulação entre o conhecimento científico adquirido ao longo do percurso académico e a prática profissional docente, assumindo-se como um espaço privilegiado de aprendizagem, reflexão e construção da identidade profissional.

O EP, estruturado em quatro áreas fundamentais, Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, proporciona uma experiência abrangente e diversificada, que envolve o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem e a participação ativa na vida escolar e na comunidade educativa. Assim, mais do que um requisito curricular, o EP é vivido como uma etapa essencial de crescimento pessoal e profissional, marcada pela exigência, responsabilidade e constante procura de melhoria.

Neste sentido, o estágio teve lugar na Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, situada no concelho do Funchal, na Região Autónoma da Madeira (RAM). Uma escola não agrupada que integra diferentes ciclos de ensino, desde o Pré-escolar até ao 3º ciclo, configurando um ambiente rico em diversidade etária e pedagógica. Esta instituição conta na sua comunidade escolar com cerca de 700 alunos, revelando-se como um organismo inclusivo e inovador, empenhado na promoção de medidas de apoio educativo. Por outro lado, o corpo docente composto por aproximadamente 120 professores, aliado a uma equipa não docente de cerca de 40 elementos, garante uma estrutura sólida e polivalente, que sustenta o funcionamento diário da escola.

A Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo pauta a sua ação educativa por uma visão clara e orientada para a excelência, procurando afirmar-se como uma instituição de referência no concelho do Funchal. A sua missão centra-se em proporcionar um ensino de qualidade, promotor de uma consciência crítica da realidade envolvente e sustentado no desenvolvimento global dos alunos, respeitando a individualidade de cada um, em consonância com o referido no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e no seu Projeto Educativo. Esta orientação traduz-se numa visão de futuro assente na formação de cidadãos capazes de promover a mudança e de encarar o processo de aprendizagem como uma experiência gratificante e significativa. Neste âmbito, os valores que norteiam a escola assentam em princípios como a equidade, a inclusão, a personalização, a flexibilidade, a

autodeterminação, a participação, a democraticidade e a responsabilidade, assegurando a coerência entre a sua missão educativa e as práticas pedagógicas concretizadas.

No quadro da sua autonomia administrativa e pedagógica, a escola estrutura a sua ação a partir de um conjunto de documentos orientadores que definem, regulam e organizam a vida escolar. O Projeto Educativo estabelece as linhas estratégicas de desenvolvimento da instituição, funcionando como eixo estruturante da sua missão e visão. O Regulamento Interno assegura a definição de direitos e deveres da comunidade educativa, garantindo normas de convivência, funcionamento e organização escolar. Já o Plano Anual de Atividades traduz as intenções pedagógicas da escola, reunindo projetos e iniciativas que visam responder às necessidades da comunidade, estimular a participação dos diferentes agentes educativos e promover uma educação integral. Complementarmente, outros instrumentos, como o Código de Conduta Disciplinar, os Critérios Gerais de Avaliação ou o Plano de Cibersegurança, reforçam a operacionalização das orientações pedagógicas, revelando uma gestão educativa centrada na qualidade, na inovação e na adaptação aos desafios contemporâneos.

Relativamente ao grupo de EF, este é composto por 14 professores e 3 estagiários, distribuídos pelos diferentes anos escolares. A sua organização interna, assente em reuniões regulares, permite uma gestão eficiente das atividades letivas e extracurriculares, assegurando a articulação entre ciclos e o acompanhamento contínuo dos alunos. Esta estrutura reforça o estatuto do departamento dentro da escola, conferindo-lhe um papel estratégico na promoção da EF e do DE.

A escola desenvolve múltiplos projetos educativos, como a Escola Saudável, o Eco-Escolas, o Erasmus+, o Desporto Escolar, a Cerâmica, o Teatro, entre outros que contribuem para diversificar a oferta formativa e estimular a motivação dos alunos. As estratégias pedagógicas inovadoras, como a lecionação por níveis e a política da “escola sem telemóveis”, potenciam um ambiente de aprendizagem estruturado e favorável ao desenvolvimento dos estudantes. Estes projetos representam oportunidades significativas para a EF, permitindo integrar competências transversais e promover estilos de vida saudáveis.

As infraestruturas disponíveis, incluindo pavilhões, campo polidesportivo, ginásios, dojo e salas específicas, assim como o equipamento variado, constituem um ponto forte para a prática de diferentes modalidades. As zonas de recrio ativo complementam estas condições, oferecendo espaço adicional para o desenvolvimento motor e social dos alunos. No entanto, algumas limitações, como a impossibilidade de utilizar os colchões em determinados espaços e

a necessidade de deslocação para as competições do DE apresentam desafios logísticos que requerem planeamento e organização por parte do grupo.

A distribuição das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo, no âmbito das diferentes áreas do EP, encontram-se sintetizadas no Quadro 1.

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00-8:45					
8:45-9:30					
INTERVALO					
9:45-10:30					
10:30-11:15					
INTERVALO					
11:30-12:15		DE Madeirabol			
12:15-13:00		DT 9 <sup>3</sup>		Observação 7 <sup>1</sup>	
13:05-13:50	DE Madeirabol	DE Madeirabol	DE Madeirabol		
13:50-14:35					
INTERVALO					
14:50-15:35		Lecionação 9 <sup>3</sup>		Lecionação 9 <sup>3</sup>	
15:35-16:20	Reflexão	Reflexão	Reflexão		
INTERVALO					
16:35-17:20	Observação 7 <sup>1</sup>	Reunião de		Reflexão	
17:20-18:05		Estágio OE			

Quadro 1 - Horário Semanal de Estágio

No domínio da Lecionação, a intervenção pedagógica desenvolveu-se em diferentes matérias e unidades didáticas (UD). A diversidade de conteúdos abordados permitiu responder às necessidades motoras, cognitivas e sociais dos alunos, em consonância com as orientações da disciplina de EF. De forma a potenciar o processo de ensino-aprendizagem foi implementado um projeto pedagógico centrado no trabalho integrado das três áreas de intervenção da EF. Este teve como principal finalidade contrariar a desmotivação observada nos alunos relativamente à componente da aptidão física e da aquisição de conhecimentos. Paralelamente, o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) assumiu-se como uma etapa importante na minha formação. Num primeiro momento, realizei-o com turmas do 5.º ao 9.º ano e, posteriormente, com turmas da pré-escolar e 1.º ciclo. Ambos os momentos reforçaram a importância da capacidade de adaptação do professor às necessidades dos alunos. O processo de observação, lecionação e reflexão desenvolvido nesta área revelou-se determinante para o crescimento profissional, permitindo consolidar competências didáticas, assim como desenvolver uma postura crítica e reflexiva perante os desafios da prática pedagógica.

No âmbito da DT desempenhei funções com a turma do 9.º3, que coincidiu com a turma a que lecionei EF e que era igualmente acompanhada pelo meu orientador. Este papel permitiu-me intervir em diferentes dimensões. Junto dos alunos, através do acompanhamento disciplinar nas aulas de Formação Pessoal e Social (FPS) e projetos interdisciplinares. Junto do corpo docente, pela presença ativa nas reuniões de Conselho de Turma (CT). Junto dos

Encarregados de Educação, através da articulação regular e partilha de responsabilidades. Esta experiência reforçou a perceção de que a função de Diretor de Turma ultrapassa a mera gestão administrativa, configurando-se como um espaço privilegiado de promoção do sucesso educativo.

Na área do DE tive a oportunidade de acompanhar e colaborar na modalidade de Madeirabol, uma prática desportiva tradicional da RAM, que combina elementos do voleibol e do futebol. Nesta área as minhas funções incluíram a orientação de treinos semanais, a participação em atividades externas e a participação na Festa do DE. Um dos principais focos da minha intervenção passou pelo aumento da participação de alunos mais jovens, visando garantir a continuidade e o crescimento do núcleo na escola. Esta estratégia alinou-se com os princípios do DE, que preconizam a inclusão, a promoção da saúde e o desenvolvimento integral dos alunos.

No capítulo do Seminário, a intervenção centrou-se na temática da motivação e do envolvimento dos alunos nas aulas de EF, procurando compreender os fatores que influenciam a participação e explorar estratégias pedagógicas que potenciem o envolvimento dos alunos. Para fundamentar a intervenção de forma sólida junto dos professores do Departamento de Educação Física (DEF) desenvolvi um estudo observacional de carácter transversal, recorrendo a instrumentos quantitativos e qualitativos, nomeadamente o *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) e o *Questionário de Motivação para a Educação Física* (QMEF), ambos enquadrados na Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). Este processo permitiu identificar barreiras à motivação de alguns alunos, bem como refletir sobre as práticas pedagógicas capazes de estimular a participação e a satisfação dos alunos.

A calendarização das atividades realizadas ao longo do ano letivo, no âmbito das quatro áreas de intervenção do EP encontram-se organizadas e sintetizadas no Quadro 2.

SEMESTRE	1º SEMESTRE																	2º SEMESTRE																										
	SETEMBRO				OUTUBRO					NOVEMBRO				DEZEMBRO				JANEIRO				FEVEREIRO				MARÇO				ABRIL				MAIO				JUNHO						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
LECIONAÇÃO	CAR				1ª Etapa					2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				4ª Etapa														
	Reunio OE	Reunio OE								Reunio DEF	Obs. PTI	Obs. PTI	Obs. PTI	PTI											Reunio DEF															Reunio DEF	Reunio DEF	Obs. 1º Ciclo	Obs. 1º Ciclo	Obs. 1º Ciclo
DIREÇÃO DE TURMA	CAR				1ª Etapa					2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				4ª Etapa										
		Reunio CT	Reunio FE							Reunio CT															Reunio CT										Saída Campo					Reunio CT				
DESPORTO ESCOLAR	CAR				1ª Etapa					2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				4ª Etapa										
		Diálogo DE	Reunio DE							1ª Concentração										2ª Concentração										3ª Concentração										Festa DE				
SEMINÁRIO	CAR				1ª Etapa					1ª Etapa				2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				4ª Etapa										
																									Aplicação Questionário															Apres.				

Quadro 2 - Plano Geral de Estágio

A análise do plano anual de atividades evidência uma organização estruturada em etapas progressivas, que permitiu ao núcleo de estágio desenvolver um percurso coerente de formação. Na área da Lecionação, a divisão em quatro etapas possibilitou uma intervenção adequada às necessidades dos alunos, marcada por momentos de observação e reflexão, destacando-se como ponto determinante a realização do PTI. Na DT, a calendarização refletiu a necessidade de acompanhamento contínuo, com especial relevo para as reuniões de CT e para a Saída de Campo, que constituiu um momento alto de articulação interdisciplinar. Relativamente ao DE, a estrutura anual esteve organizada em etapas de treino e competição, com ênfase nas concentrações e na festa final do DE, momentos determinantes para a vivência do espírito desportivo e para a promoção de valores educativos associado à prática. Por sua vez, o Seminário, desenvolvido em quatro etapas complementares, possibilitou a articulação entre a prática e a investigação, constituindo um eixo de reflexão e investigação essencial.

De forma geral, o relatório organiza-se em capítulos que integram a caracterização das condições do estágio, a revisão da literatura e a análise das intervenções realizadas em cada área. Cada capítulo encontra-se estruturado por etapas, contemplando objetivos, opções metodológicas, processos de implementação e resultados alcançados. Por fim, cada um é concluído com uma reflexão crítica, onde se apresentam os principais elementos retirados ao longo do percurso, bem como recomendações de melhoria para a futura ação docente.

Importa ainda referir que todas as citações e referências bibliográficas seguem as normas da American Psychological Association (APA), versão 7, assegurando o rigor científico e académico do relatório.

## **1. Lecionação**

A área da Lecionação assume particular relevância no âmbito do estágio, uma vez que permite articular os conhecimentos adquiridos em contexto académico com a prática pedagógica concreta. No caso da EF, esta dimensão ganha um peso acrescido, dado o papel central que a disciplina desempenha na promoção do desenvolvimento global dos alunos.

Na escola onde decorreu o estágio, a EF é valorizada enquanto área curricular fundamental, assumindo-se como promotora de estilos de vida ativos, mas também de competências sociais, como a cooperação, a responsabilidade e o respeito pelo outro, em consonância com o PASEO (ME, 2017). Esta valorização concretiza-se tanto no plano curricular, através da implementação dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Jacinto *et al.*, 2001), como no plano extracurricular, através da dinamização de atividades do DE e de atividades desportivas internas.

As condições materiais e organizacionais da escola revelaram-se adequadas ao desenvolvimento da disciplina, permitindo a lecionação de diferentes conteúdos previstos nos programas de EF do 3.º Ciclo. O processo de avaliação seguiu os descritores definidos pelo DEF, contemplando as dimensões cognitiva e motora, garantindo uma perspetiva holística sobre a aprendizagem dos alunos. Neste contexto, a área da Lecionação constitui um espaço privilegiado para observar, planejar, implementar e avaliar as práticas pedagógicas.

### **1.1 Caracterização Escolar**

A organização da disciplina de EF no contexto do estágio assentou em diferentes dimensões interligadas que garantiram a coerência pedagógica, a articulação curricular e a qualidade do processo ensino-aprendizagem. Neste sentido, torna-se relevante apresentar de que forma foram estruturados os principais elementos que sustentaram a lecionação, nomeadamente a organização curricular, o sistema de avaliação, a gestão dos espaços e a formação dos grupos. Estes aspetos, analisados de seguida, permitem compreender o enquadramento e as opções metodológicas adotadas ao longo do ano letivo.

#### **1.1.1 Organização Curricular**

A organização curricular da disciplina assentou no modelo por etapas preconizado pelos PNEF, por se tratar de uma estrutura que favorece a continuidade das aprendizagens, a diferenciação pedagógica e a articulação vertical de competências (Jacinto *et al.*, 2001). No contexto da escola em que decorreu o estágio, a disciplina foi lecionada em duas aulas semanais,

uma com duração de 45 minutos e outra com 90 minutos. Esta distribuição horária possibilitou, por um lado, a abordagem aprofundada e progressiva de conteúdos nas sessões mais longas e, por outro, a consolidação de aprendizagens e a recuperação de dificuldades nas sessões mais curtas, em conformidade com os princípios de gestão flexível previstos no Decreto-Lei n.º 55/2018.

O planeamento anual foi assim distribuído por quatro etapas, avaliação diagnóstica, prioridades, progresso e produto, permitindo visitar matérias ao longo do ano com níveis crescentes de exigência e complexidade.

Na primeira etapa, avaliação diagnóstica, realizou-se a avaliação inicial das diferentes matérias previstas nos programas, procurando identificar os níveis de desempenho dos alunos, as principais dificuldades e potencialidades, bem com estabelecer rotinas de funcionamento e regras de aula que sustentassem um clima pedagógico favorável. Esta etapa teve também como finalidade a caracterização do perfil da turma, servindo de base para a definição dos objetivos.

Na segunda etapa, prioridades, privilegiaram-se as matérias em que os alunos evidenciavam maiores fragilidades. A intervenção pedagógica centrou-se na recuperação e desenvolvimento dessas áreas, garantindo equidade no acesso às aprendizagens e permitindo criar condições para que todos os alunos pudessem alcançar os níveis de sucesso estabelecidos.

Na terceira etapa, progresso, promoveu-se a consolidação e o aperfeiçoamento das aprendizagens, esta etapa correspondeu a uma fase de desenvolvimento em que, a partir dos níveis já alcançados, elevou-se a complexidade das situações práticas, fomentando a autonomia, a cooperação e a aplicação de conhecimentos em contextos mais exigentes.

Na quarta etapa, produto, orientou-se o apuramento dos resultados, através da sistematização das competências adquiridas ao longo do ano e da sua demonstração. Esta última etapa permitiu confirmar a progressão dos alunos, valorizar os produtos das aprendizagens e preparar a transição para o ciclo seguinte, em conformidade com a lógica de progressão plurianual estabelecida nos PNEF (Jacinto *et al.*, 2001).

Em termos metodológicos, as aulas forma maioritariamente politemáticas, integrando componentes de aptidão física, bolas, colchões e dança, segundo o princípio ABCD. Este revelou-se particularmente eficaz para promover variedade, motivação e transferência de aprendizagens entre matérias.

### **1.1.2 Sistema de Avaliação da Educação Física**

O sistema de avaliação seguiu as orientações e compromissos do DEF, aplicando uma avaliação contínua e reguladora, com base em descritores comuns e evidências recolhidas nas

diferentes etapas. A avaliação considerou o domínio motor específico das matérias, a aptidão física, o domínio cognitivo e as atitudes e valores. No caso da aptidão física esta foi avaliada sobretudo com recurso aos testes do FITescolas. Embora tenha respeitado a grelha comum aprovada pelo grupo disciplinar, procedi a adaptações criteriosas e instrumentais para assegurar a validade e a justiça face às características da turma e às opções metodológicas implementadas. Estas adaptações traduziram-se numa valorização não apenas dos resultados alcançados pelos alunos, mas também da sua compreensão e interpretação, reforçando o carácter formativo e regulador da avaliação, em linha com a autonomia pedagógica consagrada no DL 55/2018.

A avaliação diagnóstica constituiu o ponto de partida do processo, permitindo identificar os níveis de desempenho dos alunos nas diferentes matérias, bem como os seus pontos fortes e fragilidades. Esta informação revelou-se essencial para a definição de metas em cada etapa e para a planificação diferenciada das aprendizagens.

A avaliação formativa desenvolveu-se de forma contínua ao longo das aulas com base na observação sistemática, no recurso a feedback específico, bem como em tarefas de autoavaliação e heteroavaliação que envolveram os alunos no processo de regulação das suas aprendizagens. Desta forma promoveu-se a reflexão crítica sobre o próprio desempenho, a perceção de progresso e a responsabilização individual e coletiva pelo sucesso da turma, indo ao encontro de uma conceção de avaliação reguladora que, segundo Silva e Palmeira (2010), assume um papel decisivo na autorregulação da aprendizagem.

Por sua vez, a avaliação sumativa realizada no final de cada semestre agregou as evidências recolhidas e permitiu aferir o nível de consecução dos objetivos definidos, valorizando não apenas os resultados, mas também a progressão individual de cada aluno. Esta valorização esteve em consonância com os princípios da Teoria da Autodeterminação, de Deci e Ryan (2000), uma vez que a perceção de melhoria contínua e o acesso a feedback construtivo constituem fatores motivacionais intrínsecos.

Esta abordagem avaliativa espelha os compromissos do grupo de EF quanto à centralidade do acompanhamento próximo das aprendizagens, à transparência dos critérios e à coerência entre ensino, avaliação e recuperação. Assim, a avaliação não se limitou a classificar desempenhos, mas constituiu um instrumento pedagógico orientador das aprendizagens, contribuindo para regular o ensino, promover a motivação e reforçar o envolvimento ativo dos alunos nas aulas de EF.

### 1.1.3 Gestão dos Espaços

A gestão dos espaços constituiu um aspeto determinante para a exequibilidade do plano por etapas e para a diversidade de matérias propostas. A escola disponibiliza o pavilhão, o ginásio, o campo exterior, o dojo e a sala de ténis de mesa, recursos que, em teoria, permitiriam cumprir a extensão curricular prevista para o 3.º ciclo. Todavia, a utilização destes espaços esteve condicionada por duas variáveis. A rotação definida pelo DEF e as obras no campo exterior iniciadas em novembro. Embora a intervenção não tenha comprometido a lecionação das matérias nucleares, introduziu constrangimentos logísticos, sobretudo no DE, exigindo reajustes no calendário e uma maior articulação entre os docentes.

No meu caso, a rotação dos espaços determinou que as aulas de terça-feira decorressem no ginásio, enquanto as de quinta-feira ocorriam no pavilhão. Esta distribuição espacial influenciou não apenas a escolha das matérias, mas também o modo como estas foram operacionalizadas. O ginásio, mais limitado em termos dimensionais, foi privilegiado para conteúdos de ginástica, atividades expressivas e patinagem. O pavilhão, por sua vez, possibilitou uma exploração mais ampla de matérias coletivas, bem como a realização de circuitos e aulas politemáticas, beneficiando da versatilidade do espaço.

Para uma melhor compreensão da rotação dos espaços, apresenta-se de seguida o Quadro 3 elaborado pelo DEF.

Horas	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	
0840	973	Valdemar	Gin	Pav1	Pav1																
	977	Granja	Pav2	Gin	Pav1																
	978	Alex	Pav2	Gin	Pav1																
0845	0930																				
	974	Valdemar	Gin	Pav1	Pav2	AEC 2ª Jorge	Gin	Gin	Gin	Gin											
	975	Granja	Pav2	Gin	Pav1																
	976	Alex	Pav2	Gin	Pav1																
0945	0945																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	César	Pav2	Gin	Pav1																
	976	Alex	Pav2	Gin	Pav1																
1045	1045																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1145	1145																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1245	1245																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1345	1345																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1445	1445																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1545	1545																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1645	1645																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																
1745	1745																				
	974	Filipe	Pav2	Pav1	Pav1																
	975	Alvaro	Gin	Pav2	Gin																
	976	César	Pav2	Gin	Pav1																

Quadro 3 - Mapa de Rotação das Instalações

No mapa de instalações elaborado pelo DEF é possível observar a distribuição semanal dos espaços, considerando a rotação entre turmas e professores. O plano evidencia uma maior concentração de aulas no período da manhã, enquanto as tardes apresentam uma ocupação menos densa, o que permitiu uma melhor gestão das atividades extracurriculares e dos treinos do DE, que decorreram maioritariamente na hora de almoço. Em termos organizativos, verificou-se que cada professor tinha previamente definidos os espaços de utilização, assegurando uma rotação equilibrada e a maximização da utilização dos recursos.

#### **1.1.4 Formação de Grupos**

A formação dos grupos decorreu da avaliação diagnóstica e seguiu o princípio das equipas de aprendizagem, previsto nos PNEF como dispositivo organizacional que favorece a cooperação, a responsabilidade e a diferenciação pedagógica (Jacinto *et al.*, 2001). A constituição de grupos foi da responsabilidade do professor, em conformidade com o que defende Bom (1992a), que sublinham a necessidade de evitar situações de segregação dos alunos menos aptos ou de sobrevalorização dos mais competentes, assegurando sempre um equilíbrio relacional que valorize a entreajuda.

Na prática a estrutura base da turma organizou-se em três grupos de seis alunos e um grupo de cinco alunos, heterogêneos em termos de níveis de desempenho e perfis de participação. Esta estratégia visou promover a cooperação e a tutoria entre pares, bem como a criação de rotinas de trabalho seguro. Em grande parte das aulas os grupos funcionaram na sua composição completa, contudo em matérias específicas, como o Ténis de Mesa, foi necessário proceder à subdivisão dos grupos devido ao número limitado de mesas disponíveis. Esta organização foi ainda ajustada ao longo das etapas, de acordo com as matérias abordadas e as suas exigências.

Assim, a formação dos grupos assumiu-se como um instrumento pedagógico ao serviço do plano por etapas, garantindo não só uma eficiente gestão, mas também o desenvolvimento de competências sociais e relacionais fundamentais.

#### **1.2 Caracterização da Turma**

A turma em que realizei o meu estágio encontrava-se no 9.º ano de escolaridade. Esta era composta por 23 alunos, dos quais 17 eram do género masculino e 6 do género feminino, com uma média de idades de 14 anos. Trata-se de um grupo que se mantém praticamente estável

desde o 7.º ano, tendo apenas registado pequenas alterações decorrentes da entrada ou saída de um ou dois alunos.

A recolha de informação sobre os alunos foi efetuada através do preenchimento da Ficha Individual do Aluno. Criada pelo grupo de EF, na qual constam dados relativo ao seu percurso académico, histórico de prática desportiva, preferências na disciplina, bem como aspetos ligados à saúde. Paralelamente estabeleceu-se o contacto com o professor responsável pela turma no ano letivo anterior, que, na qualidade de orientador, forneceu informações relevantes sobre o desempenho dos alunos, nomeadamente no que respeita às notas obtidas, às matérias abordadas e características individuais.

No que respeita ao envolvimento em atividades extracurriculares, destaca-se que, dos 23 alunos, 16 participam no DE e apenas 7 não se encontram envolvidos nestas atividades. Para além disso, 15 alunos são federados em diferentes modalidades, com treinos semanais regulares, enquanto 8 não praticam qualquer tipo de desporto.

A turma apresenta, de modo geral, um nível de desempenho considerado bom, embora heterogéneo, o que implica a necessidade de uma gestão pedagógica diferenciada. Entre os aspetos que suscitam maior atenção destacam-se a manifestação de alguma falta de motivação em determinados momentos e a tendência para demorar mais tempo do que o desejável a iniciar as atividades, fatores que podem influenciar negativamente a dinâmica e o aproveitamento do tempo de aula.

### **1.3 1.ª Etapa**

A primeira etapa da Lecionação, também designada como avaliação inicial ou diagnóstico, representou um momento crucial no planeamento do processo de ensino-aprendizagem em EF. Esta teve como finalidade conhecer o ponto de partida de cada aluno, identificar as suas capacidades motoras, experiências anteriores e interesse pela disciplina. Para além disso, nesta etapa, o professor implementou rotinas, formas de trabalhar com a turma e identificou quais os alunos menos fortes e quais os mais disponíveis para cooperar (Bom, 1992b).

Esta recolha de informação permitiu ao professor ajustar o processo de ensino às características individuais e coletivas do grupo, orientando as decisões pedagógicas de forma mais eficaz. Carvalho (1994) destaca que a avaliação deve ser encarada como um processo de apoio à ação docente, orientando assim a intervenção do professor. Desta forma, a avaliação inicial assume-se como um momento essencial para compreender os pontos fortes e as

necessidades específicas dos alunos, permitindo definir estratégias diferentes e ajustadas às realidades identificadas. Este diagnóstico é indispensável para as etapas seguintes, onde o professor estabelece as prioridades de intervenção e prepara atividades que promovam a progressão de todos os alunos.

OBJETIVOS
Conhecer os diferentes pontos de partida de cada aluno.
Identificar os alunos com maiores dificuldades e os alunos facilitadores.
Estabelecer rotinas e regras de funcionamento.
Definir prioridades pedagógicas e orientar o planeamento.

*Quadro 4 - Objetivos da Lecionação – 1.ª Etapa*

### 1.3.1 Plano

No decorrer desta etapa optei por estratégias que me permitissem cumprir com os objetivos delineados, sobretudo o de conhecer os alunos e os seus níveis. Para tal foram lecionadas 12 aulas, onde abordei um total de 11 matérias. Estas matérias pertencem a 6 das subáreas das atividades físicas, nomeadamente, Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol), Ginástica (Aparelhos), Atletismo (Velocidade, Barreiras e Salto em Altura), Raquetes (Badminton), Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais) e Patinagem. A avaliação inicial e a caracterização da turma centraram-se nestas matérias tendo em consideração o plano plurianual e os critérios utilizados na escola. As situações criadas e aplicadas basearam-se nos PNEF para o 3.º Círculo e nos conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano do mestrado (Jacinto *et al.*, 2001).

Para além disso, no decorrer das aulas desta etapa implementei rotinas que mantive ao longo do ano, foi exemplo disso o planeamento de aulas que cumprissem com o princípio do ABCD, os alunos levarem as suas garrafas de água para a aula, a manutenção dos grupos de trabalho e da estrutura da aula.

#### Atividade Física

Relativamente às matérias dos JDC de invasão, as principais estratégias utilizadas foram situações jogadas com um número reduzido de alunos e situações em superioridade numérica ofensiva, como por exemplo, 2x1, 3x1, 3x2. Quanto aos JDC sem invasão, como o voleibol, as principais estratégias utilizadas foram jogos de sustentação da bola no ar e situações de jogo 2+2 com 2 toques obrigatórios.

Na ginástica de aparelhos, quer no minitrampolim quer no plinto a estratégia foi idêntica, os alunos escolhiam um dos saltos, sendo que tinham de ter em consideração as 4 fases fundamentais, nomeadamente, a pré-chamada, a chamada, o voo e a receção.

Quanto ao atletismo foram criados 2 circuitos, um em que os alunos iniciavam com a passagem por cima de 3 mini barreiras, seguido de 3 barreiras e uma corrida de velocidade final. O outro circuito começava com um rolamento à frente, seguido da passagem por cima de 3 barreiras e finalizava com um salto em comprimento.

No badminton a estratégia utilizada passou por situações de jogo 1+1 e 2+2 numa fase inicial e 1x1 e 2x2 numa fase mais avançada para os alunos que tinham um maior domínio.

Relativamente às atividades rítmicas expressivas e à patinagem estas foram duas matérias que os alunos nunca tinham tido contacto. No caso das atividades rítmicas expressivas optei por começar com o ensino das danças sociais, com a rumba quadrada. Enquanto na patinagem solicitei aos alunos que calcassem os patins e passassem por um breve percurso, com o objetivo de compreender se havia patins para todos e qual o nível que cada um deles tinha. Para compreender melhor a organização das aulas e os descritores de desempenho utilizados, remete-se, respetivamente, aos Apêndices I e II.

### Aptidão Física

No que diz respeito aos níveis da Aptidão Física a estratégia utilizada na escola consiste na aplicação da bateria de testes FITescola, porém o departamento de EF decidiu optar por apenas fazer a medição do Índice de Massa Corporal (IMC) no início do semestre, aplicando os restantes testes entre o mês de novembro e dezembro.

### Conhecimentos

Quanto à dimensão dos conhecimentos, optei por não aplicar testes escritos ou questionários formais, privilegiando uma abordagem formativa e mais autónoma. Assim propus aos alunos que realizassem uma pequena pesquisa sobre os princípios técnico-táticos fundamentais das atividades físicas, a importância das atividades físicas e desportivas enquanto fenómeno cultural e social e a interpretação de fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas. Paralelamente, ao longo das aulas práticas, realizei breves perguntas orais, integradas nas atividades desenvolvidas, com o objetivo de consolidar os conhecimentos adquiridos e clarificar eventuais dúvidas.

### 1.3.2 Balanço

No decorrer desta etapa, foi possível conhecer os diferentes pontos de partida de cada aluno, o que permitiu identificar de forma mais precisa os alunos que demonstravam maiores dificuldades e também aqueles que se destacam como facilitadores. Esta avaliação inicial contribuiu para definir prioridades ajustadas às necessidades do grupo, orientar o planeamento das aulas e estabelecer rotinas e regras. Este trabalho alinou-se com as AE, nomeadamente, com a participação ativa e a compreensão crítica das atividades físicas, contribuindo para o desenvolvimento de competências do perfil do aluno, como o pensamento crítico e criativo, o relacionamento interpessoal e o desenvolvimento pessoal e autonomia (ME, 2018).

#### Atividades Físicas

O finalizar desta etapa permitiu aprofundar o conhecimento sobre a turma, assim como identificar os alunos que apresentam maiores dificuldades e, conseqüentemente, estabelecer as prioridades a nível individual e coletivo. Para além disso, este momento foi fundamental para promover a organização, a autonomia e o envolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Matérias	Críticos	Com Dificuldades	Competentes	Cooperantes
Andebol	12, 6, 17, 18	6, 11, 14, 15, 16, 19, 22	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 21, 23	5, 20
Basquetebol	6, 12, 14, 16, 17, 18	1, 3, 8, 9, 11, 15, 19, 20, 22	2, 4, 7, 10, 13, 21	5, 23
Futebol	8, 11, 12, 14, 17, 18, 22	9, 19	1, 3, 4, 6, 15, 16, 20, 23	2, 5, 7, 10, 13, 21
Voleibol	12, 18	6, 9, 16, 17, 19,	1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 20, 21, 23	8, 11, 14, 22
Minitrampolim	3, 12, 16	1, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19	2, 4, 7, 8, 10, 20, 22	5, 21, 23
Plinto	1, 3, 6, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 19	2, 4, 8, 10, 13, 14, 15	7, 20, 21, 22	5, 23
Velocidade	12, 18	6, 8, 9, 14, 16, 17, 19	1, 3, 4, 7, 10, 11, 15, 20, 21, 22	2, 5, 13, 23
Barreiras	6, 9, 12, 16, 18	1, 3, 8, 10, 14, 15, 17, 19, 22	2, 4, 5, 7, 11, 13, 20, 21, 23	
Salto em Comprimento	6, 12, 18	8, 9, 14, 16, 17, 19	1, 3, 4, 7, 10, 11, 15, 20, 21, 22	
Badminton	---	6, 8, 9, 16, 17, 18, 19	1, 2, 3, 4, 7, 11, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23	5, 10, 12
Danças Sociais	---	2, 3, 6, 9, 13, 15, 16, 19, 20, 21	1, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 17, 18, 23	11, 14, 22
Patinagem	2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 21	1, 7, 10, 15	11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 22	20, 23

*Quadro 5 - Nível de cada aluno nas diferentes matérias avaliadas*

A Quadro 5 apresenta o nível de desempenho de cada aluno nas diferentes matérias avaliadas. De forma geral, considero que a turma revelou um desempenho positivo, demonstrando um bom nível de competência na maioria das matérias abordadas. No final da 1.<sup>a</sup> etapa da lecionação, foi possível concluir que as matérias em que os alunos demonstravam maiores dificuldades eram o basquetebol, a ginástica de aparelhos e a patinagem. Com base nesta análise, optei por dar prioridade ao trabalho destas matérias durante a 2.<sup>a</sup> etapa, integrando igualmente o desenvolvimento das danças sociais.

No caso do basquetebol, as dificuldades mais evidentes manifestaram-se na execução do lançamento na passada, na correta ocupação dos espaços e na tomada de decisão em situação de jogo. Relativamente à ginástica de aparelhos, constatei que o nível de desempenho dos alunos no minitrampolim e o plinto era idêntico, sendo que as principais dificuldades se concentravam na fase da chamada e do voo. Quanto à patinagem observei que a maioria dos alunos não realizava um movimento fluído de deslize, mas sim uma marcha com os patins.

Para além destas dificuldades identificadas, reconheci a necessidade de implementar novas estratégias e rotinas, como a introdução de música ao longo de toda a aula e a promoção de maior autonomia dos alunos durante o aquecimento e o retorno à calma. Para compreender melhor o nível dos alunos na 1.<sup>a</sup> Etapa da Lecionação, na atividade física, remete-se ao Apêndice III.

### Aptidão Física

Aquando da aplicação dos testes, constatei que muitos dos alunos não tinham noção dos valores de referência relativos ao peso adequado em função da sua estatura. No entanto, observei, por outro lado, que revelavam um bom conhecimento acerca do significado do IMC e dos procedimentos necessário para o seu cálculo. Perante os dados recolhidos sobre o peso e a altura, verifiquei que a maioria se encontrava na zona saudável, com exceção dos alunos número 1, 6, 13 e 15 cujos valores do IMC se situavam fora dos parâmetros recomendados.

Estes alunos foram encaminhados para o projeto “Escola Saudável”, no qual, semanalmente, participam em treinos supervisionados por professores na sala de musculação da escola, como forma de promover hábitos de vida mais saudáveis. A decisão do grupo de EF em realizar estes testes no início do ano letivo visa precisamente identificar precocemente situações que possam requer um acompanhamento especializado e uma intervenção pedagógica adequada.

## Conhecimentos

Durante as aulas, observei que os alunos demonstravam um domínio parcial dos conteúdos, nomeadamente, nas matérias relacionadas com a ginástica de aparelhos, as danças sociais, os estilos de vida saudável e a importância da prática regular de exercício físico, sendo estas duas últimas as áreas onde as dificuldades foram mais evidentes.

### 1.3.3 Objetivos Pessoais

A nível pessoal, defini também alguns objetivos que me propus a cumprir. Entre eles, destaquei a realização de reuniões semanais com o meu orientador de escola após as aulas lecionadas, levando sempre algumas questões para discussão. Solicitei ainda aos outros estagiários da escola que observassem as minhas aulas, de forma a perceber se o que foi observado correspondia às minhas intenções e ao plano de aula. Com o objetivo de avaliar a minha intervenção de forma crítica e reflexiva, recorri ao protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima), o qual me permitiu, desde o início, identificar os meus principais pontos fortes e fragilidades enquanto professora estagiária.

OBJETIVOS
Levar questões preparadas para as reuniões com o orientador de escola.
Solicitar observações por parte dos colegas estagiários e analisar o feedback recebido.
Avaliar criticamente a minha intervenção pedagógica com base no protocolo MAGIC.

*Quadro 6 - Objetivo Pessoais – 1.ª Etapa*

### 1.4 2.ª Etapa

A segunda etapa da lecionação, designada de prioridades, correspondeu a um momento de aprendizagem e desenvolvimento, onde o foco incidiu nos conteúdos e competências identificados como prioritários. Após a avaliação inicial, elaborei e implementei um plano pedagógico, orientado para as necessidades da turma e para os diferentes grupos que a constituem. Desta forma promovi a progressão dos alunos nas matérias que revelaram maiores dificuldades (Jacinto *et al.*, 2001). Além disso, nesta etapa, procurei consolidar as aprendizagens nos conteúdos prioritários, assegurando a compreensão técnico-tática das atividades físicas, estimulando o interesse e a participação ativa dos alunos, desenvolvendo autonomia e cooperação.

OBJETIVOS
Consolidar e aprofundar as aprendizagens nas matérias identificadas como prioritárias.
Fomentar o interesse e a participação ativa nas aulas.
Conhecer e interpretar fatores de risco associados à prática de atividade física.
Conhecer e aplicar os processos de manutenção da condição física.

*Quadro 7 - Objetivos de Leccionação – 2.ª Etapa*

### 1.4.1 Plano

#### Atividades Físicas

Durante esta etapa programei lecionar 16 aulas, nas quais foram abordadas o basquetebol, a ginástica de aparelhos (minitrampolim), a patinagem e as danças sociais. A seleção destes conteúdos baseou-se nas dificuldades identificadas durante a etapa anterior. No caso específico da ginástica, a opção pelo minitrampolim foi estratégica, uma vez que, de forma geral, os alunos demonstram menor motivação por esta área do currículo. No entanto, considerei que o trabalho com o minitrampolim iria promover um maior envolvimento e empenho por parte dos alunos, deixando o plinto para uma fase posterior.

No que diz respeito ao basquetebol, à ginástica e à patinagem, os principais objetivos centraram-se na superação das dificuldades identificadas no final da 1.<sup>a</sup> etapa. No caso das danças sociais optei por concluir a aprendizagem da rumba quadrada, introduzindo os passos de volta e contravolta. Tendo em vista os objetivos delineados considerei que as melhores situações de aprendizagem seriam as que surgem em seguida.

No caso do basquetebol, e com base no defendido por Henriques (2012), considerei fundamental que a turma fosse exposta a um elevado número de situações de jogo, privilegiando uma abordagem mais global e evitando tarefas excessivamente analíticas. Nesse sentido, recorri a situações de superioridade numérica ofensiva, como o 2x1 e o 3x2, promovendo a tomada de decisão em contexto real de jogo. Para além disso, identifiquei que a turma precisava de trabalhar o lançamento na passada, tendo, para tal, proposto um exercício específico no qual o jogador com bola realizava um passe ao colega sem bola, avançava em direção ao cesto, recebe novamente o passe e executava o lançamento na passada (Figura 1). À medida que as aulas progrediram, esta tarefa foi sendo adaptada para contextos menos analíticos e mais integrados no jogo. Para além disso, numa fase mais avançada da unidade, introduzi o monocorfebol como forma de aplicar os conteúdos aprendidos. Na parte inicial da aula, optei por dinâmicas que integrassem o trabalho do drible, como foi o caso do jogo das apanhadas em drible.



*Figura 1 - Exercício para Trabalhar o Lançamento na Passada e a Finalização*

Relativamente ao minitrampolim trabalhei os 4 saltos correspondentes ao nível introdução, o salto em extensão (vela), o salto engrupado, o salto carpa pernas afastadas e o salto com uma pirueta. Para um maior sucesso dos alunos em cada um desses saltos comecei por trabalhar as componentes críticas de forma isolada, dando especial atenção à fase da receção e as questões de segurança inerentes ao uso do minitrampolim. Como forma de motivar os alunos, em alguns momentos, trabalhei sobre concurso ou competição. Esta estratégia surgiu com o objetivo de manter os alunos focados na tarefa e cientes que há sempre coisas a melhor nas suas habilidades.

Quanto à patinagem e para os alunos que ainda não se conseguiam deslocar em cima dos patins coloquei colchões para que andassem por cima com o intuito de aumentar o atrito e reduzir a velocidade, facilitando a manutenção do equilíbrio. No caso dos alunos que já apresentavam um maior domínio foi montado um circuito com diversas habilidades. No final da UD e quando já todos os alunos conseguiam manter o equilíbrio em cima dos patins introduzi algumas situações de iniciação ao hóquei em patins.

Por outro lado, falei com o professor Francisco Figueiredo, especialista em patinagem e professor na escola, e solicitei que observasse as minhas aulas de patinagem e sugerisse algumas situações mais indicadas a implementar de forma a cativar os alunos. Foi igualmente planeado a realização do “Dia da Patinagem”, em que o professor ia trazer 2 dos seus atletas à escola para demonstrarem algumas habilidades mais complexas, contudo tal situação acabou por não ocorrer devido à falta de disponibilidade dos mesmos.

No caso das danças sociais mantive a estratégia adotada na etapa anterior, onde a turma colocava-se aos pares e em xadrez espalhados ao longo do espaço. Numa primeira fase demonstrava e apresentava os movimentos e as suas principais componentes críticas e em seguida os alunos tentavam replicar, sendo que o par que apresentava melhor aptidão ficava à frente para que os colegas conseguissem ter um ponto de referência. Para além disso, sempre que introduzi algo novo na coreografia primeiro fiz sem suporte musical e posteriormente coloquei a música.

Relativamente à parte inicial da aula apercebi-me que os alunos demoravam muito tempo a colocar as mochilas e iniciar a aula. Como estratégia para resolver esta situação optei por começar as aulas com um jogo de aquecimento e só depois fazer o aquecimento específico.

Para o desenrolar desta etapa optei por dividir a turma em três grupos, dois com oito elementos e um com sete elementos, esta escolha surge visto que no decorrer das aulas trabalhei com 3 estações em simultâneo. Isto permitiu que os alunos estivessem organizados em grupos

reduzidos, proporcionando uma maior repetição das ações pretendidas. Assim, os alunos foram organizados de forma heterogénea, tendo em consideração as matérias em que tinham maior domínio e maior dificuldade. O Quadro 8 representa os grupos formados. De referir que estes sofreram pequenas alterações no decorrer da etapa consoante o que pretendi trabalhar nas aulas.

<b>Grupo 1</b>	11	5	21	15	22	2	1	4
<b>Grupo 2</b>	8	7	13	17	14	16	20	23
<b>Grupo 3</b>	18	19	3	6	12	9	10	

*Quadro 8 - Grupos 2.ª Etapa da Lecionação*

Para compreender melhor a organização das aulas e os descritores de desempenho utilizados, remete-se, respetivamente, aos Apêndices IV e V.

### **1.4.2 Balanço**

A segunda etapa da Lecionação decorreu entre 24 de outubro de 2024 e 28 de janeiro de 2025, totalizando 22 aulas lecionadas, ou seja, mais seis do que o inicialmente previsto. Este prolongamento justificou-se pelo facto de a escola adotar um regime semestral, sendo, portanto, mais adequado concluir a etapa no final do semestre. Adicionalmente, verifiquei que alguns alunos ainda demonstravam necessidade de consolidar conteúdos, o que reforçou a pertinência desta decisão. Embora inicialmente esta opção tenha me causado dúvidas, após reflexão e debate com o meu orientador, concluiu que esta seria a estratégia mais adequada a adotar.

No decurso desta etapa foi possível consolidar e aprofundar as aprendizagens nos conteúdos considerados prioritários, observando-se progressos significativos na compreensão técnica e tática das atividades físicas. Verifiquei igualmente um aumento do interesse e da participação dos alunos nas aulas, evidenciando-se maior autonomia e cooperação. Para além disso, os alunos demonstraram uma crescente capacidade para identificar fatores de risco associados à prática de atividade física e adotaram comportamentos mais seguros. Notei ainda que alguns alunos introduziram métodos de manutenção e melhoria da sua condição física, reconhecendo a importância de hábitos saudáveis no seu quotidiano, contudo não foi algo sentido por todos os elementos da turma.

### Atividades Físicas

No decorrer das 22 aulas desta etapa considero que os alunos demonstraram uma evolução significativa em todas as matérias, destacando-se a patinagem, na qual muitos alunos não tinham qualquer experiência e ao fim de algumas aulas já conseguiam patinar com sucesso.

No que respeita ao basquetebol, a repetição das situações de aprendizagem implementadas revelou-se benéfica, permitindo que a maioria dos alunos superassem as

dificuldades iniciais. No entanto, os alunos 3, 6, 12, 17 e 18 continuaram a evidenciar dificuldades na realização do lançamento na passada. Destaca-se, ainda, a evolução dos alunos 14 e 16, previamente identificados como casos críticos, que apresentaram melhorias significativas ao longo da etapa. No que concerne à adequação das estratégias pedagógicas, considero que as situações de aprendizagem selecionadas responderam às necessidades diagnosticadas. Contudo, uma das principais dificuldades que observei relacionou-se com a aplicação das regras em contexto de jogo. Os alunos apesar de demonstrarem conhecimento das regras quando questionados, nem sempre as aplicavam corretamente durante a prática.

Relativamente à ginástica de aparelhos (minitrampolim), todos os alunos conseguiram executar, com algum sucesso, o salto em extensão e o salto engrupado, embora em alguns casos tenha sido observada uma falta de definição da posição no ponto mais alto do salto. Já no salto carpa pernas afastadas e na pirueta vertical, as dificuldades foram mais evidentes, associadas, respetivamente, à limitada flexibilidade dos alunos e à falta de controlo corporal e de contração muscular. Importa salientar que os alunos 7, 13, 20 e 23, para além dos quatro saltos anteriormente mencionados, demonstraram competência na execução do mortal à frente engrupado. A opção por iniciar a matéria de ginástica de aparelhos com o minitrampolim revelou-se acertada, uma vez que os alunos demonstraram maior entusiasmo e motivação para a aprendizagem das restantes vertentes do currículo de ginástica, nomeadamente o plinto e a ginástica de solo.

No âmbito das danças sociais, inicialmente, verifiquei alguma resistência por parte dos alunos. No entanto, após algumas aulas, o seu envolvimento e interesse aumentou, culminando na aprendizagem bem-sucedida de todos os passos previstos.

No que diz respeito à patinagem, no final da etapa, apenas os alunos 6 e 9 continuavam a evidenciar dificuldades. A repetição do percurso montado com diferentes estímulos revelou-se uma estratégia eficaz, permitindo que a maioria dos alunos conseguisse executar o percurso com maior velocidade, fluidez e apresentando um padrão global de execução adequado.

A Tabela 1 apresenta o nível atual da turma nas diferentes matérias abordadas ao longo da 2.<sup>a</sup> etapa de lecionação. Para uma análise detalhada do desempenho individual dos alunos em cada uma das matérias, consultar o Apêndice VI.

	<b>Basquetebol</b>	<b>Minitrampolim</b>	<b>Danças Sociais</b>	<b>Patinagem</b>
<b>Nível I</b>	5	4	7	4
<b>Nível E</b>	12	14	14	10
<b>Nível A</b>	6	5	2	9

*Tabela 1 - Nível da Turma nas Matérias Lecionadas na 2.<sup>a</sup> Etapa*

O sucesso alcançado ao longo desta etapa pode ser associado, em grande parte, à organização das matérias nas aulas e à composição dos grupos de trabalho. Importa salientar que, embora os grupos tenham sido definidos no planeamento inicial da etapa, foram necessárias algumas adaptações ao longo das aulas. Estas modificações tiveram como principal objetivo responder a desafios emergentes, associadas às interações entre os alunos.

Relativamente à parte final da aula senti que os alunos não estavam a corresponder com o pretendido, uma vez que existiam demasiados comportamentos desvio. Perante esta situação decidi introduzir música durante o retorno à calma, como forma de manter os alunos mais focados na tarefa. Por outro lado e após este período de lecionação compreendi que todas as tarefas que proponho à turma têm de ter um objetivo competitivo para os manter focados, caso contrário os comportamentos desvio tendem a aparecer.

### Aptidão Física

Relativamente à avaliação da Aptidão Física, os resultados obtidos resultam da aplicação da bateria de testes do FITescola. A aplicação destes testes decorreu durante as aulas dos dias 28 de outubro, 5 de dezembro e 12 de dezembro. Para a avaliação, foram aplicados os testes de senta e alcança, flexibilidade de ombros, velocidade (20m), vaivém, impulsão vertical, impulsão horizontal, abdominais e flexão de braços, além da recolha das medidas antropométricas, nomeadamente peso e altura de cada aluno. A Tabela 2 apresenta os resultados obtidos pela turma em cada um dos testes. Para a consulta dos resultados individuais dos alunos, remete-se para o Apêndice VII.

Testes do FITescola	Alunos na Zona Atlética	Alunos na Zona Saudável	Alunos Fora da Zona Saudável
Medidas Antropométricas	16	3	4
Senta e Alcança	4	3	16
Flexibilidade de Ombros	11	3	9
Velocidade	9	12	2
Vaivém	7	11	5
Impulsão Vertical	7	16	0
Impulsão Horizontal	4	18	1
Abdominais	15	8	0
Flexão de Braços	4	12	7

*Tabela 2 - Resultados Alcançados pela Turma nos Testes do FITescola*

Analisando os resultados alcançados pelos alunos, considero que a flexibilidade e a força de membros superiores são as duas capacidades motoras que os alunos apresentam maiores dificuldades, logo devem ser mais trabalhadas ao longo da próxima etapa. De salientar

que a aplicação do projeto de lecionação, focado no trabalho conjunto da aptidão física com as restantes áreas do currículo da EF, foi um fator determinante para cativar os alunos a melhorarem os seus níveis de aptidão física.

Para além disso, durante a aplicação dos testes os alunos demonstraram interesse em conhecer os valores de referência para se situarem nas zonas saudável e atlética, procurando perceber quais os resultados que deveriam atingir. Em alguns casos colocaram questões sobre a finalidade dos testes e revelaram empenho em obter os melhores resultados possíveis. Esta atitude evidencia um crescente envolvimento no processo de avaliação e uma maior consciência da importância da aptidão física para a sua saúde e bem-estar.

### Conhecimentos

A avaliação dos conhecimentos dos alunos foi realizada através da aplicação de um teste no dia 23 de janeiro de 2025. Este instrumento avaliativo permitiu aferir o domínio dos conteúdos relativos ao basquetebol, à patinagem, à ginástica de aparelhos (minitrampolim) e aos estilos de vida saudáveis. Os resultados obtidos foram globalmente positivos, com 9 alunos a atingirem o nível de Suficiente, 12 alunos a alcançarem o nível de Bom e 2 alunos a obterem o nível de Muito Bom. A Tabela 3 apresenta a distribuição dos resultados da turma no teste de avaliação. Para a consulta das classificações individuais, remete-se para o Apêndice VIII.

NOTAS	SUF -	SUF	SUF +	BOM -	BOM	BOM +	MB
NÚMERO DE ALUNOS	1	5	3	3	4	5	2

*Tabela 3 - Resultados Atingidos pelos Alunos no Teste de Avaliação*

### 1.4.3 Objetivos Pessoais

Para o desenrolar desta etapa defini dois objetivos pessoais aos quais procurei dar uma especial atenção. Estes resultaram do feedback recebido pelo orientador da escola e da reflexão pessoal que realizo diariamente após a lecionação das aulas. Assim, um dos objetivos passou por conseguir transmitir, de forma clara e individualizada, os objetivos de aprendizagem a cada aluno, promovendo uma maior consciência do seu percurso. Paralelamente, comprometi-me a melhorar o controlo e a gestão da turma, adotando estratégias mais eficazes de organização e condução da aula, garantindo um ambiente propício à aprendizagem.

OBJETIVOS
Conseguir transmitir a cada aluno, os seus objetivos de aprendizagem.
Melhorar o controlo e a gestão da turma.

*Quadro 9 - Objetivo Pessoais – 2.ª Etapa*

### 1.5 3.<sup>a</sup> Etapa

A terceira etapa da Lecionação correspondeu ao momento de consolidação dos conteúdos, através da sua aplicação em tarefas práticas, desafiantes e com significado para os alunos. Para tal, tracei objetivos com o intuito de aprofundar e diversificar o trabalho desenvolvido.

No decorrer desta etapa procurei assegurar o acompanhamento contínuo das matérias prioritárias. Paralelamente, introduzi, de forma progressiva, os conteúdos considerados não prioritários, com o objetivo de estimular a compreensão global das diferentes matérias da EF. Dediquei ainda particular atenção à aprendizagem da matéria de Orientação, preparando os alunos para a realização da saída de campo, em consonância com as competências previstas nas AE, nomeadamente no domínio da tomada de decisão e da leitura do espaço geográfico (ME, 2018).

OBJETIVOS
Manter o trabalho contínuo sobre as matérias prioritárias dos alunos.
Introduzir o trabalho sobre as restantes matérias.
Consolidar as aprendizagens da Orientação para a Saída de Campo.

*Quadro 10 - Objetivos de Lecionação – 3.<sup>a</sup> Etapa*

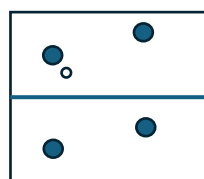
#### 1.5.1 Plano

Nesta etapa continuei com as situações de aprendizagem lecionadas durante a etapa anterior e introduzi outras com o intuito de desenvolver novas habilidades nos alunos. Desta forma, ao longo da terceira etapa de lecionação, dei especial atenção ao Voleibol, ao Ténis de Mesa, às Danças Sociais, à Ginástica (Solo e Aparelhos) e à Orientação. A seleção destas matérias resulta da avaliação diagnóstica realizada à turma no início do ano.

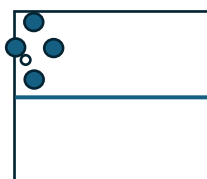
No âmbito dos JDC, verifiquei que, a seguir ao basquetebol, o voleibol foi a modalidade em que os alunos demonstraram maior dificuldade. Para além disso, o voleibol permite o desenvolvimento motor, social e cognitivo. A prática desta matéria possibilita ao aluno melhorar a sua coordenação, resistência e agilidade enquanto trabalha em equipa num ambiente dinâmico e cooperativo. O facto de não ser de invasão permite a inclusão de todos os alunos (Gonçalves *et al*, 2016).

Desta forma, as principais situações que realizei foram, jogos de sustentação da bola, como o 2+2 com 2 toques obrigatórios e o voleibol invasivo progressivo, onde os alunos em grupos de 3/4 elementos deslocam-se de um ponto ao outro sem deixar a bola cair. Para além disso, realizei situações de jogo 2x2 e 3x3 com 2 toques obrigatórios. Numa fase mais adiantada

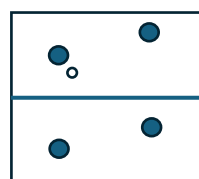
dei principal importância à dinâmica dos 3 toques, onde o ataque com intenção era valorizado com 2 pontos.



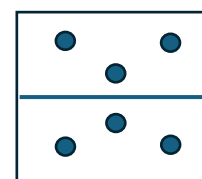
Situação de Jogo  
2x2



Voleibol Invasivo  
Progressivo



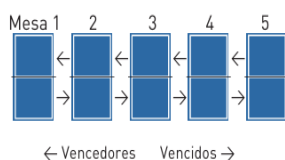
Situação de Jogo  
2x2



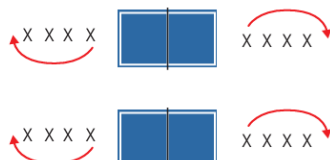
Situação de Jogo  
3x3

Segundo o livro “*O Ténis de Mesa vai à Escola*” a prática do tênis de mesa nas aulas de EF melhora a destreza, a coordenação e a velocidade de reação do aluno. Para além disso, estimula a tomada de decisão, a análise estratégica e a antecipação de trajetórias (Costa *et al*, 2013). Fora isso, a escolha desta matéria deve-se ao facto de os alunos evidenciarem um bom nível de desempenho no Badminton e, simultaneamente, não terem tido contacto prévio com esta modalidade.

Assim sendo, as progressões que utilizei foram baseadas em situações de jogo. Durante as aulas realizei o jogo do sobe e desce, a volta ao mundo com várias variações, o bowling na mesa, jogo de pares, entre outros jogos semelhantes. Para o início das aulas e como forma de aquecimento utilizei situações fora da mesa em que o aluno se encontrava já em contacto com a raquete e a bola. Nestas situações o foco estava na pega da raquete, no controlo da bola e no ganho de sensibilidade. Na última aula desta matéria realizei um torneio por poules com a turma, onde os alunos foram organizados em 3 grupos de forma homogénea. Em cada um dos grupos os alunos jogaram todos contra todos e venceu o aluno que conquistou mais pontos. De referir que estas situações foram retiradas do livro “*O Ténis de Mesa vai à Escola*”, produzido pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa e pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude.



Jogo do Sobe e  
Desce



Volta ao Mundo



Batimento de  
Direita

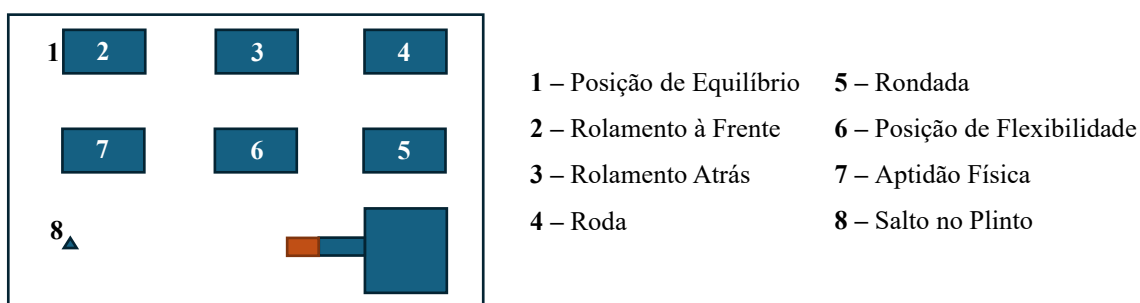


Batimento de  
Esquerda

Relativamente à dança, esta desempenha um papel essencial nas aulas de EF, promovendo expressividade, criatividade e interações sociais entre os alunos (Silva *et al*.,

2014). A dança para além de proporcionar momentos de prazer e inclusão contribui para o desenvolvimento do ritmo e da concentração. Batalha e Macara (2007), citados por Silva *et al.* (2014) destacam a importância de garantir o acesso a experiências artísticas na escola, tornando a dança uma ferramenta pedagógica. Desta forma, nas Atividades Rítmicas Expressivas, mantive o foco nas Danças Sociais, com uma abordagem distinta. Até ao momento, a exploração desta matéria tinha contado com o acompanhamento direto da professora, contudo nesta etapa, pretendi que os alunos assumissem um papel mais autónomo, sendo responsáveis pela criação da sua própria coreografia para a música facultada (“*Can’t Stop the Feeling!*”). Este processo visou promover a criatividade, a expressão corporal e o trabalho colaborativo na turma.

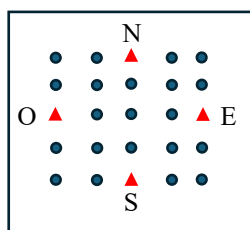
No que diz respeito à ginástica, esta é fundamental no currículo do aluno, não apenas pela execução dos elementos, mas pelas qualidades sensoriais e motoras que promove. A aprendizagem de movimentos gímnicos desafia os sistemas sensoriais, exigindo a integração de estímulos e contribuindo para uma estrutura corporal mais confiante e organizada. Desta forma, a integração sensorial multimodal é determinante para uma motricidade ajustada e equilibrada, essencial para o domínio de movimentos específicos e para o desenvolvimento global dos alunos (Correia, 2014). Assim sendo, optei por integrar a ginástica de solo com a ginástica de aparelhos, garantindo uma avaliação mais equitativa. Esta decisão justificou-se pelo facto de existirem alunos com um desempenho mais favorável na ginástica de solo, que, caso fossem avaliados exclusivamente pela ginástica de aparelhos, poderiam ser prejudicados. Para isso recorri a um percurso elaborado com situações de ginástica de solo e ginástica de aparelhos. No caso da ginástica de solo os alunos realizavam rolamento à frente, rolamento atrás, roda, rondada, uma posição de equilíbrio e uma posição de flexibilidade. Nas situações de ginástica de aparelhos será dada principal atenção ao salto ao eixo e ao salto entre-mãos. Inserido nas situações de ginástica haverá sempre um colchão dedicado à aptidão física.



A escolha da Orientação prendeu-se com a necessidade de preparar os alunos para a saída de campo. Visto que iria realizar uma prova de orientação, considerei essencial abordar

inicialmente os conteúdos em contexto de sala de aula. De salientar que a orientação apresenta um papel fundamental nas aulas de EF, permitido ao aluno trabalhar a sua autonomia, tomada de decisão e perceção espacial. Para além disso, através da leitura e interpretação de referências espaciais os alunos desenvolvem competências essenciais (Basílio *et al.*, 2016).

Na orientação as principais situações que realizei foram os ori-cones no espaço da sala de aula e pequenas provas de orientação dentro do espaço escolar, sendo que estas, numa fase inicial, serão realizadas como prova estrela, em que o aluno após picar um ponto voltava sempre à base para receber informação sobre o ponto seguinte. Relembrar que estas situações feitas em aula serviram de preparação para aquela que será a saída de campo a realizada no dia 6 de maio de 2025.



Ori-Cones



Exemplo Mapa de Orientação Escola Bartolomeu Perestrelo

A organização das aulas desta etapa variou consoante o dia da semana. Nas aulas de terça-feira o foco principal foi dado ao ténis de mesa, porém de 3 em 3 semanas voltei à matéria lecionada na etapa anterior, nomeadamente a patinagem. O mesmo aconteceu nas aulas de quinta-feira onde as matérias principais foram o voleibol, as danças sociais e a ginástica com o plinto na parte dos aparelhos. Contudo de 3 em 3 semanas repeti o basquetebol, a rumba quadrada e a ginástica de aparelhos com o minitrampolim, lecionadas na etapa anterior. Desta forma garanti a aplicação do princípio da continuidade e evitei o efeito carrossel (Bom, 2010). Para compreender melhor a organização das aulas e os descritores de desempenho utilizados, remete-se, respetivamente, aos Apêndice IX e X.

Relativamente à organização dos grupos de trabalho ao longo desta etapa houve um ajustamento em função da matéria abordada. A estrutura base foi composta por três grupos de seis alunos e um grupo de cinco alunos (Quadro 11). Nas aulas de 90 minutos, os grupos trabalharam na sua composição completa. Ao longo das aulas de Ténis de Mesa, os grupos de seis elementos foram subdivididos em dois grupos de três alunos (Quadro 12), dado que o número de mesas disponíveis não permitia que todos jogassem em simultâneo. Assim, a estratégia adotada consistiu em ter dois alunos a jogar enquanto o terceiro desempenhava o papel de "professor", auxiliando os colegas na correção e aperfeiçoamento das suas ações.

Grupo1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
2	13	1	4
5	15	3	6
10	17	8	7
11	18	9	20
12	19	14	23
16	22	21	

*Quadro 11 - Grupos Base com 6 Alunos*

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7
4	2	1	11	13	3	17
7	5	8	12	15	6	18
20	10	14	16	19	9	22
23	21					

*Quadro 12 - Grupos para as Aulas de Tênis de Mesa*

### 1.5.2 Balanço

A terceira etapa de lecionação decorreu entre 4 de fevereiro de 2025 e 1 de abril de 2025, totalizando 16 aulas lecionadas. Esta etapa revelou-se um momento essencial na consolidação e aperfeiçoamento iniciado nas etapas anteriores e ao mesmo tempo proporcionou a introdução de novas matérias.

De forma geral considero que os objetivos delineados inicialmente para esta etapa foram alcançados com sucesso. O acompanhamento contínuo das matérias prioritárias permitiu consolidar aprendizagens e responder às necessidades dos alunos. Por outro lado, a introdução gradual das outras matérias contribuiu para fomentar o interesse e a diversidade das aprendizagens. No que respeita à Orientação, os alunos demonstraram progressos significativos, evidenciando maior autonomia na leitura dos mapas e na tomada de decisão, competências fundamentais para a realização da saída de campo.

#### Atividade Física

No decorrer das 16 aulas desta etapa considero que, de forma geral, os alunos demonstraram uma evolução significativa em todas as modalidades, destacando-se o voleibol, na qual as melhorias da turma foram mais significativas e onde mais alunos conseguiram cumprir com o nível introdutório.

No que respeita ao voleibol, a repetição das situações de sustentação da bola no ar, quer com rede (2+2), quer sem rede (voleibol invasivo progressivo), revelaram-se benéficas, permitindo que a maioria dos alunos superassem as dificuldades iniciais. No entanto, os alunos 3, 4, 9, 12, 17 e 18 continuaram a evidenciar algumas dificuldades na sustentação da bola,

sobretudo devido à má movimentação para o ponto de queda. No que concerne à adequação das estratégias pedagógicas, considero que as situações de aprendizagem selecionadas responderam às necessidades diagnosticadas. Contudo, uma das principais dificuldades que a turma mantém relaciona-se com os três toques e a sua dinâmica. Os alunos muitas das vezes devolvem a bola para o outro lado da rede no segundo ou até mesmo no primeiro toque.

Relativamente à ginástica de aparelhos (plinto), os alunos ainda apresentam algumas dificuldades, sobretudo na fase de receção e de voo. No caso da fase de voo o problema centra-se na falta de impulsão na saída do trampolim reuther e na falta de força de membros superiores no contacto com o plinto, situações que foram trabalhadas de forma isolada ao longo da etapa. A opção de introduzir a ginástica de solo, a aptidão física e a ginástica de aparelhos num só circuito comprovou-se positiva, uma vez que os alunos estiveram mais tempo em atividade física moderada a vigorosa, o que por consequência fez com que o número de comportamentos desviados diminuísse. O facto de haver progressões pedagógicas para todas as habilidades gímnicas tornou a tarefa inclusiva e permitiu que todos pudessem realizá-la, independentemente do seu nível.

No âmbito das danças sociais, inicialmente, verifiquei alguma resistência por parte de alguns elementos do grupo que não se sentiam muito à vontade para dançar em frente aos colegas. No entanto, após começarem a desenhar e montar a coreografia, o seu envolvimento e interesse aumentou, culminando na apresentação bem-sucedida dos quatro grupos de trabalho.

No que diz respeito ao ténis de mesa, no final da etapa, apenas os alunos 8, 17 e 22 evidenciavam ainda algumas dificuldades. As diversas situações de jogo centradas na sustentação da bola revelaram-se eficazes, permitindo uma evolução significativa no controlo e na continuidade das trocas. No início da etapa a maioria dos alunos apenas conseguia manter a bola em jogo durante 4 a 5 repetições consecutivas, no final, alguns pares demonstravam já a capacidade de realizar sequências contínuas de 20 a 25 trocas, refletindo uma melhoria notória. Paralelamente, a realização do torneio por poules na última aula mostrou-se bastante proveitosa para os alunos, proporcionando-lhes a oportunidade de realizar um total de seis jogos equilibrados com colegas de nível semelhante. Importa destacar que apenas numa das poules houve um aluno que venceu os jogos todos e, por outro lado, em nenhuma das poules se verificou que algum aluno perdesse todos os jogos. Estes dados evidenciam um nível homogéneo entre os participantes, o que contribuiu para um ambiente competitivo saudável e favorável à aprendizagem.

Relativamente à orientação, todos os alunos da turma demonstraram interesse e à vontade na abordagem dos conteúdos, o que facilitou significativamente o trabalho docente. Ao longo das aulas foi notório um elevado nível de empenho por parte dos alunos, os quais manifestaram, de forma espontânea, o desejo de repetir percursos com o intuito de melhorar os seus desempenhos e explorar novas balizas. Neste sentido, considero que a implementação desta estratégia em contexto escolar revelou-se bastante eficaz como preparação para a saída de campo. A análise detalhada do desempenho individual dos alunos em cada uma das matérias encontra-se no Apêndice XI.

### Aptidão Física

No decorrer desta etapa não foram recolhidos dados concretos relativos aos testes do FITescola, visto que estes apenas foram reavaliados na quarta etapa. Contudo, as diferentes capacidades motoras foram trabalhadas de forma integrada nas diversas matérias lecionadas. Ao longo das aulas, foi possível observar uma ligeira melhoria no desempenho dos alunos, sobretudo ao nível da resistência, resultado do aumento da exigência física de algumas tarefas e da participação mais ativa dos alunos nas atividades propostas.

Sempre que, durante as aulas, era disponibilizado algum tempo livre para atividades de escolha do aluno, registou-se o interesse de 5 a 6 alunos em utilizarem o ginásio. Nesses momentos, os alunos revelaram curiosidade e proatividade, colocando diversas questões sobre o funcionamento dos equipamentos, os grupos musculares trabalhados em cada exercício, os pesos adequados a utilizar e os tipos de treino mais indicados para os seus objetivos. Esta atitude comprova um crescente interesse pela área da aptidão física, uma vontade de aprofundar conhecimentos e de praticar exercício físico de forma segura e informada.

### Conhecimentos

Os conhecimentos abordados centraram-se nas matérias de ténis de mesa, voleibol e orientação. No caso do ténis de mesa e do voleibol, na primeira aula de cada tema foram colocadas questões básicas relacionadas com as matérias. A maioria dos alunos demonstrou já ter algum conhecimento prévio, respondendo acertadamente às perguntas realizadas. Relativamente à orientação solicitei a realização de um pequeno trabalho de pesquisa individual, no qual os alunos tiveram de recolher informações sobre o conceito da modalidade, os tipos de orientação, o seu funcionamento e os materiais necessários. Embora alguns alunos

não tenham cumprido com a tarefa, os que fizeram apresentaram e partilharam as informações com os colegas, permitindo um momento de aprendizagem coletiva.

### 1.5.3 Objetivos Pessoais

Para continuar a melhorar o meu desempenho enquanto professora, defini como objetivos pessoais para esta etapa aumentar o número de feedbacks, tanto ao aluno como à tarefa, tornando-os mais claros e construtivos. Além disso, pretendo reorganizar o processo de avaliação formativa, alinhando-o de forma mais eficaz com aos objetivos pedagógicos e assegurando um acompanhando mais atento das necessidades de cada aluno.

OBJETIVOS
Aumentar o número de feedbacks e a qualidade dos mesmos.
Reorganizar o processo de avaliação formativa utilizado nas aulas.

*Quadro 13 - Objetivo Pessoais – 3.ª Etapa*

### 1.6 4.ª Etapa

A quarta etapa do plano por etapas concentrou-se na avaliação. Neste momento, procedi à análise dos resultados obtidos ao longo do ano letivo e identifiquei as dificuldades que persistiram entre os alunos. Os principais objetivos desta etapa consistiram em verificar o cumprimento dos objetivos definidos na avaliação inicial, bem como avaliar a consolidação do trabalho conjunto das três áreas do currículo de EF. Para além disso, procurei analisar e comparar os resultados obtido nos testes de aptidão física com os registados anteriormente.

Tratando-se de alunos de 9.º ano, no final do ciclo de ensino, a avaliação ao longo do ano foi orientada para a revisão, aperfeiçoamento e recuperação das aprendizagens, tendo sempre como referência a concretização equilibrada e global do conjunto de competências estabelecidas para o 3.º ciclo no âmbito da EF.

OBJETIVOS
Avaliar se os objetivos inicialmente definidos foram alcançados.
Analisar se o trabalho conjunto das 3 áreas do currículo de EF foi consolidado.
Analisar e comparar os resultados do FITescola.

*Quadro 14 - Objetivo de Lecionação – 4.ª Etapa*

#### 1.6.1 Plano

Na quarta e última etapa da Lecionação, o principal objetivo passou por consolidar e encerrar as matérias trabalhadas ao longo do ano letivo, promovendo uma avaliação final das aprendizagens dos alunos. Para esta etapa previ lecionar 12 aulas, que foram orientadas para a verificação do progresso individual de cada aluno, tendo por base a avaliação diagnóstica

realizada no início do ano. Esta abordagem permitiu aferir de forma mais precisa o percurso de cada aluno, valorizando não só o desempenho final, mas também a evolução registada ao longo das várias etapas.

As aulas foram organizadas em torno de tarefas práticas, nas quais os alunos tiveram oportunidade de aplicar as competências adquiridas em contextos semelhantes aos vivenciados anteriormente. No âmbito dos JDC, foi dada continuidade ao trabalho realizado no basquetebol e no voleibol, através de situações de jogo 3x3, que permitiram observar a tomada da decisão, a ocupação de espaços e a aplicação técnica dos gestos fundamentais.

Na patinagem foi tido em consideração o percurso utilizado ao longo do ano, onde os alunos demonstraram o domínio das diferentes habilidades específicas desta modalidade, como o controlo do equilíbrio, a travagem, o deslize e a mudança de direção.

Relativamente à ginástica, a avaliação foi feita com recurso a um circuito que incluía elementos de solo, como o rolamento à frente e atrás, a roda, a rondada, uma posição de equilíbrio e uma posição de flexibilidades; e elementos de aparelhos, como os saltos no plinto e os saltos no minitrampolim. Esta organização permitiu avaliar de forma mais completa o desempenho dos alunos nestas componentes, assegurando uma abordagem integradora das várias vertentes trabalhadas ao longo do ano.

No que concerne à aptidão física, entre os dias 20, 22 e 29 de maio voltei a reaplicar a bateria de testes do FITescola aos alunos da turma, registando os resultados. Com a recolha destes dados tive como principal objetivo analisar e comparar com os valores obtidos anteriormente, de forma a aferir se o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo refletiu-se efetivamente em melhorias nas diferentes capacidades motoras avaliadas.

De forma a envolver os alunos no processo e a promover um maior domínio e compreensão, organizei grupos de dois a três alunos, por teste, que colaboraram ativamente na recolha dos dados. Assim, foram transmitidos conhecimento que lhes podem ser úteis no futuro. Para compreender melhor a organização das aulas e os descritores de desempenho utilizados, remete-se, respetivamente aos Apêndices XII e XIII.

### **1.6.2 Balanço**

A quarta etapa da lecionação decorreu entre 22 de abril de 2025 e 5 de junho de 2025, totalizando 13 aulas lecionadas. Esta etapa concentrou-se fundamentalmente na avaliação, permitindo analisar os resultados alcançados ao longo do ano e identificar as dificuldades que persistiram. Desta forma, cumpri com o objetivo de verificar o grau de concretização das metas

estabelecidas inicialmente, avalei a consolidação do trabalho das três áreas do currículo de EF e comparei os resultados do FITescola com os anteriormente obtidos.

Quanto ao trabalho conjunto das três áreas do currículo de EF este foi concretizado com sucesso, indo ao encontro dos objetivos delineados no projeto de lecionação. Observei nos alunos uma maior autonomia, motivação e envolvimento nas diferentes atividades, evidenciando não só progressos técnico, mas também um desenvolvimento mais equilibrado e integrado das competências previstas nas AE (ME, 2018) e no PASEO (ME, 2017).

### Atividade Física

Relativamente à 4.<sup>a</sup> e última etapa da lecionação, os dados da avaliação inicial e final das diferentes matérias (Tabela 4) permitem constatar uma progressão global do desempenho dos alunos, evidenciada pela diminuição do número de alunos nos níveis de Introdução (I) e pelo aumento dos níveis Elementar (E) e Avançado (A). Estes resultados refletem a consolidação das aprendizagens ao longo do ano letivo e a eficácia das estratégias pedagógicas implementadas nesta fase final.

MATÉRIAS		AVALIAÇÃO INICIAL			AVALIAÇÃO FINAL		
		I	E	A	I	E	A
JDC	Basquetebol	15	6	2	5	12	6
	Voleibol	7	12	4	5	13	5
Patinagem		13	8	2	4	10	9
Ginástica	Aparelhos Minitrampolim	13	7	3	4	14	5
	Solo	16	5	2	13	8	2
	Aparelhos Plinto	17	4	2	9	11	3
Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais	10	10	3	7	13	3

*Tabela 4 - Dados Avaliação Inicial e Final*

No basquetebol, os dados revelam uma evolução significativa, com a redução dos alunos no nível de I e o aumento nos níveis E e A, particularmente neste último. Esta progressão está em consonância com as melhorias observadas no controlo da bola, na execução do drible, na tomada de decisão em contexto de jogo e na ocupação adequada dos espaços. Apesar dos progressos alcançados, persistiram algumas dificuldades na realização do lançamento da passada, o que evidencia a necessidade de maior tempo de prática específica e de estratégias mais individualizadas para esta habilidade.

Relativamente ao voleibol, verificou-se igualmente uma evolução positiva, traduzida na diminuição dos alunos no nível de I e no aumento dos alunos nos níveis E e A. Estes

resultados refletem uma maior consistência na execução dos gestos técnicos fundamentais, nomeadamente no toque de dedos e no serviço por baixo. No entanto, alguns alunos continuaram a revelar dificuldades na dinâmica dos três toques e no deslocamento para o ponto de queda da bola, aspeto que se manteve como um desafio ao longo da etapa.

No que concerne à ginástica, os resultados da avaliação final evidenciam uma progressão consistente nas diferentes matérias, com destaque para a redução expressiva dos alunos no nível de I, sobretudo nos aparelhos de minitrampolim e no solo. Paralelamente, observou-se um aumento dos alunos nos níveis E e A, refletindo ganhos ao nível da segurança, fluidez e correção técnica na execução dos movimentos. Ainda assim, mantiveram-se algumas dificuldades específicas, nomeadamente nas fases de impulsão e receção, o que reforça a exigência técnica inerente a estas habilidades.

Nas atividades rítmicas expressivas, concretamente nas danças sociais, verificou-se uma evolução positiva ao nível do envolvimento, da confiança e da autonomia dos alunos, refletida no aumento do número de alunos nos níveis E e A. A autonomia concedida na construção das coreografias e o trabalho colaborativo entre pares contribuíram para um maior comprometimento dos alunos com as tarefas propostas e para a criação de um clima de aula mais participativo e motivador.

A organização dos grupos de trabalho revelou-se uma estratégia fundamental nesta etapa final, permitindo equilibrar os diferentes perfis de desempenho e promover a entreajuda entre os alunos. Esta opção pedagógica, aliada à definição e manutenção de rotinas claras ao longo do ano letivo, contribuiu para a otimização do tempo útil de prática e para o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade dos alunos.

Por fim, a capacidade de ajustar e reformular as situações de aprendizagem sempre que estas se revelaram pouco eficazes foi determinante para os resultados alcançados. A adaptação dos níveis de dificuldade, a diversificação das estratégias pedagógicas e a reformulação das tarefas permitiram responder de forma mais eficaz às necessidades da turma, refletindo-se diretamente na melhoria do desempenho e no aumento do envolvimento dos alunos. Para uma análise detalhada do desempenho individual, consultar o Apêndice XIV.

### Aptidão Física

Ao longo desta etapa observei uma evolução positiva nos resultados da turma, com um aumento do número de alunos na zona atlética e uma redução significativa daqueles que se encontravam fora da zona saudável.

Os progressos foram especialmente visíveis nos testes da impulsão vertical, da impulsão horizontal, dos abdominais e da flexão de braços, onde a maioria dos alunos atingiu níveis considerados saudáveis ou superiores. Em contrapartida, mantiveram-se dificuldades nos testes do senta e alcança, da flexibilidade de ombros e da velocidade, com um número relevante de alunos ainda fora dos parâmetros desejáveis, o que reforça a necessidade de continuar a trabalhar estas capacidades. A Tabela 5 apresenta os resultados obtidos pela turma em casa um dos testes. Para uma análise detalhada dos resultados dos alunos em cada um dos testes, consultar o Apêndice XV.

Testes do FITescola	Zona Atlética	Zona Saudável	Fora da Zona Saudável
Medidas Antropométricas	16	3	4
Senta e Alcança	4	3	16
Flexibilidade de Ombros	11	3	9
Velocidade	9	12	2
Vaivém	7	11	5
Impulsão Vertical	7	16	0
Impulsão Horizontal	4	18	1
Abdominais	15	8	0
Flexão de Braços	4	12	7

*Tabela 5 - Resultados Alcançados pela Turma nos Testes do FITescola*

Paralelamente, a estratégia de envolver os alunos no processo de avaliador não só favoreceu o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade, como permitiu transmitir conhecimentos úteis para a sua prática futura de atividade física.

No geral, os resultados obtidos evidenciaram a eficácia das estratégias implementadas ao longo do ano, contribuindo para o desenvolvimento das competências previstas nas AE (ME, 2018), nomeadamente, no domínio do bem-estar, saúde e ambiente.

### Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, verifiquei uma boa assimilação dos conteúdos abordados ao longo das aulas, refletindo o cumprimento dos objetivos definidos para esta etapa. Os alunos participaram de forma ativa nas discussões e nas questões suscitadas em contexto de aula prática, mostrando curiosidade e espírito crítico, em alinhamento com as AE (ME, 2018), que preconizam a compreensão crítica das atividades físicas e desportivas e a sua relevância cultural e social.

Destacou-se, igualmente, uma maior consciência por parte dos alunos sobre a importância do exercício físico para saúde e bem-estar, indo ao encontro do PASEO (ME, 2017), particularmente nas dimensões do bem-estar, saúde e ambiente e do desenvolvimento pessoal e autonomia. Considero assim que os objetivos definidos para esta área foram atingidos.

## 1.7 Projeto de Lecionação

Na área da Lecionação o projeto que pretendi implementar consistiu no trabalho, conjunto, das 3 áreas de intervenção, nomeadamente, as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos. Este projeto teve como objetivo combater a desmotivação que os alunos apresentam em trabalhar a área da aptidão física e dos conhecimentos.

### Justificação do Tema

A escolha deste tema para surgiu fruto de um problema identificado durante as aulas de EF. Ao longo das primeiras aulas do ano letivo foi bastante visível a desmotivação e a falta de interesse que os alunos apresentavam no trabalho da aptidão física e no assimilar dos conhecimentos. De forma mais objetiva verifiquei, através de perguntas realizadas aos alunos, que muitos deles não tinham grande interesse em trabalhar a área da aptidão física e dos conhecimentos. O Quadro 15 representa as respostas dadas pelos alunos às perguntas realizadas.

Perguntas feitas aos Alunos	Respostas dadas pelos Alunos
O que menos gostas de realizar nas aulas de Educação Física?	- Atividades Física: 4 - Aptidão Física: 10 - Conhecimentos: 9
Consideras que a aptidão física é importante para a tua saúde?	- Sim: 23 - Não: 0
Porquê?	- “É importante para o funcionamento do organismo e para evitar doenças.” - “Pode prevenir doenças e ajudar a manter estilos de vida saudáveis.” - “Sim, a aptidão física é importante para a saúde porque fortalece o corpo, ajuda a prevenir doenças e melhora o bem-estar geral.”
Consideras que os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física são importantes para a tua vida futura?	- Sim: 15 - Não: 8
Porquê?	- “Não pretendo exercer um trabalho que exija atividade física.” - “Não ensinam coisas essenciais para a vida.” - “Ter conhecimento ajuda a ter mais segurança quando se pratica realizar exercícios sem conhecimento é perigoso.” - “Sim, os conhecimentos de Educação Física são importantes porque ensinam a cuidar do corpo, manter-se ativo e saudável ao longo da vida.”

*Quadro 15 - Respostas dadas pelos Alunos às Perguntas Realizadas*

Os dados recolhidos revelam que, apesar de alguns alunos não gostarem de trabalhar a aptidão física, a maioria reconhece a sua importância para a saúde. É visível que todos os alunos consideram que a aptidão física contribui para a prevenção de doenças e para manter os

estilos de vida saudável. Relativamente aos conhecimentos os resultados apresentam-se mais equilibrados, verificando-se que os alunos que consideram que os conhecimentos não são importantes não percebem a sua aplicabilidade fora do contexto escolar.

Desta forma, com a implementação deste projeto, numa fase inicial fui eu, enquanto professora, a planear qual a atividade física e qual a área dos conhecimentos que devia ser trabalhada em cada uma das estações. Contudo com o avançar do ano letivo foram os alunos, de forma autónoma, a prescreverem a aptidão física que iam trabalhar em cada uma das estações, para que, no final do 2.º Semestre fosse realizada uma pequena prova com a turma. Nesta atividade ia ser avaliado as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos de forma conjunta.

Assim sendo, com a aplicação deste projeto, durante as aulas de EF pretendi que a aptidão física e os conhecimentos fossem introduzidos nas estações onde estava uma atividade física a ser trabalhada, fazendo com que a motivação dos alunos se mantenha elevada ao longo das 3 áreas do currículo de EF, não permitindo que a falta de motivação dos alunos influenciasse o trabalho de todas as áreas.

### Suporte Teórico

De destacar desde já a figura do professor como sendo essencial enquanto mediador do processo ensino-aprendizagem. Segundo Fini (2008), citado por Cedran *et al.* (2016), o conceito de EF deve despertar nos alunos o interesse em conhecê-la e o hábito de praticá-la. A EF deve, assim, colaborar para o desenvolvimento pessoal dos alunos através do aprimoramento das suas capacidades de agir e pensar, capacitando-os para lidar com o mundo atual. Espera-se, portanto, que ao longo da escolarização básica os alunos integrem oportunidades de participação nas atividades físicas (Cedran *et al.*, 2016).

Um fator determinante para manter o interesse dos alunos é a motivação. Desta forma, Samulski (2009) citado por Cedran *et al.* (2016) caracteriza a motivação como um processo ativo, intencional e orientado para uma meta, sendo este influenciado por fatores intrínsecos provenientes da sua própria vontade e extrínsecos dependentes de fatores externos, fatores estes que muitas vezes se encontram relacionadas com as situações de aprendizagem criadas.

É de salientar que as aulas devem contribuir para o aumento dos níveis de aptidão física dos estudantes (Peralta *et al.*, 2020, citado por Silva *et al.*, 2022), promovendo o gosto pela prática e o conhecimento sobre a sua relevância para a saúde. Além disso, cabe ao professor

desenvolver tanto as capacidades motoras como os conhecimentos e competências práticas que permitam aos alunos manter ou elevar estas capacidades de forma autónoma (Silva *et al.*, 2022).

Promover a autonomia dos alunos é um aspeto relevante que, a meu ver, deve ser bastante valorizado ao longo da lecionação. Ryan e Deci (2007), citados por Martins *et al.* (2017) destacam que a participação dos alunos na tomada de decisões durante as aulas contribui para o desenvolvimento da sua responsabilidade e identificação com o processo de aprendizagem.

Os docentes enfrentam vários desafios, entre os quais proporcionar situações de aprendizagem eficazes e atrativas. Estas exigências requerem uma constante adaptação, sem nunca deixar de parte as cinco finalidades da EF (Silva *et al.*, 2022). Desta forma, considero que um dos desafios atuais na área da lecionação é a aptidão física, não apenas na melhoria da condição física, mas também na promoção de um conhecimento integrado para a vida, permitindo que os alunos compreendam o "porquê" das suas ações e tornem-se cada vez mais autónomos (Allal, 2020; Hernán *et al.*, 2022, citados por Silva *et al.*, 2022).

Por outro lado, a organização eficaz do tempo de aprendizagem é também um fator crucial, contribuindo diretamente para o desenvolvimento dos alunos. Neste âmbito, o professor deve oferecer atividades desafiantes ajustadas às capacidades individuais de cada aluno (Martins *et al.*, 2017). A criação de rotinas é essencial para uma organização eficaz, para tal a estrutura da aula deve de se manter idêntica ao longo do ano.

Com base na revisão realizada, considereirei que o projeto idealizado ganhou ainda mais relevância, dado que está alinhado com os princípios defendidos pelos autores. A área da aptidão física e dos conhecimentos surge como central no desenvolvimento dos alunos. Contudo, para que estas dimensões sejam trabalhadas de forma eficaz, é essencial assegurar que os alunos estão devidamente motivados.

### Planeamento

Para a implementação deste projeto planeei quatro etapas fundamentais a se desenrolarem em diferentes momentos. Para cada uma delas existe pelo menos um objetivo específico que pretendo atingir.

Numa primeira etapa, que decorreu entre 1 de outubro de 2024 e 17 de fevereiro de 2025, pretendi motivar os alunos para o seu envolvimento nas três áreas e transmitir-lhes as orientações necessárias para a realização do trabalho em cada uma das estações. Para tal, ao longo do planeamento das aulas propus situações de aprendizagem que trabalharam as três áreas

de forma conjunta. Durante a segunda etapa, que decorreu entre 18 de fevereiro e 27 de maio de 2025, esperou-se que os alunos, de forma autónoma, prescrevessem a aptidão física a trabalhar em cada uma das estações por onde passavam. Na terceira etapa pretendi realizar uma prova combinada que envolvesse tudo o que foi trabalhado e aplicado ao longo do ano letivo, de forma a verificar se os alunos aplicavam o que foi aprendido. Esta prova estava agendada para o dia 29 de maio de 2025 durante a aula de EF. Por último, a quarta etapa seria aplicada após a realização da prova combinada, tendo como objetivo verificar se o projeto aplicado combateu ou não o problema anteriormente identificado.

	<b>Etapas</b>	<b>Datas</b>	<b>Objetivos</b>
1. <sup>a</sup>	A professora cria situações de aprendizagem que englobem as 3 áreas.	Entre 01/10/2024 e 17/02/2025	- Motivar os alunos para as 3 áreas do currículo de Educação Física. - Passar a informação aos alunos de como se pretende que o trabalho seja realizado em cada uma das estações.
2. <sup>a</sup>	Os alunos implementam em cada uma das estações a aptidão física que consideram ser importante trabalhar.	Entre 18/02/2025 e 27/05/2025	- Promover a autonomia nos alunos da turma.
3. <sup>a</sup>	Realização da prova combinada.	29/05/2025	- Verificar se os alunos aplicam o que foi trabalhado durante o ano.
4. <sup>a</sup>	Avaliar o sucesso no projeto.	Após 29/05/2025	- Verificar se o projeto combateu o problema identificado.

*Quadro 16 - Resumo do Planeamento do Projeto de Lecionação*

### Avaliação

A avaliação deste projeto seria feita de duas formas distintas. Numa primeira fase ao longo da implementação do projeto com a observação, de forma subjetiva, se a motivação dos alunos aumenta ou se mantém com a aplicação desta estratégia pedagógica. Para além disso, e através dos resultados alcançados na prova combinada seria verificado se os alunos dominam ou não as 3 áreas do currículo de EF. Seria considerado que o projeto teve sucesso se os alunos, no final do ano letivo, apresentassem maior predisposição para trabalhar a área da aptidão física e dos conhecimentos.

### Balanco do Projeto de Lecionação

Embora nem todos os aspetos tenham decorrido conforme planeado, a aplicação prática em contexto de aula foi concretizada com sucesso. Ao longo das aulas observei um maior interesse e autonomia por parte dos alunos, especialmente na área da aptidão física, demonstrado pela participação e pelas questões colocadas sobre os conteúdos.

Devido à indisponibilidade das infraestruturas, causada pelas obras que estão a ser realizadas na escola, a prova combinada acabou por não se realizar. Ainda assim, os efeitos do projeto foram positivos, promovendo maior motivação, valorização e conhecimento da aptidão física por parte dos alunos.

## **1.8 Projeto Professor a Tempo Inteiro**

O projeto PTI constitui uma componente obrigatória do estágio curricular realizado. Este projeto implica a lecionação de um horário completo durante uma semana, permitindo ao estagiário vivenciar diferentes anos de escolaridade e contactar com diversos professores, com o objetivo de identificar e compreender alguns dos problemas comuns à lecionação da disciplina de EF. Considero que a realização deste projeto representa uma experiência particularmente relevante para a formação do estagiário.

### **1.8.1 Plano**

Durante a preparação do PTI, procurei garantir que a escolha das turmas estivesse alinhada com aspetos que considero essenciais, nomeadamente, o perfil dos professores, os anos de escolaridade envolvidos e a distribuição horária das aulas. Este cuidado permitiu-me organizar um horário coerente e diversificado, que refletisse a realidade do exercício docente.

Após várias semanas de observação e integração no contexto escolar, selecionei as turmas com as quais pretendia realizar o projeto. Posto isso, elaborei um horário que conciliava as minhas responsabilidades regulares do estágio com as aulas que iria lecionar, submetendo ao orientador de escola, que validou a proposta. Assim, contactei os professores responsáveis pelas turmas, que aceitaram colaborar no projeto, permitindo tanto a observação como a lecionação das aulas.

No período de observação assisti a aulas de 45 e 90 minutos, com o intuito de compreender a progressão das unidades didática, as estratégias utilizadas, a estrutura das aulas, o estilo pedagógico de cada docente, entre outros aspetos essenciais relacionados com o MAGIC. Esta fase foi acompanhada por momentos de diálogo com os professores, nos quais procurei esclarecer dúvidas e aprofundar a minha compreensão sobre determinadas opções.

A semana do PTI decorreu entre os dias 2 e 6 de dezembro, após um período de preparação iniciado a 13 de novembro. Ao longo desta semana foi planeado lecionar um total de dez aulas, cinco de 45 minutos e cinco de 90 minutos, distribuídas por turmas do 5.º ao 9.º ano. Cada turma estava sob a responsabilidade de um professor diferente, o que me permitiu

vivenciar diferentes estilos de ensino e contextos de aprendizagem, enriquecendo significativamente a minha formação enquanto futura professora de EF.

Assim o PTI desenvolveu-se em quatro etapas fundamentais. Inicialmente foi realizado um levantamento das turmas e dos professores da escola, com o objetivo de identificar contextos de ensino diversificados, assegurando a representação de diferentes anos de escolaridade e abordagens pedagógicas. Após esta análise contactei os professores selecionados, apresentei os objetivos do projeto e procedi à observação das suas aulas. A fase seguinte envolveu a lecionação das aulas previamente planeadas, tendo em conta as matérias em curso e as particularidades de cada turma. Por fim, conclui a semana com uma reflexão crítica, aproveitando as informações dadas pelos professores, avaliando o cumprimento dos objetivos propostos e identificando os principais pontos fortes e áreas a melhorar.

Desta forma, para a realização do PTI defini um conjunto de objetivos que orientaram o processo de planeamento e implantação do projeto. Estes objetivos procuraram proporcionar uma experiência formativa completa, permitindo o contacto com diferentes contextos de ensino, a vivência da realidade profissional de um docente de EF e a identificação de desafios comuns inerentes à prática docente.

<b>OBJETIVOS</b>
Contactar com diferentes professores.
Lecionar diferentes anos de escolaridade.
Identificar problemas comuns à disciplina de EF.
Vivenciar o dia a dia de um professor de EF com um horário completo.

*Quadro 17 - Objetivos PTI*

Para além dos objetivos definidos para a realização do PTI, estabeleci um conjunto de objetivos pessoais que visavam o meu desenvolvimento enquanto futura professora de EF. Estes objetivos refletiram as áreas que considerei prioritárias a melhorar na minha prática pedagógica.

<b>OBJETIVOS</b>
Melhorar o controlo da turma e a transmissão dos objetivos à turma.
Aprofundar a capacidade de adaptação pedagógica.
Fortalecer as competências de comunicação e colaboração.
Gerir de forma eficaz o tempo e a carga horária docente.

*Quadro 18 - Objetivos Pessoais PTI*

### **1.8.2 Balanço**

A realização do projeto PTI constituiu numa experiência profundamente formativa. Durante a lecionação procurei respeitar a estrutura habitual das aulas dos docentes titulares, assegurando a continuidade pedagógica. No entanto, introduzi também algumas estratégias que

implementei na minha turma de estágio, nomeadamente o trabalho conjunto das três áreas do currículo e a abordagem do ABCD. Embora os alunos tenham demonstrado receptividade à proposta, foi evidente algum grau de desconhecimento e resistência, especialmente no que diz respeito à componente da dança. As áreas da aptidão física, das bolas e dos colchões revelaram-se mais familiares e foram, por isso, melhor acolhidas por parte dos alunos.

Ao longo da semana, após cada aula lecionada, solicitei feedback aos professores, pedindo que refletissem sobre o planeamento e a execução das aulas, assim como sobre a sua eficácia. Os comentários recebidos revelaram-se coerentes com as observações anteriormente feitas pelo meu orientador, reforçando a importância de continuar a investir na melhoria de aspetos como a gestão do tempo, o controlo da turma e a clareza na comunicação dos objetivos.

Em termos formativos, considero que esta semana teve um impacto muito positivo. O PTI permitiu-me vivenciar de forma realista o quotidiano de um professor de EF com um horário completo, contribuindo para o meu crescimento profissional e pessoal. Para além disso, possibilitou o contacto com alunos de diferentes anos, o que fortaleceu o meu posicionamento enquanto docente dentro da comunidade escolar, deixando de ser apenas uma figura observadora para me tornar uma presença reconhecida e integrada. Esta vivência foi também essencial para a identificação de um problema comum à disciplina de EF em diferentes níveis de ensino, o qual serviu de ponto de partida para o desenvolvimento do meu seminário.

Importa ainda referir que, após a realização deste primeiro PTI no final do 1.º semestre, desenvolvi um segundo PTI no final do 2.º semestre, desta vez com turmas da pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico. Esta decisão visou aproveitar a oportunidade proporcionada pela oferta educativa da escola, permitindo-me contactar com contextos pedagógicos distintos e vivenciar outras realidades no ensino da EF. Este segundo momento de observação e leção teve também como propósito a realização de uma comparação entre as aprendizagens, desafios e competências desenvolvidas no primeiro PTI e as evidenciadas agora, após cinco meses de leção contínua. Adicionalmente, foi uma oportunidade de analisar as diferenças existentes entre os vários ciclos de ensino, contribuindo para uma compreensão mais abrangente da exigência e especificidades da docência em EF. Para a consulta do horário da 1.ª e da 2.ª semana do PTI, remete-se aos Apêndices XVI e XVII.

### **1.9 Cooperação nas Atividades de Lecionação**

A cooperação docente constitui um elemento fundamental para a qualidade do ensino, uma vez que potencia a partilha de experiências, o desenvolvimento de estratégias conjuntas e

a construção de práticas pedagógicas mais consistentes. No contexto da EF, o trabalho colaborativo entre professores e estagiários permite integrar dimensões técnicas, afetivas, cognitivas e sociais, promovendo aprendizagens significativas e inclusivas. Para além disso, favorece a reflexão crítica sobre as práticas letivas, estimula a inovação metodológica e reforça o compromisso coletivo (Brandl Neto, 2019; Farias, 2018; Serafim *et al.*, 2019).

Ao longo do ano letivo tive a oportunidade de participar em diversas atividades de lecionação e cooperação promovidas pelo núcleo de estágio e pelo grupo de EF. Estas experiências permitiram não só apoiar a dinamização de diferentes iniciativas escolares, mas também aprofundar a minha compreensão acerca da importância do trabalho colaborativo entre professores e estagiários.

No que respeita à observação de aulas, acompanhei tanto professores experientes como os meus dois colegas de estágio da Universidade de Coimbra. O meu papel centrou-se em prestar atenção ao modo como as aulas eram conduzidas, levantar dúvidas pertinentes, aprender com as estratégias de professores mais experientes e, sempre que possível, dar feedback construtivo aos colegas estagiários, identificando problemas e situações comuns às minhas próprias práticas. Esta experiência contribuiu para o crescimento coletivo do grupo de EF e possibilitou a aquisição de estratégias pedagógicas que posteriormente implementei na minha turma.

Outra colaboração relevante foi a participação no Corta-Mato escolar, atividade que visava o apuramento dos melhores alunos para a fase regional. A prova envolveu a participação dos três melhores alunos de cada turma, por género, selecionados a partir dos resultados do teste do vaivém (FITescola). O meu papel passou pela organização dos alunos e pela supervisão do cumprimento rigoroso do percurso, assumindo uma postura de responsabilidade e garantindo a segurança de todos os participantes.

Particpei ainda na saída de campo “Dia Junto ao Mar”, dinamizada pelos estagiários, com atividades de canoagem no Clube Naval do Funchal e recolha de lixo numa praia. Nesta atividade a minha responsabilidade passou pela orientação e acompanhamento próximo dos alunos, assegurando o seu bom comportamento fora do contexto escolar. Esta situação permitiu-me desenvolver competências logísticas e organizacionais, enquanto evidenciou o valor da cooperação entre todos os intervenientes, desde estagiários a professores.

Igualmente enriquecedora foi a participação no Mega Festand, dirigido à pré-escolar e 1.º Ciclo. Esta atividade proporcionou uma manhã de experiências, incluindo jogos tradicionais, atividades laboratoriais, hora do conto e modalidades desportivas de iniciação. Nessa ocasião

fiquei responsável pela dinamização da atividade de ténis de mesa, organizando propostas pré-desportivas adaptadas às crianças. Esta experiência revelou-se importante pois permitiu-me ter um contacto mais próximo com idades mais jovens, levando-me a adaptar estratégias de ensino e a explorar novas formas de comunicação.

De forma geral, todas estas experiências de cooperação reforçaram a importância do trabalho colaborativo no seio do núcleo de estágio e do grupo de EF. Estas atividades evidenciaram que, através da partilha, todos os intervenientes beneficiam. Os professores e estagiários, pelo enriquecimento coletivo e os alunos, pela garantia de experiências seguras, motivadores e significativas.

### **1.10 Balanço Final**

A área da lecionação constituiu um dos pilares mais relevantes do meu estágio curricular, permitindo-me vivenciar de forma plena a prática docente, confrontando-me com os desafios e as exigências da profissão. A lecionação revelou-se um espaço privilegiado de articulação entre os conhecimentos adquiridos em contexto académico e a prática pedagógica real, indo ao encontro da perspectiva de que a EF deve promover o desenvolvimento multilateral do aluno (Bailey, 2006).

Ao longo do ano, o trabalho desenvolvido envolveu um planeamento articulado entre as três áreas do currículo da EF, nomeadamente, as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos, conforme preconizado nos PNEF (Jacinto *et al.*, 2001) e nas AE (ME, 2018). A integração destas dimensões no processo de ensino-aprendizagem revelou-se essencial, promovendo a melhoria das competências motoras dos alunos, o seu desenvolvimento cognitivo, a cooperação e a adoção de hábitos de vida saudáveis, alinhados com o PASEO (ME, 2017).

A implementação do projeto de lecionação, centrado na articulação entre estas áreas, assumiu-se como uma estratégia relevante, uma vez que permitiu aumentar a motivação dos alunos, especialmente naquelas dimensões em que se revelaram menos envolvidos, como a aptidão física e os conhecimentos. Esta opção encontra suporte na Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), segundo a qual a perceção de competência, autonomia e relação com os outros constitui um motor essencial para a motivação intrínseca.

O PTI representou outro momento de grande impacto formativo, ao permitir vivenciar a realidade da profissão docente. A gestão do horário completo, a planificação simultânea de várias turmas e a adaptação a contextos diversificados constituíram desafios que me permitiram

consolidar competências pedagógicas e organizacionais, aspetos que são estruturantes da identidade profissional dos professores de EF.

Entre os aspetos positivos destaco a capacidade de adaptação e flexibilidade que fui desenvolvendo ao longo do ano, quer na reformulação de estratégias de ensino, quer na gestão das dinâmicas da turma. A construção de rotinas claras, a diversificação de metodologias e a adequação do ensino às especificidades dos alunos contribuíram para a criação de um ambiente de aula organizado, seguro e propício à aprendizagem.

Naturalmente, este percurso não esteve isento de desafios. Ao longo do ano identifiquei dificuldades na gestão de comportamentos desviantes e na manutenção do foco dos alunos nas tarefas, bem como na otimização do tempo útil de prática, sobretudo nos momentos de transição entre atividades. Estas dificuldades, contudo, funcionaram como oportunidade de aprendizagem, levando-me a procurar estratégias diferenciadas de gestão da turma e de organização didática, reforçando em mim a consciência de que o professor deve assumir-se como mediador da aprendizagem (Cedran *et al.*, 2016).

A nível pessoal, este estágio foi profundamente enriquecedor. Para além de consolidar competências pedagógicas e profissionais, permitiu-me crescer em termos pessoais e fortalecer as minhas relações interpessoais com a comunidade educativa. O contacto direto com os alunos e a observação da sua evolução reforçaram a minha convicção do papel da EF como promotora de saúde, inclusão e cidadania ativa.

## **2. Direção de Turma**

A Direção de Turma (DT) constitui uma das dimensões mais significativas da profissão docente, pelo papel central que desempenha na mediação entre os diferentes agentes educativos. Mais do que uma função administrativa, a DT representa uma função pedagógica e formativa essencial, assegurando a coerência das opções curriculares, avaliativas e organizacionais do Conselho de Turma (CT).

O quadro legal que sustenta esta prática encontra-se definido pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, que estabelece os princípios da autonomia curricular, pelo Decreto-Lei n.º 54/2018, que regula a educação inclusiva, e pelo Despacho Normativo n.º 10-B/2018, que orienta os processos de avaliação no ensino básico. Nestes documentos, o CT surge como órgão responsável pela coordenação pedagógica, cabendo ao diretor de turma a coordenação e operacionalização destas decisões no quotidiano escolar (Silva Vilar, 2022).

Na escola Básica com Pré-escolar Bartolomeu Perestrelo, o funcionamento do CT encontra-se enquadrado pelo Regulamento Interno, que define regras de avaliação, normas de conduta e protocolos de comunicação com os encarregados de educação (EE). O CT reuniu-se no início do ano letivo para planificar as atividades e em quatro momentos formais de avaliação, convocando ainda reuniões extraordinárias sempre que necessário. Este modelo organizativo refletiu o compromisso do CT em garantir o acompanhamento contínuo e concertação de estratégias pedagógicas comuns.

O relacionamento com os EE revelou-se estruturante, no início do ano realizou-se uma reunião de apresentação do plano anual da turma. Tratando-se de uma turma de 9.º ano, com exames nacionais, foram convocadas várias reuniões adicionais, de forma a manter os pais informados sobre o processo, as metas estabelecidas e as decisões tomadas pelo CT. Esta comunicação próxima entre a escola e a família foi decisiva para o sucesso educativo (Araújo, 2015).

No que se refere ao acompanhamento direto dos alunos, a DT incluiu aulas semanais de FPS e a participação em projetos interdisciplinares, que constituíram espaços privilegiados para a construção de competências sociais, de cidadania e de articulação curricular, em linha com o PASEO (ME, 2017). Estas opções traduziram os compromissos do CT em promover aprendizagens transversais, potenciando a formação integral dos alunos.

A avaliação, enquanto prática central do trabalho do CT, assumiu um carácter não apenas classificativo, mas sobretudo formativo. Tal como sublinha Nobre (2021), a avaliação deve ser entendida como um instrumento de regulação das aprendizagens.

Relativamente aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), o diretor de turma desempenhou um papel essencial na articulação de medidas universais, garantindo a inclusão através da cooperação entre professores, técnicos especializados e família.

## **2.1 Caracterização da Turma**

A turma em acompanhamento era constituída por 23 alunos, dos quais 17 do género masculino e 6 do género feminino, com idade média de 14 anos e mantendo-se estável durante todo o ano letivo. A nível académico, tratava-se de um grupo com resultados médios, revelando maior sucesso nas disciplinas da área das línguas do que nas matemáticas e ciências. De salientar que três alunos já tinham registado retenção em anos anteriores, ainda que nenhum estivesse a repetir o 9.º ano, o que denota percursos escolares diferenciados e com algumas fragilidades acumuladas.

Entre os casos especiais destaca-se um aluno com NEE, acompanhado através das medidas previstas no Decreto-Lei n.º 54/2018, e a recomendação de apoio ao estudo para dez alunos da turma, abrangendo as disciplinas de Português, Matemática, Inglês e Físico-Química. Embora não obrigatórios, estes apoios representam uma medida relevante de compensação e acompanhamento, assumindo-se como instrumentos de equidade e de promoção do sucesso escolar.

Do ponto de vista relacional, a turma apresentava uma dinâmica coesa e um bom espírito de grupo, com reduzidas situações de isolamento. Apesar disso, revelou dificuldades na autonomia, necessitando de acompanhamento próximo por parte do diretor de turma e dos docentes, sobretudo no que respeita à organização do estudo. A participação em projetos interdisciplinares foi elevada, evidenciando abertura para iniciativas conjuntas e envolvimento em experiências educativas diversificadas.

Entre os fatores condicionantes destacou-se a assiduidade irregular de alguns alunos e a recorrente impontualidade nas primeiras aulas da manhã, aspetos que exigiram a intervenção do diretor de turma junto dos EE. Para além disso, sendo uma turma de 9.º ano, a preparação para os exames nacionais constituiu uma preocupação transversal, influenciando a gestão do tempo, a planificação das atividades e as prioridades de acompanhamento.

## **2.2 1.ª Etapa**

A primeira etapa do trabalho desenvolvido na área da DT teve como principal foco a caracterização da turma e a identificação dos seus principais desafios. Nesta etapa, foi essencial

conhecer os alunos, bem como os professores que integram o CT, com o objetivo de compreender melhor o contexto educativo e as dinâmicas relacionais existentes. Procurei, ainda, identificar prioridades de intervenção, observando o comportamento dos alunos e recolhendo informações relevantes que permitissem delinear estratégias de acompanhamento mais ajustadas às necessidades.

OBJETIVOS
Conhecer o perfil individual e coletivo da turma.
Estabelecer contacto com os professores do conselho de turma.
Identificar prioridades de intervenção pedagógica e educativa.

*Quadro 19 - Objetivo da Direção de Turma – 1.ª Etapa*

### 2.2.1 Plano

O planeamento da primeira etapa da área da DT foi facilitado pelo facto de a turma em questão coincidir com a turma do meu orientador de escola e ser, simultaneamente, a turma a quem leciono EF. Esta proximidade permitiu um contacto mais frequente com os alunos e uma maior familiaridade com as suas dinâmicas e comportamentos, contribuindo para uma abordagem mais informada e ajustada às necessidades.

Adicionalmente, a turma já se encontrava reunida desde o 7.º ano e manteve, ao longo desse tempo, o mesmo diretor de turma, exceção feita a um aluno que integrou a turma apenas este ano, contudo já era aluno da escola. Esta continuidade revelou-se benéfica para o processo de recolha de informação, uma vez que muitos dos dados relevantes sobre o percurso escolar, comportamental e familiar dos alunos já estavam sistematizados e acessíveis.

Inicialmente estava previsto aplicar um pequeno questionário diagnóstico com o objetivo de aprofundar o conhecimento individual dos alunos, abrangendo aspetos como o contexto familiar, interesses pessoais e histórico académico. No entanto, esta estratégia acabou por não ser implementada, dado que a informação pretendida já se encontrava reunida nos registos do diretor de turma. Assim, as primeiras aulas de FPS foram orientadas para conversas exploratórias, permitindo um primeiro contacto direto com os alunos, no sentido de compreender melhor as suas perceções, preocupações e dinâmicas de grupos.

De salientar ainda que, no início do ano letivo, foi realizada uma reunião com os EE, com o objetivo de estabelecer um primeiro contacto, dar a conhecer os intervenientes e transmitir informações relevantes para o ano escolar.

### 2.2.2 Balanço

A primeira etapa permitiu cumprir com os objetivos identificados inicialmente, estabelecendo uma base sólida de trabalho ao longo do ano letivo. Os trabalhos planeados permitiram cumprir com os objetivos propostos, nomeadamente a caracterização da turma e o contacto com os encarregados de educação. Para além disso, a reunião com as famílias e com o CT fortaleceu a comunicação e a cooperação entre todos os intervenientes.

No entanto, alguns desafios foram identificados para serem trabalhados nas próximas etapas, destaca-se a necessidade de apoiar os alunos na escolha da área e da escola onde vão seguir no 10.º ano. Além disso, verifiquei a necessidade de incentivar os alunos a adotarem hábitos de estudo regulares em todas as disciplinas, reforçando o compromisso académico. Outro desafio importante prede-se com a promoção do trabalho cooperativo entre os alunos.

### 2.3 2.ª Etapa

Na segunda etapa, o foco centra-se em trabalhar as prioridades identificadas anteriormente, procurando responder aos principais desafios da turma. Desta forma foram definidos os seguintes objetivos.

OBJETIVOS
Apoiar os alunos na escolha da área e escola para o 10.º ano.
Incentivar a regularidade e a organização dos hábitos de estudo.
Promover o trabalho cooperativo entre os alunos.

*Quadro 20 - Objetivos da Direção de Turma – 2.ª Etapa*

#### 2.3.1 Plano

No âmbito do primeiro objetivo, relacionado com a escolha da área, foi solicitado o apoio da psicóloga da escola. Durante algumas aulas foram aplicados instrumentos de avaliação vocacional, nos quais os alunos responderam a um conjunto de questões, organizaram as respostas por área e efetuaram a contagem dos pontos para identificar as suas áreas de maior afinidade. Posteriormente, cada aluno participou numa sessão individual com a psicóloga, permitindo um esclarecimento e aconselhamento adequado ao seu perfil e interesses.

Relativamente aos outros dois objetivos, estes foram trabalhados no âmbito do projeto de DT. Nesta fase, os alunos desenvolveram atividades em grupo, fomentando a organização do estudo e o trabalho colaborativo, visando potenciar o compromisso académico e fortalecendo as competências sociais relacionada com o contexto escolar.

### 2.3.2 Balanço

A aplicação dos testes de orientação vocacional, em articulação com a psicóloga da escola revelaram-se uma mais-valia para os alunos, proporcionando-lhes momentos de reflexão sobre o seu percurso académico e futuro profissional. As aulas permitiram um melhor autoconhecimento e orientação personalizada, contribuindo para o processo de tomada de decisão relativamente à transição para o ensino secundário.

Relativamente à promoção de hábitos de estudo regulares e ao desenvolvimento do trabalho cooperativo, o projeto de DT implementado nas aulas possibilitou a criação de dinâmicas de grupo mais colaborativos.

No entanto, algumas situações continuaram a exigir um acompanhamento na etapa seguinte, visto que nem todos os alunos demonstraram ainda segurança relativamente à sua decisão quanto ao percurso a seguir no 10.º ano, sendo, por isso, necessário continuar a apoiar o este processo.

### 2.4 3.ª Etapa

A terceira etapa da direção de turma teve como principal finalidade dar continuidade ao trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, reforçando as estratégias implementadas e acompanhado de forma mais próxima os alunos que ainda evidenciaram dificuldades. Desta forma, esta etapa assumiu um carácter de consolidação e aprofundamento das ações previamente iniciadas, com especial foco no apoio à tomada de decisão dos alunos.

Paralelamente, foi definido um segundo objetivo centrado na preparação da saída de campo. Esta atividade implicou uma análise das matérias que estavam a ser lecionadas nas diferentes disciplinas.

OBJETIVOS
Continuar o apoio aos alunos na definição do seu percurso académico.
Preparar a saída de campo, promovendo a articulação das diferentes disciplinas.

*Quadro 21 - Objetivos da Direção de Turma – 3.ª Etapa*

#### 2.4.1 Plano

Relativamente à orientação vocacional foram organizadas três visitas de estudo a diferentes escolas secundárias do Funchal, com o objetivo de dar a conhecer aos alunos a oferta formativa existente e os contextos escolares onde poderão prosseguir os seus estudos. Para os alunos interessados em cursos profissionais, realizaram-se ainda duas visitas a escolas com essa tipologia de ensino.

No que diz respeito à preparação da saída de campo, procedi à análise dos conteúdos curriculares das várias disciplinas, de forma a garantir a articulação entre a atividade a realizar e os temas abordados nas aulas. Neste âmbito, a atividade foi concebida a partir de uma abordagem interdisciplinar, recorrendo aos programas das diferentes disciplinas do currículo dos alunos para a seleção das matérias a integrar na prova de orientação. As questões colocadas ao longo do percurso foram contruídas com base nesses conteúdos, permitindo aos alunos mobilizar conhecimentos de diferentes áreas disciplinares, reforçando a articulação entre saberes e promovendo uma aprendizagem mais significativa e contextualizada.

#### 2.4.2 Balanço

As visitas de estudo realizada às diferentes escolas secundárias do Funchal, incluídas aquelas com oferta de cursos profissionais, tiveram um impacto bastante positivo. Estas visitas proporcionaram um contacto direto com os espaços, cursos e dinâmicas de funcionamento das instituições, facilitando o processo de escolha por parte dos alunos.

Paralelamente, a preparação da saída de campo foi realizada com base na análise dos conteúdos curriculares das várias disciplinas. Esta abordagem permitiu integrar diferentes áreas do saber, reforçando a interdisciplinaridade e a relevância da saída de campo no contexto do percurso educativo dos alunos.

Apesar dos progressos alcançados, permaneceu ainda por concretizar um aspeto importante, a inscrição provisória dos alunos na plataforma da secretária regional. Esta tarefa será continuada na etapa seguinte, garantindo o acompanhamento no processo de transição escolar.

#### 2.5 4.<sup>a</sup> Etapa

A quarta etapa da DT assumiu um carácter de finalização dos trabalhos desenvolvidos ao longo do ano letivo. Esta fase centrou-se na conclusão das tarefas que se encontravam ainda em curso, assim como na avaliação do percurso realizado com a turma, permitindo refletir sobre os progressos alcançados e os desafios superados. Entre os objetivos para esta etapa destaca-se a pré-inscrição dos alunos na plataforma de acordo com as opções de curso e estabelecimento de ensino e, por outro lado, a realização prática da saída de campo.

OBJETIVOS
Concretizar a pré-inscrição dos alunos na plataforma.
Realizar a saída de campo.

*Quadro 22 - Objetivos da Direção de Turma - 4.<sup>a</sup> Etapa*

### **2.5.1 Plano**

Para o primeiro objetivo foi solicitado aos alunos que preenchessem uma folha indicando a sua primeira opção de curso e uma alternativa. Com base nessa informação, o diretor de turma, durante uma das aulas de FPS, chamou individualmente cada aluno para confirmar os dados e proceder ao registo na plataforma.

Relativamente à saída de campo, esta teve lugar no dia 6 de maio, nos Jardins de Santa Luzia e contou também com a participação das turmas do 7.º3 e do 7.º5, orientadas pelos dois estagiários da Universidade de Coimbra.

### **2.5.2 Balanço**

A pré-inscrição decorreu de forma organizada e individualizada, esta abordagem garantiu que todos efetuassem corretamente a sua inscrição provisória, contribuindo para uma transição mais segura e informada para o ensino secundário.

A saída de campo decorreu como previsto, permitindo consolidar as aprendizagens em contexto fora da sala de aulas, reforçando competências sociais e promovendo o contacto entre alunos de diferentes turmas, numa perspetiva de partilha e cooperação. Ao longo da atividade foi notório à vontade dos alunos na realização das tarefas, revelando-se motivados e empenhados, o que evidencia a boa preparação trazida das diferentes disciplinas.

Ao longo das quatro etapas foi possível acompanhar de forma progressiva o percurso da turma, respondendo aos desafios inicialmente identificados. A primeira fase permitiu conhecer o grupo e definir prioridades, enquanto as etapas seguintes se centraram no apoio à orientação vocacional, na promoção de hábitos de estudo e no desenvolvimento do trabalho cooperativo. As visitas às escolas e a preparação da saída de campo reforçaram a interdisciplinaridade e contribuíram para decisões mais conscientes por parte dos alunos. A última etapa permitiu concluir as tarefas pendentes, nomeadamente a pré-inscrição dos alunos na plataforma.

## **2.6 Projeto Direção de Turma**

Na área da DT o projeto que pretendi realizar consistiu na implementação do trabalho cooperativo entre os alunos da turma do 9.º3. Este projeto teve como objetivo apelar ao trabalho cooperativo e à autonomia entre os alunos da turma, tendo em vista a recuperação das notas negativas assinaladas na avaliação intercalar do 1.º Semestre.

### Justificação do Tema

No dia 12 de novembro de 2024 os professores da turma do 9.º reuniram-se para lançar as notas da avaliação intercalar e abordar as situações de alguns alunos. No final desta reunião houve um total de 18 alunos que apresentavam pelo menos uma nota negativa e 5 desses que se encontravam em risco de reprovar o ano.

Perante estes resultados e tendo em conta que se trata de uma turma de 9.º ano, ano final de ciclo, com exames nacionais de Português de Matemática, considerei que a recuperação destas notas deste cedo era um fator importante a ter em consideração e a transmitir aos alunos.

Desta forma a estratégia que implementei para resolver este problema consistiu em agrupar os alunos em grupos de 4 elementos, de forma heterogénea, tendo por base as suas capacidades e dificuldades. Posteriormente, e ao longo das aulas de FPS, lecionadas pelo diretor de turma, os alunos juntavam-se e organizavam o estudo em conjunto, com a garantia de que se todos os elementos do grupo tiverem todas as notas positivas a sua nota de FPS será valorizada com 5 pontos.

A aplicação deste projeto permitiu que os alunos com melhores notas conseguissem motivar e ajudar os alunos com notas mais fracas. Por outro lado, o seu sucesso vai permitir a recuperação das notas negativas dos alunos, assim como aumentar o seu trabalho cooperativo.

	<b>Número de Aluno</b>
<b>Alunos SEM notas Negativas</b>	1, 9, 12, 20, 23,
<b>Alunos com PELO MENOS UMA nota Negativa</b>	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 19,
<b>Alunos em Risco de REPROVAR o Ano</b>	10, 13, 17, 21, 22

*Quadro 23 – Balanço das Notas dos Alunos do 9º na Avaliação Intercalar do 1.º Semestre*

### Suporte Teórico

Desta forma, o trabalho cooperativo é uma abordagem pedagógica que promove a aprendizagem significativa através da colaboração entre alunos para alcançar objetivos comuns. Baseia-se na interdependência positiva, onde o sucesso individual está interligado ao sucesso coletivo, criando um ambiente inclusivo e colaborativo, reduzindo a competição no contexto escolar (Dees, 1990; Davidson, 1990, citados por Fernandes, 1997).

No âmbito escolar, esta metodologia envolve a cooperação entre dois ou mais sujeitos, com benefícios mútuos, e tem como objetivo central a formação integral dos estudantes. Para tal, apoia-se na interação produtiva e na realização de ações conjuntas, procurando melhorar a aprendizagem e aumentar o sucesso educacional (Pinto & Leite, 2014). Professores e alunos

atuam como parceiros neste processo, promovendo comportamentos sociais positivos, trabalho em equipa, autoestima e desenvolvimento motor (Leitão, 2010).

A organização dos grupos desempenha um papel crucial no sucesso da aprendizagem cooperativa. Grupos heterogéneos permitem a partilha de perspetivas diversas e incentivam a ajuda mútua e a solidariedade, enquanto grupos homogéneos podem ser adequados para tarefas específicas que exigem competências semelhantes. A manutenção destes grupos por períodos significativos contribui para o desenvolvimento de competências sociais e relacionais (Leitão, 2010).

Para além disso, a aprendizagem cooperativa valoriza o desenvolvimento individual no âmbito de um projeto coletivo, contrariando a ideia de uniformização de pensamento. Pelo contrário, o confronto de ideias e a interação entre diferentes conceções pedagógicas enriquecem o desenvolvimento profissional e a cultura institucional (Fullan & Hargreaves, 2001; Leite, 2006, citados por Pinto & Leite, 2014).

O professor assume assim um papel essencial orientando o desenvolvimento conceptual em pequenos grupos e promovendo o acesso equitativo ao conhecimento. Esta abordagem não só enriquece a aprendizagem académica, mas também potencia competências interpessoais e o envolvimento ativo dos alunos, fomentando a formação de crianças mais autónomas, felizes e competentes.

Assim, o trabalho cooperativo não é apenas uma metodologia pedagógica, mas uma ferramenta que dinamiza a construção do conhecimento e o progresso social, promovendo interações construtivas e duradouras entre os alunos.

### Planeamento

Para a realização deste projeto, passei por 6 etapas. A primeira etapa decorreu entre os dias 12 e 18 de novembro de 2024, com foco na análise das notas lançadas pelos professores na avaliação intercalar, tendo como objetivo identificar quais os alunos que apresentam notas negativas e os que estão em risco de reprovar, criando, assim, a base para a etapa seguinte do projeto. Na segunda etapa foram formados grupos de trabalho equilibrados consoante as capacidades e dificuldades de cada aluno, servindo para promover a colaboração entre os alunos da turma. Na terceira etapa e durante uma aula de FPS foram transmitidas as informações e orientações aos alunos. Durante esta aula expliquei a importância do estudo diário para a recuperação das notas negativas. A quarta etapa, realizou-se entre 10 de dezembro de 2024 e 20 de maio de 2025, sendo implementado o projeto nas aulas de FPS. Durante estas aulas os alunos

trabalharam em grupo, organizando o seu estudo semanal. A quinta etapa, ocorreu na semana de 4 de fevereiro e 22 de abril. Nestes momentos foram reavaliadas as notas dos alunos e ajustados os grupos. Por fim, a sexta etapa dedicou-se à avaliação do sucesso do projeto. Nesta fase, verifiquei, durante a reunião do CT, se as notas negativas foram todas recuperadas e se o objetivo do projeto foi atingido.

	<b>Etapas</b>	<b>Datas</b>	<b>Objetivos</b>
1. <sup>a</sup>	Análise das Notas lançadas na Avaliação Intercalar.	Entre 12/11/2024 e 18/11/2024	- Perceber quais são os alunos que apresentam notas negativas e quais os que estão em risco de reprovar o ano.
2. <sup>a</sup>	Formação dos grupos de 4 elementos.	Entre 19/11/2024 e 25/11/2024	- Formar grupos de trabalho equilibrados, agrupando os alunos, de forma heterogénea, consoante as suas capacidade e dificuldades.
3. <sup>a</sup>	Passar a informação e explicar o pretendido aos alunos.	03/12/2024	- Transmitir a importância do estudo diário para recuperação das notas negativas. - Transmitir a forma como o projeto vai funcionar ao longo do ano letivo.
4. <sup>a</sup>	Aplicar o projeto ao longo das aulas de FPS.	Entre 10/12/2024 e 20/05/2025	- Agrupar os alunos nos seus grupos, de forma a organizarem o seu estudo semanal e os seus trabalhos.
5. <sup>a</sup>	Reavaliar as notas dos alunos e ajustar os grupos.	04/02/2025 e 22/04/2025	- Reorganizar os grupos consoante as notas finais do 1º Semestre e na avaliação intercalar do 2º Semestre. - Manter os grupos de trabalho equilibrados garantindo que os alunos com mais dificuldades têm sempre alguém a ajudá-los.
6. <sup>a</sup>	Avaliar o sucesso no projeto.	Após 20/05/2025	- Verificar na reunião de conselho de turma do 2º semestre, se as notas negativas foram todas recuperadas.

*Quadro 24 - Resumo do Planeamento do Projeto de Direção de Turma*

### Avaliação

Com a aplicação deste projeto pretendi que os alunos conseguissem recuperar as suas notas. Para tal, a avaliação deste projeto passou pela observação dos resultados atingidos pelos alunos nas notas finais do 2.º Semestre.

### Balanco do Projeto de Direção de Turma

O projeto de DT esteve estruturado em seis etapas, iniciando-se com a análise dos resultados da avaliação intercalar. Esta análise revelou um cenário desafiante, apenas com cinco alunos a não apresentarem qualquer negativa, enquanto treze tinham pelo menos uma e cinco encontravam-se em risco de perder o ano. Com base nestes dados, organizei os alunos em seis grupos heterogéneos com quatro elementos, tendo procurado promover a ajuda e a cooperação entre os alunos com diferentes níveis de desempenho.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
1	8	9	12	14	23
7	15	16	18	20	19
5	2	4	21	3	6
11	10		17	22	13

*Quadro 25 - Grupos de Trabalho Projeto Direção de Turma*

Após a formação dos grupos, passei à explicação dos objetivos do projeto à turma, tendo sido bem recebida e compreendida pelos alunos. A aplicação prática decorreu ao longo das aulas de FPS, embora a sua implementação plena tenha sido limitada pela realização de outras atividades escolares, como sessões com a psicóloga, projetos e sessões de preparação para os exames nacionais. Ainda assim, considero que o projeto decorreu de forma funcional nas sessões disponíveis.

Na fase de reavaliação, verifiquei uma evolução positiva, com o número de alunos sem negativas a subir para dez, enquanto oito mantinha pelo menos uma nota negativa e cinco continuavam em risco de reprovar. Perante esta reavaliação foram realizados pequenos ajustes nos grupos. No final da sexta etapa apenas 3 alunos estavam em risco de perder o ano e dependentes dos resultados nos exames nacionais, todos os restantes estavam em condições de prosseguir para o ensino secundário.

## **2.7 Saída de Campo**

A atividade desenvolvida no âmbito da saída de campo consistiu na realização de uma prova de orientação nos Jardins de Santa Luzia, aliando a prática desportiva à interdisciplinaridade e à educação ambiental. A prova foi concebida de forma a promover não apenas competências física e de orientação no terreno, mas também o reforço de aprendizagens curriculares e valores de cidadania ativa. Os alunos participaram organizados em pares, com partidas desfasadas de dois em dois minutos e tinham como objetivo encontrar dez balizas distribuídas pelo espaço, respeitando a ordem previamente definida.

Em cada estação, para além de registarem a sua passagem através da picagem do ponto, os alunos tinham ainda de responder a uma questão relacionada com conteúdos lecionados nas várias disciplinas do currículo, promovendo assim uma abordagem integradora do conhecimento. Esta componente interdisciplinar foi possível graças ao contributo dos professores das diversas áreas curriculares, que facultaram questões adequadas aos conteúdos programáticos em leção.

A realização desta atividade representou uma experiência particularmente enriquecedora a nível pessoal e profissional, não apenas pela organização logística e pelo

contacto com diversas entidades, mas também pela oportunidade de aplicar, em contexto real, conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação. Destaco o apoio do Instituto das Florestas e Conservação da Natureza (IFCN), da Associação de Orientação da Madeira (AORAM) e do grupo disciplinar de EF da escola.

Para além da vertente desportiva e interdisciplinar, a prova incluiu ainda uma dimensão de educação ambiental. Ao longo do percurso, os alunos foram desafiados a recolher o lixo que encontrassem. Este gesto foi incorporado no resultado da prova de cada dupla. Desta forma, pretendi sensibilizar os alunos para a importância da preservação do meio ambiente e para a responsabilidade individual e coletiva para um futuro mais sustentável.

No âmbito geral, a turma toda participou ativamente, cumprindo com os objetivos estabelecidos. Todos conseguiram completar a prova com sucesso, demonstrando empenho, espírito de cooperação e entusiasmo. Importa ainda referir que a experiência foi tão bem acolhida pelos alunos que muitos expressaram o desejo de repetir a atividade, explorando novos percursos e desafios. Esta receptividade positiva evidencia não só o envolvimento dos alunos, como também a pertinência pedagógica de experiências de aprendizagem fora da sala de aulas.

Em suma, a saída de campo constituiu uma experiência altamente enriquecedora, tanto para os alunos como para os docentes envolvidos. A atividade permitiu consolidar as aprendizagens de forma prática, integrando as matérias das diferentes disciplinas, promovendo a educação ambiental e fortalecendo o espírito de ajuda mútua dos alunos.

## **2.8 Cooperação nas Atividades de Direção de Turma**

A cooperação em atividades relacionadas com a DT permitiu-me vivenciar a complexidade do trabalho colaborativo e a importância que o mesmo assume. A participação em todas as reuniões do CT representou uma oportunidade de aprendizagem, possibilitando a compreensão dos processos de tomada de decisão pedagógica e avaliativa. Neste contexto, para além de lançar as classificações de EF, colaborei no registo das notas da disciplina de FPS e na elaboração das atas.

No plano pedagógico desenvolvi o projeto de DT dirigido à turma, incentivando os alunos a adotarem hábitos de estudo mais regulares e a reforçar o compromisso com o seu percurso académico. A articulação com a psicóloga da escola revelou-se enriquecedora, nomeadamente no processo de orientação vocacional.

A cooperação estendeu-se também a docentes e colegas de estágio, destacando-se a dinamização da saída de campo, a cedência de aulas de FPS para projetos de segurança e a

participação ativa nas reuniões de CT, onde apresentei sugestões e estratégias alternativas. Estas experiências reforçaram a importância do trabalho interdisciplinar e da gestão flexível do currículo.

Neste sentido, a cooperação desenvolvida permitiu não só apoiar o trabalho dos colegas e dos órgãos da escola, mas também consolidar em mim a consciência de que a função do professor, enquanto diretor de turma, deve ser entendida como um exercício coletivo, ancorado em práticas colaborativas, inclusivas e inovadoras. Como refere Araújo (2015), é na articulação entre diferentes agentes educativos que se potenciam aprendizagens e se garante o verdadeiro acompanhamento dos alunos.

## **2.9 Balanço Final**

A DT constituiu uma dimensão formativa do estágio, permitindo vivenciar a função docente para além da sala de aula. O trabalho desenvolvido assentou em objetivos estruturantes definidos no início do ano, nomeadamente, o acompanhamento próximo da turma, a implementação do projeto de apoio ao estudo, a promoção de atividades interdisciplinar, a articulação com os EE e o apoio à orientação vocacional.

Ao longo do percurso, concretizaram-se evoluções significativas para os alunos, sobretudo na criação de hábitos de estudo mais regulares, no reforço do compromisso académico e na valorização de competências sociais através das aulas de FPS e da participação em projetos interdisciplinares. A saída de campo destacou-se como uma experiência marcante, pela forma como integrou aprendizagens curriculares, cidadania e educação ambiental, confirmando o valor pedagógico das atividades fora da escola para a motivação e cooperação dos alunos (Pinto & Leite, 2014).

A nível escolar, a atividade de DT contribuiu para a dinamização de iniciativas conjuntas, como o projeto de segurança rodoviária e o reforço da articulação com os EE, essencial no acompanhamento de uma turma de 9.º ano em fase de exames nacionais. A colaboração com a psicóloga da escola no processo de orientação vocacional constituiu igualmente uma mais-valia, potenciando a missão da escola enquanto promotora do sucesso e da inclusão (Decreto-Lei nº 54/2018).

No âmbito do núcleo de estágio, a cooperação com colegas estagiários e professores foi determinante para a concretização de atividades, nomeadamente, na organização da saída de campo e na partilha de estratégias de intervenção junto da turma. Esta dimensão colaborativa

permitiu-me compreender que o papel do diretor de turma constrói-se em rede, beneficiando de contributos coletivos e exigindo uma prática docente articulada (Silva Vilar, 2022).

Em termos pessoais e profissionais esta experiência consolidou competências de liderança, comunicação e gestão, reforçando a minha capacidade de adaptação. Mais do que uma função administrativa, a DT revelou-se um exercício de mediação educativa, assente em práticas colaborativas e inovadoras, centradas na criação de um clima de turma favorável à aprendizagem, à inclusão e ao desenvolvimento integral dos alunos.

### **3. Desporto Escolar**

O DE na escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo constitui uma vertente essencial na formação dos alunos, assumindo-se como um complemento da disciplina de EF e como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências desportivas. De acordo com o Projeto de Desporto Escolar da escola, são oferecidas várias modalidades nos diferentes escalões, nomeadamente, Atividades Motoras Adaptadas (AMA), Padel, Badminton, Patinagem, Futsal, Basquetebol, Voleibol, Madeirabol e Atividades Rítmicas Expressivas.

A organização privilegia uma lógica inclusiva, estabelecendo que cada aluno apenas pode inscrever-se numa modalidade coletiva e numa individual, assegurando equilíbrio na participação. Para além disso, os alunos federados não podem integrar o DE na modalidade em que competem, garantindo assim a oportunidade de diversificação de experiências e o desenvolvimento multilateral.

Neste contexto, a modalidade em que desempenhei funções foi o Madeirabol, uma prática desportiva tradicional da RAM, que combina elementos do voleibol e do futebol. A escolha justificou-se pela necessidade de reforçar um núcleo onde havia maior carência de professores, mas também pelo desafio pessoal de aprofundar uma modalidade até então pouco explorada na minha prática docente. Esta opção revelou-se enriquecedora, permitindo adquirir conhecimento específico sobre uma modalidade recente, mas com crescente expressão no panorama regional.

A organização do núcleo foi condicionada por fatores logísticos, em virtude das obras no campo exterior, o que obrigou à transferência dos treinos para o pavilhão. Apesar das limitações, foi possível montar três campos de Madeirabol, o que viabilizou a continuidade dos treinos. Os treinos decorriam três vezes por semana (segunda, terça e quarta-feira), na hora de almoço (11:30-14:30), permitindo a participação de alunos com horários diferenciados. Paralelamente, o núcleo integrou as competições regionais, participando em concentrações mensais de zona, o que garantiu aos alunos experiências competitivas.

Os objetivos do núcleo centraram-se no aumento da participação desportiva, na promoção de hábitos de vida saudáveis, na inclusão e na cooperação entre alunos de diferentes níveis de desempenho. A modalidade contou com cerca de 30 inscritos, maioritariamente do género masculino, registando-se uma assiduidade consistente e elevada motivação. Em termos qualitativos, os alunos demonstraram empenho e progressão, o que confirma a relevância a adequação das opções organizativas.

O Madeirabol está implementado na escola há cerca de quatro anos, tendo já assegurado presença regular nas concentrações regionais e contribuindo para a afirmação da escola no panorama competitivo regional. Para além disso, o núcleo participou na Festa do DE realizada no final do ano letivo.

Assim, a experiência confirmou que o DE constitui um espaço pedagógico com impacto positivo não apenas no desenvolvimento motor, mas também no envolvimento, na motivação e na integração dos alunos. Esta perspetiva alinha-se com as orientações do PASEO (ME, 2017) e dos PNEF (Jacinto *et al.*, 2001), que reconhecem o DE como parte integrante da formação dos jovens.

### **3.1 Caracterização do Grupo do Desporto Escolar**

O núcleo de Madeirabol contou com 30 alunos inscritos, dos quais 18 compareciam com regularidade aos treinos, enquanto os restantes apresentavam maior irregularidade, surgindo sobretudo nas competições. Do ponto de vista da distribuição, havia uma clara predominância masculina (25 rapazes e 5 raparigas), com representação nos escalões de infantis (8), iniciados (16) e juvenis (2). Esta heterogeneidade constituiu um desafio e uma oportunidade, exigindo diferenciação pedagógica, mas também permitindo a interação entre faixas etárias distintas.

Em termos técnicos e táticos, o grupo apresentou, no início do ano, dificuldades na implementação das regras e alguma resistência na compreensão das estratégias coletivas. No entanto, com o decorrer dos treinos e das primeiras competições, verificou-se uma evolução positiva, traduzida numa maior aplicação dos princípios de jogo e numa melhoria significativa da coesão coletiva.

O plano anual da modalidade foi estruturado em quatro etapas, acompanhando o calendário competitivo e as orientações do grupo de EF. A primeira etapa centrou-se na caracterização do grupo, na integração dos alunos e na introdução progressiva das regras básicas. A segunda etapa visou a consolidação técnica e a iniciação tática, com ênfase na preparação das primeiras concentrações. A terceira etapa privilegiou a evolução tática e a preparação para as competições de zona, intensificando o treino de situações de jogo e reforçando o espírito coletivo. Por fim, a quarta etapa esteve orientada para a consolidação de aprendizagens e para o balanço do ano, culminando na participação na Festa do Desporto Escolar, momento que valorizou os progressos alcançados.

Apesar das limitações logísticas, nomeadamente a utilização de apenas um terço do pavilhão devido às obras, o plano anual foi cumprido com sucesso, articulando os condicionamentos existentes com as possibilidades de motivação e assiduidade de um grupo que, ao longo do ano, mostrou clara evolução.

### 3.2 1.<sup>a</sup> Etapa

A primeira etapa do DE centrou-se na organização do núcleo de Madeirabol, tratando-se de uma modalidade emergente no contexto regional, esta etapa assumiu um carácter estruturante, essencial para garantir as condições mínimas para o seu desenvolvimento ao longo do ano letivo.

Durante esta etapa dei particular atenção ao processo de inscrição dos alunos e à análise do nível inicial do grupo. Procurei conhecer os participantes não apenas ao nível das suas capacidades motoras, mas também no que respeita às suas motivações, experiências prévias e disponibilidade para treinar, permitindo recolher informações relevantes para o planeamento da intervenção. Neste sentido, esta etapa inicial assumiu um carácter essencialmente organizativo e diagnóstico, visando lançar as bases para uma prática regular, estruturada e orientada.

OBJETIVOS
Divulgar a modalidade de Mareirabol.
Inscrever os alunos no núcleo de Desporto Escolar.
Conhecer os alunos, as suas motivações, expectativas e capacidades motoras.
Realizar uma avaliação diagnóstico do grupo.
Identificar prioridades a trabalhar.

*Quadro 26 - Objetivos do Desporto Escolar – 1.<sup>a</sup> Etapa*

#### 3.2.1 Plano

Tendo em consideração os objetivos delineados para esta etapa foram implementadas estratégias de divulgação junto da comunidade escolar, com principal destaque para a semana de apresentação das modalidades do DE. Durante esta semana, nas aulas de EF, os alunos tiveram a oportunidade de experimentar, de forma prática, as diferentes modalidades desportivas oferecidas pela escola, entre as quais o Madeirabol. Esta abordagem experimental permitiu potenciar o interesse e a motivação para a adesão às atividades extracurriculares.

Complementarmente, a divulgação das modalidades foi reforçada através da afixação de cartazes nos espaços comuns da escola, nos quais constava os horários e dias dos treinos,

bem como o nome do professor responsável por cada grupo. No caso do Madeirabol, e com o intuito de identificar as prioridades de intervenção foram realizados treinos iniciais.

### 3.2.2 Balanço

Relativamente ao balanço desta primeira etapa, considerei que os objetivos definidos foram parcialmente alcançados. A criação e organização do núcleo decorreu de forma estruturada, tendo sido possível implementar ações de divulgação. Contudo, a adesão dos alunos ficou um pouco aquém das expectativas, refletindo uma participação reduzida. O grupo inicial contou com a presença de cerca de 20 alunos, maioritariamente provenientes dos 8.º e 9.º anos de escolaridade, o que poderá limitar a continuidade e sustentabilidade do núcleo a médio prazo. Neste sentido, para além das prioridades técnicas previamente identificadas, surgiu a necessidade de reforçar o recrutamento de alunos do 2.º ciclo, assegurando assim uma maior estabilidade e continuidade do grupo ao longo dos próximos anos letivos.

### 3.3 2.ª Etapa

Na segunda etapa do DE foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido na fase anterior, assumindo como principal foco a intervenção sobre as prioridades identificadas no grupo. Esta etapa marcou a transição de uma fase predominantemente organizativa para uma fase de consolidação técnica, com maior incidência na prática regular e estruturada.

Os objetivos delineados para esta etapa centram-se no reforço da base de recrutamento de alunos do 2.º ciclo e no dar resposta às necessidades e fragilidades identificadas nos treinos, nomeadamente ao nível das capacidades motoras, compreensão das regras da modalidade e dinâmica de jogo.

OBJETIVOS
Reforçar a base de recrutamento no 2.º ciclo.
Dar resposta às necessidades e fragilidades identificadas.

*Quadro 27 -Objetivo do Desporto Escolar – 2.ª Etapa*

#### 3.3.1 Plano

Para o planeamento desta etapa a definição de horários e a adaptação das condições de treino desempenharam um papel crucial para garantir a acessibilidade e a regulação das sessões. Os horários de treino foram estabelecidos às segundas-feiras, terças-feiras e quarta-feira, das 11:30 às 14:30, com o objetivo de abranger diferentes grupos de alunos. Este intervalo foi escolhido de forma a permitir que os alunos que entram às 13:00, bem como os que terminam

as aulas às 13:00, tivessem a oportunidade de participar nos treinos. Esta flexibilidade procurou maximizar a adesão dos alunos ao núcleo.

Além da definição dos horários, foi implementada uma estratégia de condicionamento nos jogos e nas situações de treino, com o objetivo de desafiar os alunos a melhorar a sua técnica e a compreender melhor as dinâmicas da modalidade. Os principais condicionamentos passaram pela obrigatoriedade dos 3 toques e pelo condicionamento do aluno que recebia o primeiro toque.

### 3.3.2 Balanço

De forma geral, e apesar dos constrangimentos surgidos, foi possível dar continuidade ao trabalho iniciado na etapa anterior, mantendo o foco no desenvolvimento técnico dos alunos. Durante este período registou-se uma alteração nas condições de treino, uma vez que as infraestruturas exteriores, onde habitualmente decorriam os treinos, foram alvo de obras de requalificação. Este fator obrigou à transferência das sessões para o pavilhão desportivo, o que teve implicações diretas na visibilidade da modalidade, uma vez que os treinos deixaram de decorrer em espaço aberto de fácil visualização à restante comunidade escolar.

Esta mudança representou um fator limitador nos horários de treino, deixando de ser possível treinar entre as 11:30 e as 13:00, uma vez que no pavilhão estava a haver aulas de EF. Ainda assim, a coincidência de horários com os treinos de futsal para alunos do 2.º ciclo acabou por constituir uma oportunidade estratégica de recrutamento.

### 3.4 3.ª Etapa

A terceira etapa foi marcada por uma transição do foco predominantemente formativo para uma vertente mais competitiva, procurando dar continuidade ao desenvolvimento técnico-tático dos alunos através da sua participação em situações reais de jogo. A estratégia da competição reforçou a motivação dos alunos, consolidando as aprendizagens e promovendo a aplicação dos princípios técnico-táticos trabalhados nos treinos. Ao mesmo tempo, este formato possibilitou um contexto mais desafiante e estimulante, favorecendo a tomada de decisão e cooperação entre os pares.

OBJETIVOS
Aumentar os níveis de competição e envolvimento dos alunos.
Verificar e analisar a evolução individual e coletiva dos alunos.

*Quadro 28 - Objetivos do Desporto Escolar – 3.ª Etapa*

### 3.4.1 Plano

Durante o desenrolar desta etapa o planeamento focou-se na participação dos alunos em momentos competitivos, através da integração do núcleo em concentrações com as várias escolas da zona do Funchal. Estas concentrações realizaram-se uma vez por mês, durante a tarde de sexta-feira, num total de quatro concentrações. A preparação para estas competições foi articulada nos treinos semanais, nos quais se procurou reforçar o trabalho coletivo de cada dupla e desenvolver competências essenciais para o jogo, nomeadamente, a cooperação, a tomada de decisão e o respeito pelas regras. O planeamento assentou, assim, na criação de rotinas estáveis de treino e competição, oferecendo aos alunos oportunidades concretas para aplicar o que aprenderam em contexto real de jogo.

### 3.4.2 Balanço

A aplicação do plano desta etapa permitiu observar a aplicação prática dos conteúdos desenvolvidos ao longo dos treinos, bem como avaliar o desempenho e a evolução dos alunos em situação de jogo real. No entanto, duas das concentrações coincidiram com o período de interrupção letiva, o que comprometeu significativamente a participação dos alunos. Numa das competições, a participação ficou limitada a apenas cinco elementos do grupo.

Apesar destas limitações, os alunos presentes demonstraram empenho, o que permitiu retirar aprendizagens relevantes e reforçar o trabalho desenvolvido nas etapas anteriores. Para além disso, da primeira para a quarta concentração foram verificadas melhorias significativas, sobretudo ao nível do trabalho cooperativo entre as duplas, revelando maior coesão, comunicação e entendimento tático dentro de campo. Esta progressão evidenciou não só o impacto positivo da experiência competitiva, como a eficácia do planeamento e da intervenção pedagógica ao longo da etapa.

### 3.5 4.ª Etapa

A quarta etapa assumiu um carácter reflexivo e de consolidação, centrando-se na análise da evolução dos alunos ao longo do percurso desenvolvido no núcleo de Madeirabol. Este momento final foi pensado não apenas como uma conclusão do processo, mas também como uma oportunidade de valorização do trabalho realizado, através da preparação para a participação na Festa do DE.

Objetivos
Preparar a participação do grupo na Festa do Desporto Escolar.
Avaliar a progressão dos alunos face ao seu nível inicial.

*Quadro 29 - Objetivos Desporto Escolar – 4.ª Etapa*

### **3.5.1 Plano**

O planeamento desta etapa esteve centrado na preparação da participação do grupo na Festa do DE, realizada entre os dias 26 e 27 de maio, e que reuniu alunos oriundos de todos os concelhos da RAM. Este evento constituiu o culminar de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, assumindo um papel de destaque tanto na valorização da modalidade como na motivação dos alunos.

Nas semanas que antecederam a atividade, os treinos foram orientados para a consolidação de estratégias de jogo, a organização interna das duplas e a gestão de dinâmicas de competição, assegurando que os alunos se sentiam confiantes e preparados para o desafio. No total, o grupo da escola participou com 26 alunos, o que refletiu uma adesão significativa e permitiu uma representação sólida. De destacar que destes 26 alunos, 9 já são alunos do 2.º ciclo.

### **3.5.2 Balanço**

A participação na Festa do DE representou um momento de celebração e de conclusão do percurso dos alunos no núcleo de Madeirabol. Os resultados alcançados foram positivos e alinham-se com as expectativas estabelecidas, com oito duplas a conseguirem apurar-se para os mapas finais da competição, enquanto as restantes ficaram pela fase de grupos. Este desempenho, para além do seu valor competitivo, evidenciou uma evolução clara dos alunos ao longo do ano, sobretudo quando comparado com os níveis iniciais apresentados.

De forma global, o trabalho desenvolvido ao longo das quatro etapas revelou-se coerente, progressivo e ajustado às necessidades dos alunos e ao contexto escolar. Apesar de algumas dificuldades pontuais, nomeadamente ao nível da adesão e das condições logísticas, foi possível garantir um percurso formativo enriquecedor, no qual os alunos tiveram oportunidade de conhecer a modalidade, desenvolver competências, participar em momentos competitivos e representar a escola num evento regional. O DE, neste contexto, mostrou-se uma ferramenta pedagógica essencial para a promoção da prática desportiva, do espírito de equipa e do desenvolvimento pessoal dos alunos.

## **3.6 Projeto Desporto Escolar**

Para a área do DE o projeto que propus executar consistiu na realização de competições internas de Padel para os escalões de Iniciados e Juvenis. Este projeto surge com o objetivo de

proporcionar uma competição nivelada e equilibrada aos alunos de 3.º Ciclo da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo.

### Justificação do Tema

A falta de competição para os alunos dos escalões Iniciados e Juvenis no DE da RAM foi um problema logo identificado no decorrer dos três primeiros meses de estágio.

Esta falta de competição surge, uma vez que, na região existe um total de 3 escolas que apresentam núcleo de DE na modalidade de Padel, porém e visto que a prática da modalidade exige uma saída regular da escola com os alunos, apenas a escola em que estou a realizar estágio apresenta condições para realizar treinos semanais, o que faz com que os nossos alunos tenham um nível muito superior ao das restantes escolas. Por consequência desse desnível, quando existem concentrações dos núcleos não é feita competição, mas apenas atividades de promoção e iniciação da modalidade.

Para além disso, a Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo é a única escola que apresenta alunos inscritos nos escalões de Iniciados e Juvenis em ambos os géneros, o que leva a que os nossos alunos não tenham colegas de outras escolas no seu escalão para competir. Neste sentido, tive como objetivo promover Torneios Internos na modalidade de Padel para que os nossos alunos passassem pela experiência de competir na modalidade e para que colocassem em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos treinos.

Desta forma, considero que a implementação deste projeto combate o problema inicialmente identificado. Para além disso, será uma mais-valia para os alunos da escola, fazendo com que tenham uma competição nivelada ao longo de todo o ano letivo, contribuindo igualmente para a manutenção dos seus níveis motivacionais.

### Suporte Teórico

A competição no desporto juvenil desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos jovens, oferecendo um contexto favorável ao crescimento físico, cognitivo, emocional e social. Através da prática desportiva, os jovens têm a oportunidade de adquirir valores essenciais como autoestima, perseverança, respeito pelas regras, cooperação e civismo, que são cruciais tanto no desporto como na vida (Mesquita, 1997, citado por Quina, 2001). Além disso, a competição possibilita o desenvolvimento de capacidades, incentivando a superação e o progresso contínuo dos praticantes (Quina, 2001).

Contudo, para que a competição seja verdadeiramente educativa e motivadora, é necessário assegurar um equilíbrio entre os competidores. Desequilíbrios evidentes, como vitórias repetidas e esmagadoras, podem desmotivar tanto os vencedores como os derrotados. Por um lado, os vencedores podem desenvolver uma visão irrealista das suas capacidades (Quina, 2001). Assim, competições equilibradas são essenciais para promover uma experiência enriquecedora e inclusiva.

Além de desenvolver competências motoras e técnico-táticas, o desporto fomenta o carácter e o espírito desportivo dos jovens. Estudos mostram que o impacto da competição nos comportamentos desportivos está diretamente relacionado à forma como os programas são planeados e implementados pelos treinadores ou professores. Quando bem orientados, essas competições podem incentivar a adoção de comportamentos éticos, promovendo o companheirismo e o respeito mútuo.

O desporto juvenil também é uma ferramenta poderosa para preparar os jovens para os desafios da vida real. Este ensina a lidar com adversidades, a respeitar os outros e a trabalhar em equipa, competências indispensáveis para o sucesso na sociedade (Bernstein *et al.*, 2011). Contudo, se as competições forem mal estruturadas ou excessivamente focadas em resultados, correm o risco de afastar os jovens da prática desportiva, diminuindo o seu envolvimento em atividades físicas futuras (Castle & Howells, 2024).

Para maximizar os benefícios do desporto juvenil, é essencial que os programas sejam planeados cuidadosamente, garantindo um ambiente competitivo equilibrado e positivo. A formação contínua dos professores é fundamental para criar experiências que promovam o desenvolvimento integral dos jovens e fortaleçam o seu interesse pela prática desportiva. Assim, a competição equilibrada no desporto jovem assume-se como um instrumento essencial para formar cidadãos preparados para os desafios da vida.

### Planeamento

Para a execução do projeto de DE contei com 6 etapas a decorrem em momentos específicos, cada uma com os seus objetivos bem definidos.

A primeira etapa, decorreu entre os dias 18 de novembro e 6 de dezembro de 2024 com a divulgação dos torneios pela escola. Para isso, foram colocados cartazes como forma de transmitir a informação aos alunos e cativá-los a participarem. A segunda etapa, decorreu no mesmo período com a realização das inscrições dos alunos e a formação das duplas. Estas foram organizadas conforme o escalão e o género, assegurando uma distribuição equilibrada. A

terceira e a quarta etapa realizaram-se sempre que houve concentrações, sendo feita a organização dos quadros competitivos e a entrega das autorizações pelos alunos. No caso dos quadros competitivos há sempre uma primeira fase de grupos (com 3 ou 4 duplas) e uma fase final a eliminar. A quinta etapa consistiu na realização dos torneios nos campos da Quinta Magnólia, sendo que o objetivo principal foi promover uma competição equilibrada entre os alunos dos escalões de Iniciados e Juvenis. Por fim, na sexta etapa e após a última concentração, foi realizada uma avaliação do projeto, verificando se o mesmo combateu o problema identificado inicialmente.

	<b>Etapas</b>	<b>Datas</b>	<b>Objetivos</b>
1. <sup>a</sup>	Divulgação dos Torneios pela escola.	Entre 18/11/2024 e 06/12/2024	- Colocar cartazes pela escola para transmitir a informação e cativar os alunos da escola.
2. <sup>a</sup>	Inscrição dos alunos e formação das duplas.		- Organizar os alunos em duplas consoante o seu escalão e o género.
3. <sup>a</sup>	Organização dos quadros competitivos.	1 semana antes de cada uma das concentrações	- Organizar os encontros que se vão disputar nos dias de competição, assim como a ordem de jogos.
4. <sup>a</sup>	Entrega das autorizações.		- Informar aos Encarregados de Educação a saída dos seus educandos da escola, assim como a participação no torneio.
5. <sup>a</sup>	Realização dos Torneios nos campos da Quinta Magnólia.	13/12/2024 12/02/2025 A agendar	- Realizar uma competição equilibrada, nos escalões de Iniciados e Juvenis, entre os alunos da escola.
6. <sup>a</sup>	Avaliar o sucesso no projeto.	Após a última concentração	- Verificar se o projeto combateu o problema identificado.

*Quadro 30 - Quadro Resumo do Planeamento do Projeto de Desporto Escolar*

### Avaliação

O sucesso neste projeto será conseguido caso os alunos mostrarem-se motivados ao longo das competições organizadas. Para tal foi observado se o número de alunos inscritos e a participarem nos torneios se mantiveram ou aumentaram ao longo do ano letivo. Caso haja muitas desistências considera-se que o projeto não alcançou os seus objetivos.

### Balanco do Projeto do Desporto Escolar

A divulgação dos torneios revelou-se eficaz, traduzindo-se na inscrição de cerca de 40 alunos no núcleo, o que demonstrou uma adesão significativa e um interesse alargado por parte dos alunos.

A organização logística das concentrações decorreu de forma satisfatória, sendo que com o avançar do ano letivo foram sendo estabelecidas rotinas que facilitaram os processos de organização e comunicação. No total foram planeadas 5 concentrações, das quais 3 se

concretizaram e 2 tiveram de ser canceladas devido a condições meteorológicas adversas. As concentrações realizadas contaram com mais de 30 alunos em competição, refletindo uma participação consistente.

Considerando que o número de participantes se manteve estável ao longo do projeto e que os resultados das competições revelaram equilíbrio, com diferentes duplas a vencer em cada escalão, conclui que os objetivos traçados inicialmente foram alcançados. Desta forma, o projeto contribuiu para o aumento do envolvimento dos alunos no DE e permitiu-lhes viver experiências competitivas enriquecedoras, indo ao encontro do problema inicialmente identificado.

### **3.7 Cooperação nas Atividades de Desporto Escolar**

Para além da integração no núcleo de Madeirabol, onde assumi funções de treino e acompanhamento competitivo, ao longo do ano letivo colaborei também em outras atividades do DE promovidas pelo grupo de EF. Destaco a cooperação no núcleo de Padel, em que participei pontualmente nos treinos e estive envolvida na organização dos torneios internos realizados no âmbito do meu projeto de DE. Esta experiência permitiu-me aprofundar o contacto com uma modalidade emergente, desenvolvendo competências de organização competitiva e diversificando o meu leque de práticas pedagógicas.

Outro momento relevante foi a participação na Festa do Desporto Escolar, evento de grande dimensão que reuniu diversas modalidades e escalões. Colaborei na cerimónia de abertura, realizada no Estádio dos Barreiros, apoiando a logística e o acompanhamento dos alunos. Ao longo da semana da festa, acompanhei ainda grupos de diferentes modalidades, assegurando a sua participação e segurança dos alunos. Esta cooperação permitiu vivenciar de perto a dimensão mais ampla do DE, para além do núcleo específico, reforçando o espírito de pertença à comunidade escolar e a importância da entajuda entre professores.

Estas experiências alargam significativamente o meu conhecimento de diferentes modalidades e contextos de intervenção, permitindo-me consolidar competências organizacionais, de comunicação e de gestão de grupos. Em síntese, estas cooperações complementaram o trabalho desenvolvido no núcleo de Madeirabol, permitindo-me compreender de forma mais ampla o papel do DE na escola.

### **3.8 Balanço Final**

A participação no DE constituiu uma oportunidade privilegiada para refletir sobre a forma como o treino, a competição e a cooperação podem ser integrados em experiências educativas significativas. A intervenção no núcleo de Madeirabol permitiu estruturar um processo progressivo de treino e competição, que apesar de condicionado por limitações logísticas e pela irregularidade de alguns alunos, traduziu-se em ganhos expressivos na assiduidade, no envolvimento e na evolução técnico-tática dos participantes. A presença do grupo na Festa do DE representou não apenas o culminar de um percurso desportivo, mas também um momento de valorização coletiva, em que se consolidaram aprendizagens e se reforçou a identidade da equipa.

A experiência no Padel, com a organização de torneios internos, assumiu-se como resposta criativa a uma lacuna competitiva no calendário regional, garantindo a motivação dos alunos e proporcionando competições equilibradas. Esta opção confirmou que a adaptação das estruturas competitivas às necessidades reais dos alunos é fundamental para manter o interesse e a motivação, tal como defende Quina (2001), ao sublinharem a importância de competições justas e niveladas para que o desporto juvenil seja verdadeiramente educativo e inclusivo.

Para os alunos, os principais benefícios refletiram-se no desenvolvimento motor e técnico, mas também na aquisição de valores sociais como a cooperação, a responsabilidade e o respeito pelas regras, em linha com a perspetiva de Bernstein *et al.* (2011). Para a escola, os núcleos de Madeirabol e Padel reforçaram a oferta desportiva e a visibilidade do agrupamento, promovendo uma cultura de participação e inovação. Para mim, enquanto estagiária, esta área permitiu consolidar competências de planeamento, gestão de grupos e organização de eventos, enquanto reforçou a minha posição enquanto professora de EF, consciente da relevância de equilibrar rendimento e inclusão.

Em síntese, o balanço final do DE confirma que este constitui uma ferramenta indispensável na formação integral dos alunos, proporcionando aprendizagens que ultrapassam os limites do campo desportivo e se estendem ao plano pessoal, social e cívico, em consonância com as orientações do PASEO (ME, 2017).

## **4. Seminário**

A quarta área do estágio curricular é designada por Seminário, esta tem como objetivo promover o desenvolvimento da ação científico-pedagógica. Com o intuito de dar resposta aos seus objetivos e de contribuir de forma significativa para os professores do DEF, optei por realizar um trabalho-projeto, adotando uma abordagem que contempla a identificação de uma problemática, a sua análise aprofundada, a apresentação de propostas de intervenção e a promoção de uma reflexão crítica por parte dos docentes do DEF.

### **4.1 1.ª Etapa**

O seminário desenvolvido no âmbito do estágio teve como objetivo central explorar a problemática da motivação dos alunos e o seu envolvimento nas aulas de EF. Para garantir uma abordagem sistemática e fundamentada, a sua estruturação contemplou diferentes momentos que vão desde a identificação do problema até à apresentação e discussão dos resultados com o grupo de professores. Assim, nos subcapítulos seguintes apresentam-se a pertinência da escolha do tema, a revisão da literatura realizada, a planificação anual e os objetivos que orientaram todo o processo.

#### **4.1.1 Pertinência**

A escolha deste tema surge fruto de um problema identificado ao longo da preparação e realização da primeira semana do PTI. Durante este período observei que, em várias turmas, existiam alunos que não realizavam as aulas de EF e que demonstravam pouco ou nenhum interesse em participar nas mesmas, uma situação que desde logo me chamou à atenção.

Para além disso, em conversas informais com alguns dos professores de EF do 3.º ciclo, percebi que esta realidade era recorrente, com alguns alunos a apresentarem resistência à participação nas aulas práticas. Face a este cenário, considerei pertinente abordar a temática “A motivação dos alunos e o seu envolvimento nas aulas de EF, assim como a influência que a prática desportiva tem na sua motivação”. Este tema revelou-se bastante interessante tanto para mim como para os docentes da escola, podendo inclusivamente suscitar uma reflexão crítica e uma eventual mudança de atitude por parte do DEF.

Assim, o trabalho que me propus a realizar permitiu, numa fase inicial, compreender o nível de motivação que os alunos apresentam relativamente à disciplina e perceber de que forma este fator interfere no seu envolvimento durante as aulas. Numa fase posterior, foi

possível apresentar um conjunto de estratégias e ferramentas que os professores podem utilizar para fomentar e manter a motivação dos alunos.

#### 4.1.2 Revisão da Literatura

De forma a sustentar o projeto selecionado para a área do Seminário realizei uma revisão bibliográfica com o objetivo de compreender os estudos e trabalhos existentes acerca do tema escolhido.

A motivação é um conceito central no processo de ensino-aprendizagem, particularmente nas aulas de EF, onde o envolvimento dos alunos está intrinsecamente ligado às estratégias pedagógicas adotadas pelos professores.

Desta forma, a motivação enquanto força impulsionadora do comportamento pode ser intrínseca, quando a atividade é realizada por interesse e satisfação pessoal, ou extrínseca, quando é motivada por recompensas externas. Variáveis como o ambiente de aula, as ações do professor, o estado emocional e as estratégias pedagógicas influenciam diretamente este processo (Souza, 2010; Monteiro *et al.*, 2018).

A motivação dos alunos nas aulas de EF está intimamente ligada à diversificação das atividades, destacando-se como fatores desmotivadores a falta de infraestrutura escolar e a repetição dos conteúdos. Os aspetos como a saúde, o desporto e a introdução de conteúdos inovadores surgem como elementos motivadores (Andrade & El Tassa, 2015). Segundo Marzinek (2004), citado por Andrade e El Tassa (2015), as limitações corporais ou dificuldades em desempenhar atividades desportivas podem desmotivar os alunos, sendo crucial a intervenção do professor para garantir a inclusão de todos. Para combater estes problemas as práticas pedagógicas devem fomentar interações sociais e desencadear emoções que sustentem o envolvimento dos alunos.

A adolescência é muitas das vezes marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, o que exige uma abordagem específica no ensino da EF. Contudo, segundo Darido *et al.* (1999), citado por Andrade e El Tassa (2015), as aulas são frequentemente uma repetição dos programas, ignorando as necessidades desta faixa etária do desenvolvimento da criança. Para responder a estas dificuldades, os professores devem adotar metodologias que tornem as aulas significativas e contextualizadas, contribuindo para a evolução integral dos alunos.

Maldonado *et al.* (2019) sugerem que o apoio à autonomia dos alunos é um fator decisivo para promover a motivação e criar um clima motivacional positivo. Este tipo de apoio contribui para que os alunos desenvolvam competências relacionadas com a autoestima, a

concentração e a adoção de estilos de vida saudáveis. Silva e Palmeira (2010) acrescentam que a prática desportiva federada está associada a valores mais elevados de autoconceito físico e motivação, reforçando a importância de atividades estruturadas no desenvolvimento dos jovens.

Neste sentido, Standage, Duda e Ntoumanis (2003) propuseram um modelo contextual de motivação em EF, onde demonstram que o suporte à autonomia e a perceção de um clima motivacional positivo promovem regulações mais autodeterminadas e aumentam a intenção dos alunos se envolverem ativamente nas atividades físicas.

Assim sendo, as aulas de EF precisam de ser planeadas de forma a responder às necessidades dos alunos, promovendo interações sociais, emoções positivas e aprendizagens significativas. A atuação do professor, enquanto mediador é essencial para assegurar a participação efetiva dos alunos e contribuir para o alcance dos objetivos educativos, promovendo a motivação nas aulas e o desenvolvimento de competências que os acompanharão ao longo da vida.

#### **4.1.3 Plano Anual do Seminário**

O plano anual do Seminário foi estruturado em quatro etapas, articuladas com o calendário escolar e as orientações do núcleo de estágio. A primeira etapa correspondeu ao momento de análise inicial e formulação do projeto, em que se procedeu ao estudo sobre o problema identificado. Nesta etapa foram definidos os objetivos, selecionado a bibliografia fundamental e delineado o desenho metodológico do estudo.

A segunda etapa consistiu na aplicação do questionário aos alunos e na recolhe de informação relevante. Este momento exigiu planeamento, nomeadamente na calendarização da aplicação, na autorização dos professores e na garantia que todos os alunos respondiam em condições adequadas.

A terceira etapa correspondeu à análise e tratamento dos dados, bem como à preparação da apresentação do seminário. Nesta etapa foram cruzadas as evidências recolhidas com a bibliografia estudada, de modo a interpretar os resultados e a fundamentar as conclusões. A elaboração dos materiais de apresentação, em articulação com o núcleo, permitiu refletir sobre a forma mais eficaz de mobilizar o debate com os participantes.

Na quarta etapa houve a apresentação e discussão do seminário junto dos professores do grupo de EF. Este momento representou a concretização do trabalho realizado, permitindo não só divulgar os resultados e abrir espaço para reflexão coletiva, mas também avaliar o

impacto da iniciativa. A participação ativa dos professores e o debate gerado confirmaram o interesse e a relevância do tema.

Globalmente, o plano anual permitiu estruturar o trabalho do seminário de forma sistemática, equilibrando condicionantes com as possibilidades criadas pelo apoio do núcleo de estágio e pela cooperação do grupo de EF.

SEMESTRE	1º SEMESTRE															2º SEMESTRE																										
MESES	SETEMBRO				OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO			JANEIRO				FEVEREIRO			MARÇO			ABRIL			MAIO			JUNHO										
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3
	CAR				1ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa																									
SEMINÁRIO																Aplicação Questionário						Apre.																				

Quadro 31 - Quadro Plano Anual Seminário

#### 4.1.4 Objetivos

OBJETIVOS
Identificar os níveis de motivação dos alunos para as aulas práticas da disciplina de EF.
Compreender os fatores que influenciam positiva e negativamente o envolvimento dos alunos nas aulas de EF, nomeadamente aspetos pedagógicos, contextuais, individuais e sociais.
Analisar a relação entre a prática desportiva regular e a motivação dos alunos nas aulas práticas de EF.
Apresentar ao DEF estratégias pedagógicas a implementar que favoreçam a motivação e o envolvimento dos alunos nas aulas, tendo como base os dados recolhidos.
Promover uma reflexão crítica no grupo de EF da escola, promovendo práticas mais motivadoras e centradas no aluno.

Quadro 32 – Objetivos

Tendo em conta os objetivos delineados, foram definidas duas hipóteses para orientar o trabalho: **Hipóteses 1 (H1)**: Existe uma associação significativa entre os níveis de motivação dos alunos e o seu envolvimento nas aulas de EF. **Hipótese 2 (H2)**: Alunos que praticam desporto de forma regular fora do contexto escolar apresentam níveis de motivação mais elevados nas aulas de EF, comparativamente aos que não praticam.

#### 4.2 2.ª Etapa

Com o propósito de alcançar os objetivos delineados e tendo em vista um contributo para os docentes do DEF, optei por desenvolver um trabalho centrado na temática da motivação e do envolvimento dos alunos nas aulas de EF. Neste sentido, procurei, a partir da questão de partida, compreender os fatores que influenciam a desmotivação de alguns alunos e explorar estratégias pedagógicas que possam promover um maior envolvimento nas aulas.

#### **4.2.1 Desenho do Estudo**

Este trabalho caracteriza-se como um estudo observacional de natureza transversal, tendo sido realizado em contexto escolar. A recolha de dados envolveu maioritariamente informação de natureza quantitativa, complementada com dados qualitativos, permitindo uma análise completa do problema identificado.

#### **4.2.2 Instrumentos**

O questionário aplicado foi composto por três partes distintas. Numa primeira fase incluíram-se questões de carácter geral sobre os alunos, nomeadamente, a sua idade, género, ano de escolaridade, frequência com que praticam desporto, modalidade praticada e opinião sobre as aulas de EF.

De seguida, foram aplicados dois instrumentos validados e adaptados ao contexto educativo, o *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ), validado por Tenorio *et al.* (2019) e o *Questionário de Motivação para a Educação Física* (QMEF), validado por Pereira *et al.* (1998), citado por Rodrigues (2016). Ambos os instrumentos têm como base teórica a Teoria da Autodeterminação proposta por Deci e Ryan (2000), que distingue diferentes tipos de motivação consoante o grau de autodeterminação percebido pelo indivíduo.

Relativamente ao PLOCQ, este tem como objetivo avaliar o envolvimento dos alunos nas aulas de EF, explorando as razões subjacentes à sua participação. Este instrumento é constituído por 20 itens organizados em cinco tipos de regulação motivacional, nomeadamente, motivação intrínseca (participação por gosto), regulação identificada (valorização pessoal), regulação introjetada (pressão interna), regulação externa (influência de recompensas) e amotivação (ausência de intenção). As respostas são dadas numa escala de Likert de 1 a 7 (1- Discordo Totalmente; 7- Concordo Totalmente).

O QMEF, por sua vez, permite medir a motivação dos alunos, através de 14 itens classificados numa escala de 1 a 4 (1- Discordo Totalmente; 4- Concordo Totalmente). Este está estruturado em três dimensões principais, vigor (entusiasmo demonstrado), absorção (grau de concentração) e dedicação (persistência face aos desafios).

#### **4.2.3 Amostra**

Este estudo contou com a participação de 159 alunos da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, dos quais 72 são do género feminino (44,7%) e 87 do género masculino (55,3%). Estes números correspondem a crianças e jovens com idades

compreendidas entre os 12 e os 16 anos, pertencentes as turmas do 3.º Ciclo da escola (7.º, 8.º e 9.º ano). A amostra é maioritariamente composta por alunos do 8.º ano (43,5%).

#### **4.2.4 Procedimentos**

A recolha dos dados decorreu durante o mês de março, após aprovação do questionário por parte do orientador de escola. Para a divulgação do questionário aos alunos, o contacto foi estabelecido com os diretores de turma, através de um email enviado ao coordenador. Estes, por sua vez, reencaminharam o questionário para os alunos das respetivas turmas. Antes do preenchimento do questionário foi fornecida uma breve explicação aos alunos sobre o objetivo do estudo, bem como sobre o que se esperava com a sua participação. Os dados foram recolhidos através de um questionário online, aplicado na plataforma Google Forms. Esta opção facilitou a divulgação e incentivou a participação dos alunos, permitindo o preenchimento de forma prática, a sinceridade das respostas e a gestão eficaz dos dados. Para consultar o questionário aplicado, remete-se para o Apêndice XVIII.

### **4.3 3.ª Etapa**

De forma a responder às hipóteses delineadas e alcançar os objetivos do seminário, procedeu-se a uma análise estatística rigorosa dos dados recolhidos, complementada pela sua discussão crítica à luz da literatura consultada. Neste subcapítulo apresentam-se os procedimentos de tratamento de dados utilizados, os principais resultados obtidos e a reflexão que deles decorre, permitindo validar as hipóteses de trabalho e retirar conclusões relevantes para a prática pedagógica em EF.

#### **4.3.1 Análise de Dados**

O tratamento estatístico dos dados recolhidos realizou-se com recurso ao software IBM SPSS Statistics 30.0. Inicialmente procedi à análise das frequências absolutas das variáveis, de modo a caracterizar a amostra e compreender melhor o perfil dos alunos participantes. Seguidamente, realizei uma análise descritiva recorrendo ao cálculo da média, desvio padrão e variância. Para comparar os níveis de motivação entre os grupos (género e prática desportiva), utilizei o Teste-T para amostras independentes. Com o objetivo de verificar a relação entre a motivação (QMEF) e o envolvimento (PLOCQ) dos alunos recorri à Correlação de Pearson, permitindo identificar possíveis associações significativas entre as

variáveis em estudo. Por fim, para compreender melhor as diferenças entre os anos de escolaridade e os fatores de desmotivação dos alunos, recorri à análise ANOVA.

Relativamente as variáveis normativas, foram definidos códigos específicos para cada uma das opções de resposta, facilitando o tratamento e análise dos dados no SPSS. O Quadro 33 apresenta os códigos utilizados.

Variáveis	Códigos
Género	Masculino – 1
	Feminino – 2
Desporto Escolar	Não – 0
	Sim – 1
Prática Desportiva	Nunca – 0
	1-2 vezes por semana – 1
	Mais de 3 vezes por semana – 1
Aulas de EF	Não gosto – 0
	Gosto mais ou menos – 1
	Gosto muito – 2
Itens do PLOCQ	PLOCQ 1, PLOCQ 2, ..., PLOCQ 20
Itens do QMEF	QMEF 1, QMEF 2, ..., QMEF 14

*Quadro 33 – Códigos utilizados para as variáveis normativas*

#### 4.3.2 Apresentação e Discussão dos Resultados

A análise dos dados permitiu traçar um retrato elucidativo da motivação e do envolvimento dos alunos nas aulas de EF. Um dos indicadores mais relevantes mostra que 62,3% dos alunos afirmam gostar muito das aulas de EF, o que demonstra uma predisposição positiva face à disciplina. Este dado indica não só a existência de um ambiente de aprendizagem favorável, mas também a construção de uma ligação significativa com a prática, aspeto fundamental para a motivação intrínseca dos alunos (Souza, 2010).

Contudo, a análise também permite observar diferenças expressivas consoante o gosto dos alunos pela disciplina. Os resultados mostram um padrão claro, os alunos que mais gostam da disciplina apresentam médias superiores nas formas de motivação autodeterminadas, enquanto os alunos que não gostam revelam médias mais elevadas em formas de regulação externa e amotivação. A Tabela 6 representa as diferenças de motivação segundo o gosto dos alunos pelas aulas de EF.

Instrumento PLOCQ		Médias	
		Não Gosto	Gosto Muito
3	Porque quero aprender novos exercícios/desportos.	3,00	5,19
4	Porque as aulas de EF são divertidas.	2,00	5,68
8	Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF.	2,00	5,47
9	Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos.	1,80	5,28
13	Porque quero melhorar a minha execução na EF.	1,80	5,15
14	Porque as aulas de EF são entusiasmantes.	1,80	5,28

15	Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo.	6,00	2,24
18	Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida.	2,00	4,85

Tabela 6 - Diferenças de Motivação segundo o gosto pelas aulas de EF

Estes resultados indicam que os alunos que não gostam de EF tendem a participar nas aulas por sentirem que é uma obrigação, e não por interesse ou prazer pela atividade. Esta falta de motivação pode manifestar-se em comportamentos como baixa participação, desinteresse, resistência à prática ou até mesmo atitudes de oposição. Estes dados sublinham a importância de os professores criarem ambientes de aprendizagem que promovam a autonomia dos alunos e ofereçam experiências positivas.

Quanto aos valores da estatística descritiva dos instrumentos QMEF e PLOCQ, estes evidenciam níveis elevados de motivação intrínseca e identificada. Itens como “Gosto das aulas de EF” (M=3,28), “Gosto de fazer exercício físico” (M=3,27) e “Sou empenhado” (M=3,12) apresentam as médias mais elevadas do QMEF. Já no PLOCQ destacam-se os itens “Porque as aulas de EF são divertidas” (M=5,01) e “Porque é importante para mim fazer os exercícios” (M=4,96). A Tabela 7 representa a média mais significativa de respostas aos dois instrumentos.

Instrumento		Média
QMEF 13	Gosto das aulas de EF.	3,28
QMEF 4	Gosto de fazer exercício físico.	3,27
QMEF 2	Nas aulas de EF eu sou empenhado.	3,12
PLOCQ 4	Porque as aulas de EF são divertidas.	5,01
PLOCQ 8	Porque é importante para mim fazer bem os exercícios.	4,96

Tabela 7 - Médias mais significativas de repostas aos dois instrumentos

Estes resultados vão ao encontro da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), segundo a qual a motivação intrínseca está associada ao interesse, ao prazer pela atividade e à percepção de competência e autonomia por parte do aluno. Além disso, estes dados reforçam a importância de um ambiente de aula positivo, das emoções envolvidas e das estratégias do professor. Aspectos estes considerados determinantes para o envolvimento dos alunos em EF (Monteiro *et al.*, 2018).

Relativamente aos três anos de escolaridade, os dados revelam diferenças estatisticamente significativas em alguns dos itens do PLOCQ, nomeadamente no 7, no 12 e no 17. A Tabela 8 apresenta as diferenças significativas por ano de escolaridade.

Instrumento PLOCQ		7.º ano	8.º ano	9.º ano	Diferenças Significativas (p-valor)
7	Porque me sentiria culpado se não o fizesse.	3,58	3,68	2,65	P = 0,015
12	Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse.	4,00	3,61	2,70	P = 0,018

17	Porque fico incomodado quando não o faço.	4,16	3,47	2,70	P = 0,012
----	---	------	------	------	-----------

Tabela 8 - Diferenças significativas por ano de Escolaridade

Os alunos do 8.º ano apresentam valores mais elevados no item 7, em comparação com os do 9º ano, sugerindo uma maior regulação externa neste grupo etário. Relativamente ao item 12, os alunos do 8.º ano voltam a registar médias mais altas do que os do 9.º ano, o que pode indicar uma maior identificação com a disciplina nesta fase intermédia do 3.º ciclo. Já no item 17, os alunos do 7.º ano obtiveram médias superiores, o que pode refletir uma motivação mais orientada para o bem-estar nos anos iniciais. Estes dados indicam uma tendência de decréscimo da motivação identificada e externa com o avanço da escolaridade, o que vai ao encontro do defendido por Monteiro *et al.* (2012), em que aponta para um declínio motivacional progressivo à medida que os alunos transitam para os anos finais do ciclo.

As correlações de Pearson entre as regulações motivacionais (PLOCQ) e as dimensões do envolvimento (vigor, absorção e dedicação) mostram, igualmente, que a motivação intrínseca ( $r \approx 0,70 - 0,73$ ;  $p < 0,01$ ) e identificada ( $r \approx 0,60 - 0,66$ ;  $p < 0,01$ ) se associam fortemente ao envolvimento dos alunos nas aulas de EF, quer isto dizer que quanto maior for a motivação interna e o sentido de importância pessoal, maior será o foco e o empenho dos alunos.

Por sua vez, a regulação introjetada (culpa, vergonha) apresenta correlações moderadas ( $r \approx 0,26 - 0,28$ ;  $p < 0,01$ ), indicando que, mesmo sem ser totalmente autodeterminada, ainda influencia parte do envolvimento. Em contrapartida, a motivação externa ( $r \approx -0,19 - -0,21$ ;  $p < 0,01$ ) e a amotivação ( $r \approx -0,32 - -0,34$ ;  $p < 0,01$ ) correlacionam-se negativamente com as três dimensões, evidenciando que pressões externas ou a falta de um propósito reduzem significativamente o envolvimento dos alunos. A Tabela 9 apresenta, de forma mais detalhada, os resultados obtidos nas correlações de Pearson.

	Vigor	Absorção	Dedicação
Motivação Intrínseca	$r = 0,70$ ; $p < 0,01$	$r = 0,70$ ; $p < 0,01$	$r = 0,73$ ; $p < 0,01$
Regulação Identificada	$r = 0,61$ ; $p < 0,01$	$r = 0,60$ ; $p < 0,01$	$r = 0,66$ ; $p < 0,01$
Regulação Introjetada	$r = 0,26$ ; $p < 0,01$	$r = 0,28$ ; $p < 0,01$	$r = 0,27$ ; $p < 0,01$
Regulação Externa	$r = -0,21$ ; $p < 0,01$	$r = -0,21$ ; $p < 0,01$	$r = -0,19$ ; $p < 0,01$
Amotivação	$r = -0,32$ ; $p < 0,01$	$r = -0,32$ ; $p < 0,01$	$r = -0,34$ ; $p < 0,01$

Tabela 9 - Correlações de Pearson entre regulações motivacionais (PLOCQ) e dimensões de envolvimento (QMEF),  $n = 159$  ( $p < 0,01$ )

Como já referido anteriormente, estes resultados reforçam a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). Por outro lado, a correlação negativa alinha-se com as ideias de Silva e Palmeira (2010), ao sublinharem que contextos baseados no controlo e na pressão reduzem a motivação dos alunos. Neste sentido, destaca-se igualmente o modelo proposto por Standage *et al.* (2003), que relaciona a autonomia e o clima motivacional criado

pelo professor com a motivação autodeterminada dos alunos e as intenções de envolvimento nas práticas física.

Relativamente às diferenças de género, o Teste-T para amostras independentes revelou resultados significativos em vários itens do QMEF. Em muitos dos itens os rapazes apresentam médias mais elevadas, enquanto as raparigas registam valores inferiores. Estes resultados sugerem uma maior orientação masculina para o desempenho, para a competição e para o prazer associado aos desafios em EF. Em contrapartida, as raparigas, embora igualmente motivadas, valorizam outros aspetos como o ambiente social e a cooperação. A Tabela 10 representa as diferenças de resposta por género aos itens do QMEF.

	Instrumento QMEF	Média Rapazes	Média Raparigas	t (df)	p-valor
3	Obter melhores resultados que os meus colegas na disciplina de EF é para mim importante.	3,05	2,32	-2,202	0,029
2	Nas aulas de EF eu sou empenhado.	3,32	2,87	-2,275	0,024
9	Se na escola aumentassem o número de horas semanais de EF ficava contente.	3,16	2,44	-3,896	<0,001
6	Quando vou para as aulas de EF sinto me contente.	3,16	2,72	-3,132	0,002

*Tabela 10 - Diferenças de resposta por género aos itens do QMEF*

Estes valores podem ser analisados tendo em consideração as características comuns da faixa etária destes alunos, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais. Segundo Darido *et al* (1999), citado por Andrade e El Tassa (2015), muitas das aulas de EF não consideram estas especificidades e continuam a adotar metodologias repetitivas, o que pode afetar o envolvimento dos alunos, sobretudo das raparigas. Desta forma, é importante que o professor adapte as práticas pedagógicas às necessidades dos seus alunos, promovendo experiências mais significativas e contextualizadas.

Olhando para os dados da prática desportiva, é notório que uma parte significativa dos alunos pratica atividade física fora do contexto escolar. 45,3% dos alunos indicaram praticar exercício três ou mais vezes por semana e 43,4% participam nas atividades do DE. Estes valores sugerem uma forte ligação dos alunos à prática desportiva regular, reforçando as conclusões de Silva e Palmeira (2010), que associam a prática desportiva estruturada a níveis mais elevados de motivação e autoconceito físico nos jovens.

No que diz respeito às diferenças entre praticantes e não praticantes, o Teste-T para amostras independentes comprovou, que em vários dos itens do QMEF, os alunos que praticam atividade física regularmente apresentam resultados significativamente superiores na motivação para as aulas de EF. Os itens que fazem sobressair esta conclusão correspondem,

sobretudo, às respostas a QMEF 4, QMEF 6, QMEF 8, QMEF 9 e QMEF 13. A Tabela 11 apresenta as diferenças de resposta para a prática desportiva aos itens do QMEF.

Instrumento QMEF		Média Não Praticantes	Média Praticantes	t (df)	p-valor
1	Penso que nas aulas de EF o tempo passa depressa.	2,56	3,07	-2,606	0,005
2	Nas aulas de EF eu sou empenhado.	2,87	3,32	-2,275	0,012
3	Obter melhores resultados que os meus colegas na disciplina de EF é para mim importante.	2,32	3,05	-2-202	0,015
4	Gosto de fazer exercício físico.	2,50	3,27	-3-768	<0,001
6	Quando vou para as aulas de EF sinto-me contente.	2,53	3,16	-3,132	0,002
8	Gosto que o professor proponha tarefas difíceis durante as aulas de EF.	2,06	2,55	-2,325	0,021
9	Se na escola aumentassem o número de horas semanais de EF ficava contente.	2,18	3,02	-3,896	<0,001
13	Gosto das aulas de EF.	2,97	3,37	-2,275	0,012
14	Gosto das matérias ensinadas nas aulas de EF.	2,71	3,06	1,977	0,025

Tabela 11 - Diferenças de resposta para a Prática Desportiva aos itens do QMEF

Tendo em consideração estes dados, verifica-se consonância com Silva e Palmeira (2010), quando referem que os jovens que participam em contextos desportivos organizados tendem a desenvolver um autoconceito físico mais positivo e maior motivação. Para além disso, o apoio à autonomia e a promoção de experiências socialmente ricas favorecem a motivação e a adesão à prática física (Maldonado *et al.*, 2019), algo que se reflete nos resultados deste trabalho.

#### 4.3.3 Conclusões

O presente trabalho permitiu alcançar os objetivos delineados, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada da motivação e do envolvimento dos alunos nas aulas práticas de EF. Os resultados obtidos evidenciaram níveis globalmente elevados de motivação intrínseca, associados a atitudes positivas em relação à disciplina, como o gosto pelas aulas, o empenho nas tarefas e o prazer em realizar exercício físico. Estes resultados refletem a existência de um ambiente de aprendizagem favorável, com impacto direto na predisposição dos alunos para se envolverem de forma ativa e participativa.

A análise das correlações entre os dados dos dois instrumentos confirmou a H1, demonstrando uma associação significativa entre os níveis de motivação e o envolvimento dos alunos nas aulas de EF. O principal destaque vai para a motivação intrínseca e identificada, apresentando relações fortes e positivas com as dimensões vigor, absorção e dedicação, por sua

vez, a regulação externa e a motivação revelaram correlações negativas. Estes dados reforçam a importância de promover contextos motivacionais que valorizem a autonomia, a competência e o sentido pessoal.

Relativamente à H2, os resultados mostram que os alunos que praticam desporto de forma regular fora do contexto escolar apresentam, efetivamente, níveis mais elevados de motivação nas aulas de EF, em comparação com os não praticantes. Este dado vem confirmar que a prática desportiva estruturada, para além de promover benefícios físicos e sociais, influencia positivamente a perceção de competência e a valorização das atividades escolares.

Quanto à análise das diferenças de género foram identificadas algumas tendências importantes. Os rapazes destacaram-se em itens associados ao desempenho e à competitividade, enquanto as raparigas atribuíram maior importância ao ambiente social e à cooperação. Estes dados apontam para a necessidade de diversificar estratégias pedagógicas que contemplem as diferentes preferências e motivações, assegurando um ensino mais inclusivo.

Em suma, os resultados obtidos reforçam o papel do professor enquanto facilitador de experiências significativas, capazes de estimular a motivação e o envolvimento de todos os alunos nas aulas de EF.

#### **4.4 4.ª Etapa**

A quarta etapa desta área correspondeu à apresentação do seminário aos docentes do grupo disciplinar de EF da escola. Esta sessão teve lugar no dia 9 de maio de 2025, contando com a presença de dois professores da Universidade Lusófona e com oito docentes do grupo.

A apresentação desenvolveu-se em dois momentos principais. Numa primeira parte procedi à exposição do trabalho realizado, contemplando a pertinência pessoal e científica da temática, a metodologia adotada, a apresentação dos resultados obtidos e as respetivas conclusões. Surgindo, numa segunda parte, um momento de discussão conjunta com os docentes presentes, procurando compreender em que medida os resultados apresentados se articulavam com as suas perceções diárias. Este momento permitiu, ainda, o debate e a partilha de estratégias que poderão ser eficazes no combate ao problema identificado inicialmente.

Da discussão realizada emergiram várias reflexões pertinentes que merecem destaque. Um dos pontos sublinhados prende-se com a necessidade de rever a forma como os horários escolares são estruturados, particularmente no que se refere à colocação da disciplina de EF. Em algumas turmas foi referido que esta surge isolada, frequentemente no final do dia, o que poderá contribuir para a desmotivação e para a falta de participação ativa nas aulas.

Outro aspeto que também me chamou à atenção, prende-se com a ausência de uma visão partilhada e consensual sobre o papel e os objetivos das aulas de EF. Alguns comentários revelaram divergências ideológicas que podem comprometer a coerência da ação pedagógica e dificultar o verdadeiro valor da disciplina. Neste sentido, é fundamental reforçar que a EF não deve ser encarada como mero tempo de lazer ou de recreio, mas sim como um espaço de aprendizagem estruturado, com intencionalidade pedagógica e objetivos bem definidos.

Desta forma importa destacar a relevância das estratégias que os professores podem adotar para potenciar a motivação e o envolvimento dos alunos nas. Com base nos resultados obtidos, houve duas práticas que se revelaram eficazes, nomeadamente, a promoção da autonomia dos alunos, através da oferta de escolhas, valorização das suas opiniões e da adaptação das tarefas aos seus interesses. Uma outra estratégia passa por diversificar as metodologias de ensino, incluindo propostas cooperativas e ajustadas às diferenças de género e necessidades individuais, garantindo experiências significativas para todos os alunos, especialmente para os que revelam menor gosto pela disciplina. Importa salientar que estas propostas devem de ser ajustadas à turma, não existindo alunos nem turmas iguais.

#### **4.5 Cooperação nas Atividades de Seminário**

No âmbito da cooperação no seminário, participei na sessão apresentada por um dos meus colegas de estágio da Universidade de Coimbra. Para além disso, a minha colaboração assumiu sobretudo uma dimensão científico-pedagógica, procurando estimular o grupo de EF a refletir criticamente sobre o tema em discussão e sobre as práticas pedagógicas quotidianas. Esta participação revelou-se particularmente enriquecedora, pois permitiu transformar o seminário num espaço de diálogo e de partilha de perspetivas, reforçando o carácter formativo da atividade.

A presença de elementos da Direção da escola, dos docentes da Universidade Lusófona e dos professores do grupo de EF conferiu maior relevância ao momento, permitindo não só cumprir com uma das etapas obrigatórias do estágio, mas também aprofundar aprendizagens pela diversidade de contributos apresentados. Este envolvimento ajudou-me a consolidar competências de reflexão crítica, de debate e de interação em contexto profissional, confirmando a importância da cooperação entre estagiários, professores e investigadores no processo de formação docente.

#### **4.6 Balanço Final**

A área do Seminário, integrada no estágio curricular, revelou-se uma oportunidade ímpar para promover o desenvolvimento da ação científico-pedagógica, através da identificação de uma problemática concreta do contexto escolar e a construção de respostas fundamentadas teoricamente e empiricamente. A escolha da temática relativa à motivação e ao envolvimento dos alunos nas aulas de EF mostrou-se pertinente, não só pelas evidências recolhidas ao longo da investigação, mas também pelo impacto das conclusões junto do DEF, estimulando a reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas implementadas.

A investigação desenvolvida com recurso a instrumentos validados e a um desenho transversal, permitiu analisar em profundidade os níveis de motivação e envolvimento dos alunos. Os resultados evidenciaram a centralidade das formas de motivação mais autodeterminadas, nomeadamente a motivação intrínseca e identificada, associadas a níveis mais elevados de envolvimento comportamental e emocional nas aulas. Por outro lado, os alunos que revelaram menor gosto pela disciplina apresentaram níveis superiores de regulação externa e amotivação, sugerindo a influência de práticas pedagógicas menos promotoras da autonomia e da perceção de competência.

De forma consistente, verificou-se ainda um decréscimo progressivo da motivação autodeterminada com o avançar dos anos de escolaridade, o que poderá estar associado ao aumento das exigências curriculares, à maior pressão avaliativa e a práticas de ensino menos diferenciadas. Paralelamente, observou-se uma correlação positiva entre a motivação intrínseca e o envolvimento dos alunos, reforçando a ideia de que contextos pedagógicos que promovem o interesse, o desafio adequado e a participação ativa favorecem um maior compromisso com a aprendizagem. Os alunos praticantes de atividade física extracurricular evidenciaram igualmente maior gosto pelas aulas de EF, o que sugere uma relação bidirecional entre experiências positivas fora da escola e uma maior predisposição para a participação no contexto escolar.

O seminário não se limitou à apresentação dos resultados obtidos, assumindo-se como um espaço de reflexão coletiva e de partilha profissional. A discussão com os professores do grupo de EF promoveu um diálogo crítico em torno das práticas pedagógicas quotidianas, permitindo problematizar estratégias de ensino e projetar formas de intervenção mais ajustadas às necessidades e características dos alunos. Este carácter participativo reforçou o seminário enquanto espaço de formação colaborativa, potenciando a inovação pedagógica no seio do departamento.

Os contributos da literatura científica sustentam as conclusões alcançadas. Deci e Ryan (2000), no âmbito da Teoria da Autodeterminação, defendem que a motivação dos alunos é mais consistente e duradoura quando são promovidas a autonomia, a perceção de competência e o sentido de pertença. De igual modo, Silva e Palmeira (2010) evidenciam que práticas pedagógicas baseadas em feedback construtivo e na participação ativa dos alunos contribuem para o aumento do envolvimento e do compromisso com a disciplina, corroborando os resultados obtidos no presente estudo.

Para os professores, as propostas apresentadas constituíram orientações concretas para a promoção de contextos de aprendizagem mais motivadores, reforçando o papel do docente enquanto facilitador do envolvimento dos alunos. Do ponto de vista pessoal e profissional, a realização deste seminário representou uma experiência particularmente enriquecedora, permitindo não só o aprofundamento do conhecimento sobre a temática, mas também o desenvolvimento de competências de investigação, análise crítica e comunicação científica. Acima de tudo, consolidou uma postura reflexiva e investigativa essencial à prática docente, evidenciando o valor do seminário enquanto ponte efetiva entre a teoria e a prática pedagógica.

## Conclusão

O presente relatório constitui o culminar de um percurso de formação que encontrou no estágio curricular o seu momento mais marcante. A experiência vivida na Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, no âmbito da lecionação, no exercício das funções de DT, na participação no DE e na realização do Seminário, representou uma oportunidade ímpar de aprendizagem. Mais do que aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado, este estágio configurou-se como um espaço de prática reflexiva, na qual a teoria foi constantemente confrontada com os desafios concretos da profissão docente.

Na Lecionação, estive perante uma turma heterogénea, com diferentes níveis de aptidão e motivação, o que exigiu uma postura de adaptação constante. O planeamento inicial foi frequentemente ajustado às dinâmicas do grupo e às respostas dos alunos, o que tornou o processo mais exigente, mais igualmente mais formativo.

No papel de Diretor de Turma, a complexidade intensificou-se. As responsabilidades ultrapassaram a disciplina de EF e abrangeram a mediação de conflitos, a articulação com professores e EE e a criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento dos discentes. Paralelamente, a participação no núcleo de Madeirabol revelou-se fundamental para compreender o alcance do DE, não apenas como prolongamento da disciplina, mas como espaço de socialização e partilha de experiências.

O Seminário assumiu igualmente um papel relevante no estágio, ao permitir aprofundar o tema da motivação e do envolvimento dos alunos nas aulas de EF. A investigação desenvolvida possibilitou compreender fatores determinantes da participação dos discentes e delinear estratégias pedagógicas fundamentadas, com aplicabilidade no contexto escolar. Esta experiência reforçou a importância de articular a prática com a investigação, consolidando uma postura profissional sustentada em evidências e aberta à reflexão crítica.

As opções pedagógicas tomadas não foram casuais, resultaram de princípios orientadores da profissão docente e das referências que estruturam a EF em Portugal. O PNEF sublinha a importância de proporcionar experiências diversificadas, motivadoras e adequadas a cada contexto (Jacinto *et al.*, 2001). Nesse sentido, procurei garantir coerência entre as finalidades programáticas e a realidade da turma. A gestão do tempo de prática, o recurso a metodologias diferenciadas, a avaliação formativa e a valorização da cooperação foram instrumentos centrais para assegurar as aprendizagens, reforçando o papel da EF como área essencial ao desenvolvimento dos jovens (Bailey, 2006).

Este estágio revelou-se igualmente um espaço de transformação pessoal e profissional. Através da reflexão sistemática sobre a prática, compreendi a relevância da flexibilidade curricular e da capacidade de dar resposta perante imprevistos. A diversidade de competências entre os alunos, aliada a limitação de recursos e espaços, exigiu criatividade e resiliência. Estas experiências confirmam que a EF deve ser entendida como uma área da educação ampla, que abrange não apenas o desenvolvimento motor, mas também as dimensões sociais, culturais e emocionais (Neville *et al.*, 2023).

É importante reconhecer, no entanto, que nem sempre foi possível concretizar as intenções delineadas. As restrições temporais, as limitações logísticas e a heterogeneidade da turma impuseram desafios significativos. Ainda assim, esses obstáculos transformaram-se em oportunidades de crescimento, ao evidenciar que a eficácia pedagógica depende menos da rigidez dos planos e mais da capacidade de resolver os problemas com fundamento, da leitura atenta das necessidades dos alunos e da criação de um ambiente motivador (Deci & Ryan, 2000).

Num balanço global, a experiência de estágio revelou-se estruturante para a construção da minha identidade docente. O confronto entre a teoria e a prática, a colaboração com diferentes agentes educativos e a responsabilidade de orientar processos de ensino-aprendizagem reais proporcionaram uma visão abrangente da profissão. A docência deixou de ser um conjunto de técnicas ou métodos para se afirmar como um exercício de reflexão crítica e de tomada de decisão constante. Como defende Schön (1983), o verdadeiro profissional constrói-se pela capacidade de refletir sobre a ação, transformando cada desafio numa oportunidade de desenvolvimento.

Este estágio permitiu, assim, consolidar competências fundamentais para a docência, tais como, planear com consciência, adaptar metodologias a diferentes realidades, gerir pedagogicamente grupos heterogéneos, promover a cooperação entre alunos e valorizar a motivação como motor de aprendizagem. Compreendi, igualmente, que a EF não se esgota na prática desportiva, mas integra-se num projeto educativo mais amplo orientado para a formação de cidadãos ativos, críticos e responsáveis.

Em termos pessoais, este percurso foi muito mais do que uma etapa académica, foi um processo de descoberta e de afirmação da minha identidade profissional. Aprendi a lidar com a incerteza, a reconhecer limites e transformá-los em oportunidades, a valorizar a cooperação e a confiança nos outros, mas sobretudo a acreditar na força da educação como instrumento de mudança. O estágio deixou-me a convicção de que ser professora é um exercício permanente

de reflexão, entrega e crescimento, que exige humildade para aprender com cada experiência e coragem para continuar a inovar e a inspirar os alunos.

Em síntese, o estágio curricular não se limitou a um requisito formal do mestrado, constituiu-se como oportunidade privilegiada para experimentar, questionar e reinventar práticas educativas. Este relatório, mais do que uma descrição de atividades, representa um testemunho refletido de crescimento profissional e pessoal. Fica a convicção de que a formação docente é um processo contínuo, em permanente construção, que se prolongará ao longo de toda a carreira na procura de um ensino de qualidade, comprometido com os alunos, com a escola e com a sociedade.

## Referências

- Andrade, T., & El Tassa, K. (2015). Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio. *Lecturas: Educación física y deportes*, 203, 11.
- Araújo, F. M. R. (2015). *A avaliação formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem* [Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana].
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Basílio, C., Ascensão, M., Carvalho, J., & Rodrigues, A. (2016). Orientação e geocaching: Uma abordagem em contexto escolar. *Problemáticas da educação física II*, 117-133.
- Beandl Neto, I. (2015). Situações cooperativas nas aulas de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 13(2), 11-25.
- Bernstein, E., Philips, S. R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physiccal Education*, 30(1), 69-83.
- Bom, L. (1992a). Capítulo III - Opções e Decisões Estratégicas. Em *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico* (pp. 51-52).
- Bom, L. (1992b). Capítulo IV - Planeamento. Em *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico* (pp. 69-88).
- Bom, L. (2010). *O Efeito Carrossel em Educação Física: Currículo em Ação como Rotina de Gestão*. A Coruña: AIESEP.
- Castle, N., & Howells, K. (2024). A model for effective learning in competition: A pedagogical tool to enhance enjoyment and perceptions of competency in physical education lessons for young children. *Children*, 11(1), 111.
- Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de Educação Física*, 10-11, 135-151.
- Cedran, P. C., de Martins, C. M. D. C., & Ligeiro, D. C. (2016). Motivação na educação física escolar: Relatos da prática docente junto aos alunos da 3ª série do ensino médio da rede estadual paulista. *Revista Ibero-americana de estudos em educação*, 395-405.
- Costa, D. G., Malheiro, F., Simões, M., & Couto, M. P. (2013). *O Ténis de Mesa vai à Escola*. Porto: Porto Editora.

Correia, A. L. (2014). Benefícios da ginástica no desenvolvimento integral do aluno. *Problemáticas da Educação Física I*, 164-179.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Farias, G. O., Nascimento, J. V., Graça, A., & Batista, P. M. F. (2012). Competências profissionais em educação física: Uma abordagem da carreira docente. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18(4), 656-666.

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa. (2013). *O ténis de mesa vai à escola*. Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

Fernandes, E. (1997). O trabalho cooperativo num contexto de sala de aula. *Análise psicológica*, 15(4), 563-572.

Gonçalves, C., Rodrigues, C., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2016). Contributos do atletismo e do voleibol no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. *Problemáticas da Educação Física II*, 47-56.

Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física: O problema dos jogos desportivos colectivos*.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física: Ensino básico, 3.º ciclo (reajustamento)*. Ministério da Educação.

Leitão, F. A. (2010). *Valores Educativos Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso Española de Ediciones.

Maldonado, E., Zamarripa, J., Ruiz-Juan, F., Pacheco, R., & Delgado, M. (2019). Teacher autonomy support in physical education classes as a predictor of motivation and concentration in Mexican students. *Frontiers in psychology*, 10, 2834.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82).

Ministério da Educação [ME]. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais: Educação Física – Anexo 3 (3.º ciclo do ensino básico)*. Direção-Geral da Educação.

Monteiro, D., Pelletier, L. G., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6), 484-504.

Neville, I. A., Petrass, L. A. & Bem, F. (2023). Cross disciplinary teaching: A pedagogical model to support teachers in the development and implementation of outdoor learning opportunities. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 26(1), 1-21.

Nobre, P. R. B. (2021). *Currículo e avaliação em educação física: Um manual pedagógico*. Universidade de Coimbra.

Pinto, C. L. L., & Leite, C. (2014). Trabalho colaborativo: Um conceito polissêmico. *Collaborative Work: a Polysemic Concept*.

Quina, J. (2001). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte*, 18(107), 20-25.

Rodrigues, J. C. S. (2016). *Motivação para as aulas de Educação Física em alunos do 3º ciclo – Estudo comparativo entre alunos de Vila Real e de Castelo de Paiva* [Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. UTAD.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York. Basic Books.

Serafim, N. E. V., Triani, A. P., Martins, J. A. V., Pereira, A. A., & Oliveira, E. R. (2019). A cooperação da prática docente no aprendizado e formação do aluno no componente curricular de Educação Física. *Revista EV*, 126, 1-15.

Silva, A., Vieira, D., Costa, R., & Batista, P. (2022). Aplicação de um programa de aptidão física em educação física: Estudo em alunos do ensino secundário. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 8(2), 13-23.

Silva, M., & Palmeira, A. L. (2010). Associações entre auto-conceito físico e motivação para o exercício em adolescentes: Interações com o Nível de Prática e o Género. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, 79(148).

Silva, M., Sardinha, R., Nóbrega, A., & Alves, R. (2014). Matérias nucleares e alternativas: Que potencialidades? Dança e esgrima da teoria à prática. *Problemáticas da educação física I*, 149-155.

Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). *Integrative review: What is it? How to do it?* *Einstein (São Paulo)*, 8, 102-106.

Standage, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs of self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.

Tenorio, M. C. M., Tassitano, R. M., Bergmann, G. G., & de Carvalho Lima, M. (2019). Validação do *Perceived Locus Of Causality Questionnaire* para avaliação da motivação nas aulas de educação física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 156-167.

Vilar, F. M. S. (2022). *Da operacionalização à otimização do papel do diretor de turma na melhoria da qualidade educativa* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto].

### **Referências Legislativas**

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Ministério da Educação.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Ministério da Educação.

Despacho Normativo n.º 10B/2018, de 6 de julho, Diário da República n.º 129/2018, Série II. Ministério da Educação.

### **Outros Documentos**

Departamento de Educação Física da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo. (2025). *Projeto de Desporto Escolar*. Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo.

Direção da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo. (2024). *Plano Anual de Atividades*. Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo.

Direção da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo. (2023). *Projeto educativo da escola 2022-2026*. Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo.

Direção da Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo. (2024). *Regulamento interno*. Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo.

## Apêndices

### Apêndice I – Síntese do Planeamento da 1.ª Etapa de Lecionação – Atividades Físicas

MATÉRIAS
<p><u>Aptidão Física</u>: Velocidade, Resistência, Força e Coordenação.</p> <p><u>Atividades Física</u>: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol); Ginástica (Solo e Aparelhos – Minitrampolim e Plinto); Atletismo (Velocidade, Barreiras e Salto em Altura); Raquetes (Badminton); Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais).</p> <p><u>Conhecimentos</u>: Conhecimento dos Aparelhos Pertencentes à Ginástica de Aparelhos; Conhecimento dos Tipos de Danças Sociais; Conhecimentos dos Estilos de Vida Saudável; Conhecimento da Importância da Prática Regular de Exercício Físico.</p>

#### SÍNTESE DO PLANEAMENTO DA 1ª ETAPA DE LECIONAÇÃO – ATIVIDADES FÍSICAS

SUBÁREA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	OBJETIVOS TERMINAIS	OBJETIVO E CRITÉRIOS DE ÊXITO	RECURSOS MATERIAIS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<p style="text-align: center;"><b>Andebol</b></p> <p style="text-align: center;">Situação de Jogo 2x1, 3x2 e 4x3</p>	<p>Aprender os conteúdos do nível introdução de JDC de invasão, nomeadamente, ocupação dos espaços, desmarcação, marcação individual, passe e receção.</p>	<p>Coopera, conhecimento básico das regras do jogo e competição leal.</p> <p><u>A atacar e com bola</u> recebe e enquadra-se com o alvo. Longe do alvo dribla ou passa quando e como deve. Perto do alvo finaliza ou passa quando e como deve.</p> <p><u>A atacar e sem bola</u> desmarca-se à distância de passe.</p> <p><u>Na defesa</u> reconhece-se como defesa, colocando-se entre a bola/adversário e o alvo.</p> <p>Casos particulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Andebol</u> – Armação do Braço e Pega da Bola.</li> <li>- <u>Basquetebol</u> – Ressaltos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Bolas de Andebol, Coletes, Balizas</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Basquetebol</b></p> <p style="text-align: center;">Jogos com drible Situação de Jogo Reduzido 2x1 e 3x2 Monocorfebol</p>	<p>Aprender os conteúdos do nível introdução de JDC de invasão, nomeadamente, ocupação dos espaços, aclaramento, marcação individual, drible, passe e receção.</p>		<p style="text-align: center;">Bolas de Basquetebol, Coletes, Cestos</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Futsal</b></p> <p style="text-align: center;">Situação de Jogo 3x1 num espaço amplo</p>	<p>Aprender os conteúdos do nível introdução de JDC de invasão, nomeadamente, ocupação dos espaços, desmarcação, marcação individual, passe e receção.</p>		<p style="text-align: center;">Bolas de Futebol, Coletes, Cones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <p style="text-align: center;">Toque de Sustentação em Passes Situação de Jogo 2+2 com 2 toques obrigatórios</p>	<p>Aprender os conteúdos do nível introdução de JDC, nomeadamente, a sustentação da bola, o “jogo de equipa” e a “intencionalidade” do atacante.</p>		<p style="text-align: center;">Bolas de Voleibol, Rede de Voleibol, Cones</p>

GINÁSTICA	<p><b>Ginástica de Solo</b>                      Rolamento à Frente                      Rolamento à Retaguarda                      Posição de Equilíbrio                      Posição de Flexibilidade                      Roda</p>	<p>Conseguir realizar uma sequência de 3 a 6 elementos através de habilidades gímnicas de nível introdução na matéria de Ginástica de Solo.</p>	<p><u>Rolamento à frente</u> – termina com os pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento.  <u>Rolamento à retaguarda</u> – com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.  <u>Roda</u> – com apoio alternado das mãos passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada em apoio alternado dos pés.  <u>Posição de Equilíbrio</u> – com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão mantém o equilíbrio.  <u>Posição de Flexibilidade</u> – afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco.                      Realiza a sequência gímnicas com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão.</p>	Colchões
	<p><b>Ginástica de Aparelhos -Minitrampolim</b>                      Salto em extensão (vela)                      Salto engrupado                      Salto com pirueta vertical                      Salto carpa pernas afastadas</p>	<p>Realizar um salto no minitrampolim através das habilidades gímnicas de nível introdução, respeitando a fase de pré-chamada, chamada, voo e receção.</p>	<p><u>Salto em extensão (vela)</u> – após corrida de balanço e impulsão no aparelho coloca a bacia em ligeira retroversão durante a fase de voo, receção com ligeira flexão dos M.I.  <u>Salto engrupado</u> – após corrida de balanço e impulsão no aparelho fecho dos M.I. em relação ao tronco na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida, receção com ligeira flexão dos M.I.  <u>Salto com pirueta vertical</u> – após corrida de balanço e impulsão no aparelho roda quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto, receção com ligeira flexão dos M.I.  <u>Salto carpa pernas afastadas</u> – após corrida de balanço e impulsão no aparelho realiza o fecho das pernas relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida, receção com ligeira flexão dos M.I.                      Realiza o salto com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão.</p>	Minitrampolim, Colchões
	<p><b>Ginástica de Aparelhos – Plinto</b>                      Salto de eixo                      Salto entre-mãos</p>	<p>Realizar um salto no plinto através das habilidades gímnicas de nível introdução, respeitando a fase de pré-chamada, chamada, voo e receção.</p>	<p><u>Salto de eixo (plinto transversal)</u> – realiza o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os M.I. afastados e estendidos.  <u>Salto de eixo (plinto longitudinal)</u> – primeiro voo longo com apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros.  <u>Salto entre-mãos (plinto transversal)</u> – apoio das mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos ao peito.                      Realiza o salto com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão.</p>	Plinto, Colchões, Reuther
ATLETISMO	<p><b>Velocidade</b>                      Corrida de 20 metros com partida de blocos</p>	<p>Realizar uma corrida de 20 metros no menor tempo possível, cumprindo com o nível introdução na matéria de atletismo, nomeadamente, partida, coordenação do movimento e tempo.</p>	<p>Acelera até à velocidade máxima.                      Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé.                      Extensão completa da perna de impulsão.                      Termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p>	Cones, Cronómetro, Blocos

ATLETISMO	<b>Barreiras</b> Corrida de barreiras de 20 metros com partida de blocos	Realizar uma corrida de 20 metros passando por cima das barreiras no menor tempo possível, cumprindo com o nível introdução na matéria de atletismo, nomeadamente, partida, coordenação do movimento e tempo.	“Ataca” a barreira apoiando o terço anterior do pé longe da barreira. Elevação do joelho e extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante. Mantém o equilíbrio nas receções ao solo sem desaceleração nítida.	Cones, Cronómetro, Blocos, Barreiras
	<b>Salto em Altura</b> Técnica de Fosbury Flop	Conseguir ultrapassar a altura da fasquia, cumprindo com o nível introdução na matéria de atletismo, nomeadamente com a técnica de Fosbury Flop, respeitando a corrida de aproximação, chamada e transposição.	Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida. Elevação energética da coxa da perna livre. Joelho para dentro, provocando a rotação da bacia. Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.	Fasquia, Colchões, Cones
RAQUETES	<b>Badminton</b> Situação de Jogo 1+1 Sustentação do Volante	Aprender os conteúdos do nível introdução na matéria de raquetes, nomeadamente, posição base, deslocamento, tipo de pega, clear e lob.	Mantém a <u>posição base</u> com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento. <u>Desloca-se</u> , para conseguir o posicionamento correto que favoreçam o batimento equilibrado, antecipando-se à queda do volante. Diferencia os <u>tipos de pega</u> da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. Coloca o volante ao alcance do companheiro. <u>Clear</u> - bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. <u>Lob</u> - bate o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta.	Raquetes de Badminton Volantes, Rede
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	<b>Danças Sociais</b> Rumba Quadrada	Aprender o alinhamento espacial do passo básico, passo progressivo em frente e atrás e o passo volta e contravolta na dança social “Rumba Quadrada” relativo ao nível introdução.	Inicia no 1º tempo do compasso e respeita a estrutura lento (1º e 2º), rápido (3º), rápido (4º). <u>Passo básico</u> – em “posição fechada” faz coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo lento, e os laterais. Junção dos apoios ao ritmo rápido. <u>Passo progressivo em frente e atrás</u> – em “posição fechada”, em frente sem volta, progride até ¼ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa o passo progressivo atrás. <u>Passo volta e contravolta</u> – em “posição aberta” o elemento masculino mantém a frente, enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda. Acompanha o tempo musical, executando os passos correspondentes e respeitando o espaço do parceiro.	Ficheiro Áudio, Coluna e/ou Rádio

## Apêndice II – Descritores de Desempenho da 1.ª Etapa de Lecionação – Atividades Físicas

QUADRO SÍNTESE DOS DESCRITORES DE DESEMPENHO PARA A 1ª ETAPA DE LECIONAÇÃO		
SUBÁREA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DE DESEMPENHO
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<b>Andebol</b> Situação de Jogo 2x1, 3x2 e 4x3	<u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora na ocupação de espaços, na tomada de decisão e na execução das ações ofensivas e defensivas.
	<b>Basquetebol</b> Jogos com drible Situação de Jogo Reduzido 2x1 e 3x2 Monocorfebol	<u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das três situações pretendidas. <u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentado incorreções em uma ou mais das três situações pretendidas. <u>Não consegue</u> realizar o drible ou faz outra tarefa.
	<b>Futsal</b> Situação de Jogo 3x1 num espaço amplo	<u>Consegue</u> sustentar a bola no ar, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> sustentar a bola no ar, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em sustentar a bola no ar, apresentado diversas incorreções no padrão global. <u>Não consegue</u> sustentar a bola no ar ou faz outra tarefa.
	<b>Voleibol</b> Toque de Sustentação em Passes Situação de Jogo 2+2 com 2 toques obrigatórios	<u>Consegue</u> realizar a sequência gímnica, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas, com fluidez, correção técnica e conclusão. <u>Consegue</u> realizar a sequência gímnica, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnica, <u>mas</u> sem fluidez ou correção técnica ou conclusão. <u>Revela dificuldade</u> em realizar a sequência gímnica, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnica. <u>Não consegue</u> realizar a sequência gímnica ou faz outra tarefa.
GINÁSTICA	<b>Ginástica de Solo</b> Rolamento à Frente Rolamento à Retaguarda Posição de Equilíbrio Posição de Flexibilidade Roda	<u>Consegue</u> realizar um dos saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição do aparelho e na receção. <u>Consegue</u> realizar um dos saltos, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnica, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em realizar um dos saltos, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnica e apresenta várias incorreções. <u>Não consegue</u> realizar os saltos ou faz outra tarefa.
	<b>Ginástica de Aparelhos -Minitrampolim</b> Salto em extensão (vela) Salto engrupado Salto com pirueta vertical Salto carpa pernas afastadas	
	<b>Ginástica de Aparelhos – Plinto</b> Salto de eixo Salto entre-mãos	
ATLETISMO	<b>Velocidade</b> Corrida de 20 metros com partida de blocos	<u>Consegue</u> realizar a situação, mantendo o padrão global nas fases específicas, com execução fluída e adequada. <u>Consegue</u> realizar a situação, mantendo o padrão global nas fases específica, <u>mas</u> não executa de forma fluída e adequada. <u>Revela dificuldade</u> em realizar a situação, não mantendo o padrão global nas fases específica e apresentado várias incorreções na execução. <u>Não consegue</u> realizar a situação ou faz outra tarefa.
	<b>Barreiras</b> Corrida de barreiras de 20 metros com partida de blocos	

	<b>Salto em Altura</b> Técnica de Fosbury Flop	
RAQUETES	<b>Badminton</b> Situação de Jogo 1+1 Sustentação do Volante	<u>Consegue</u> sustentar o volante no ar, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> sustentar o volante no ar, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em sustentar o volante no ar, apresentado diversas incorreções no padrão global. <u>Não consegue</u> sustentar o volante no ar ou faz outra tarefa.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	<b>Danças Sociais</b> Rumba Quadrada	<u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, combinando-as com fluidez. <u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, <u>mas</u> sem fluidez. <u>Revela dificuldade</u> me realizar a coreografia, apresentado incorreções em um ou mais momentos. <u>Não consegue</u> realizar os passos ou faz outra tarefa.

**Apêndice III – Nível dos Alunos na 1.ª Etapa da Lecionação – Atividade Física**

<b>MATÉRIAS</b>	<b>CRÍTICOS</b>	<b>COM DIFICULDADES</b>	<b>COMPETENTES</b>	<b>COOPERANTES</b>
<b>ANDEBOL</b>	12, 6, 17, 18	6, 11, 14, 15, 16, 19, 22	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 21, 23	5, 20
<b>BASQUETEBOL</b>	6, 12, 14, 16, 17, 18	1, 3, 8, 9, 11, 15, 19, 20, 22	2, 4, 7, 10, 13, 21	5, 23
<b>FUTEBOL</b>	8, 11, 12, 14, 17, 18, 22	9, 19	1, 3, 4, 6, 15, 16, 20, 23	2, 5, 7, 10, 13, 21
<b>VOLEIBOL</b>	12, 18	6, 9, 16, 17, 19,	1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 20, 21, 23	8, 11, 14, 22
<b>MINITRAMPOLIM</b>	3, 12, 16	1, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19	2, 4, 7, 8, 10, 20, 22	5, 21, 23
<b>PLINTO</b>	1, 3, 6, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 19	2, 4, 8, 10, 13, 14, 15	7, 20, 21, 22	5, 23
<b>VELOCIDADE</b>	12, 18	6, 8, 9, 14, 16, 17, 19	1, 3, 4, 7, 10, 11, 15, 20, 21, 22	2, 5, 13, 23
<b>BARREIRAS</b>	6, 9, 12, 16, 18	1, 3, 8, 10, 14, 15, 17, 19, 22	2, 4, 5, 7, 11, 13, 20, 21, 23	
<b>SALTO EM COMPRIMENTO</b>	6, 12, 18	8, 9, 14, 16, 17, 19	1, 3, 4, 7, 10, 11, 15, 20, 21, 22	
<b>BADMINTON</b>	---	6, 8, 9, 16, 17, 18, 19	1, 2, 3, 4, 7, 11, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23	5, 10, 12
<b>DANÇAS SOCIAIS</b>	---	2, 3, 6, 9, 13, 15, 16, 19, 20, 21	1, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 17, 18, 23	11, 14, 22
<b>PATINAGEM</b>	2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 21	1, 7, 10, 15	11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 22	20, 23

**Apêndice IV – Síntese do Planeamento da 2.ª Etapa da Lecionação – Atividades Físicas**

SÍNTESE DO PLANEAMENTO DA 2ª ETAPA DE LECIONAÇÃO – ATIVIDADES FÍSICAS						
SUBÁREA	MATÉRIA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS	ORGANIZAÇÃO NA TAREFA	ORGANIZAÇÃO NA AULA	MATERIAL NECESSÁRIO
JOGOS DESPORTIVO COLETIVOS	Basquetebol	Apanhadas em Drible	- O aluno consegue manter o controlo da bola quando pressionado por quem esta a apanhar.	Todos os alunos encontram-se com uma bola.	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa.	Bolas, Cestos, Coletes.
		Situação de Jogo 2x1	- O aluno ocupar corretamente os espaços:	Em Vagas	A turma encontra-se dividida em 3 grupos heterogéneos. Cada uma deles na sua estação de trabalho.	
		Situação de Jogo 3x2	- O aluno desmarca-se, dribla, recebe e passa corretamente.	Situação de Jogo		
		Monocorfebol				
		Lançamento na Passada	- O aluno utiliza a mão correta para o lançamento; - Os defesas participam ativamente no ressalto;	Os alunos estão organizados em 2 ou 3 filas de lançamento.		
Jogos de Finalização	- O aluno coloca corretamente os apoios consoante o lado que faz o lançamento.					
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Minitrampolim	Situações de Receção	- O aluno realiza um dos saltos com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão; - O aluno respeita as fases do salto, pré-chamada, chamada, voo e receção.	Os alunos fazem uma fila em frente ao minitrampolim e saem um de cada vez, respeitando com as regras de segurança.		Colchões de Receção, Colchões de Queda, Minitrampolim.
		Situações de Impulsão				
		Saltos na Totalidade				
PATINAGEM		Patinar sobre Colchões	- O aluno tem os braços em extensão; - O aluno adota uma postura corporal descontraída com ligeira flexão dos joelhos; Ligeira inclinação do troca para a frente; - O aluno coloca os pés afastados à largura dos ombros e paralelo; - O aluno sabe cair e levantar-se.	Os alunos colocam-se em fila no início do circuito e saem na sua vez. São montados 2 circuitos de forma a reduzir os tempos de espera.	A turma toda encontra-se na tarefa de dança, sendo que cada aluno está na situação indicada para o seu nível.	Patins, Colchões, Cones, Pinos.
		Circuito com passagem por cima de pequenos “degraus”, seguido de passagem por 4 cones em linha, passagem por 4 cones em zigzag, passagem por baixo de um arco e deslizar até ao final.				
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Danças Sociais	Rumba Quadrada: Passo base, passo progressivo à frente e atrás, passo volta e contravolta.	- O aluno respeita a estrutura musical; - O aluno mantém a posição relativa com o par;	Em xadrez e frente a frente para o seu par.	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa.	Ficheiro Áudio, Coluna.
		Merengue: Passo base, passo progressivo.	- O aluno realiza o passo correto no momento correto.			

### Apêndice V – Descritores de Desempenho da 2.ª Etapa da Lecionação – Atividades Físicas

QUADRO SÍNTESE DOS DESCRITORES DE DESEMPENHO PARA A 2ª ETAPA DE LECIONAÇÃO			
SUBÁREAS	MATÉRIAS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DE DESEMPENHO
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Basquetebol	Apanhadas em Drible	<u>Consegue</u> realizar o drible, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> realizar o drible, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em realizar o drible, apresentado diversas incorreções no padrão global. <u>Não consegue</u> realizar o drible ou faz outra tarefa.
		Situação de Jogo 2x1	<u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora na ocupação de espaços, na tomada de decisão e na execução das ações ofensivas e defensivas.
		Situação de Jogo 3x2	<u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das três situações pretendidas.
		Monocorfebol	<u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentado incorreções em uma ou mais das três situações pretendidas. <u>Não consegue</u> realizar o drible ou faz outra tarefa.
		Lançamento na Passada	<u>Consegue</u> realizar a finalização, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> realizar a finalização, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções.
		Jogos de Finalização	<u>Revela dificuldade</u> em realizar finalização, sem manter o padrão global da execução motora e apresentado várias incorreções. <u>Não consegue</u> realizar o lançamento ou faz outra tarefa.
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Minitrampolim	Situações de Recepção	<u>Consegue</u> realizar um dos quatro saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição do aparelho e na recepção.
		Situações de Impulsão	<u>Consegue</u> realizar um dos quatro saltos, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnic, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções.
		Saltos na Totalidade	<u>Revela dificuldade</u> em realizar um dos quatro saltos, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnic e apresenta várias incorreções. <u>Não consegue</u> realizar os saltos ou faz outra tarefa.
PATINAGEM		Patinar sobre Colchões	<u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução, combinando-as com fluidez.
		Circuito de Patinagem	<u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> sem fluidez. <u>Revela dificuldades</u> em realizar o circuito, apresentando incorreções em uma ou mais habilidades. <u>Não consegue</u> patinar ou faz outra tarefa.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSICAS	Danças Sociais	Rumba Quadrada	<u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, combinando-as com fluidez. <u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, <u>mas</u> sem fluidez. <u>Revela dificuldade</u> me realizar a coreografia, apresentado incorreções em um ou mais momentos. <u>Não consegue</u> realizar os passos ou faz outra tarefa.

**Apêndice VI – Nível dos Alunos na 2.ª Etapa da Lecionação – Atividade Física**

Matérias/ Aluno	Basquetebol	Minitrampolim	Danças Sociais	Patinagem
1	E	E	E	E
2	A	E	E	I
3	I	I	I	I
4	E	E	E	E
5	A	A	E	E
6	I	E	I	I
7	A	A	E	A
8	E	E	E	A
9	E	I	I	I
10	E	E	E	E
11	E	E	A	A
12	I	E	E	A
13	A	A	E	E
14	E	E	E	A
15	E	E	I	E
16	E	I	I	A
17	I	I	E	A
18	I	E	E	E
19	E	E	I	E
20	A	A	E	A
21	E	E	I	E
22	E	E	A	E
23	A	A	E	A

**I** – O aluno ainda NÃO domina o nível Introdução.

**E** - O aluno domina o nível Introdução.

**A** – O aluno domina o nível Elementar.

**Apêndice VII – Resultados dos Alunos em cada um dos Testes do FITescola na 2.ª Etapa da Lecionação - Aptidão Física**

Teste/ Aluno	Medidas Antropométricas	Senta e Alcança		Flexibilidade de Ombros		Velocidade (20m)	Vaivém	Impulsão Vertical	Impulsão Horizontal	Abdominais	Flexão de Braços
		E	D	E	D						
1	27,6	9	12	S	N	3,27	48	38,00	206	31	10
2	17,6	20	17	N	S	3,40	85	32,00	176	80	24
3	22,6	11	12	S+	S+	3,42	36	31,00	173	80	15
4	20,7	11	14	N	S	3,32	52	39,00	239	40	15
5	22,0	27	35	N	N	3,56	90	48,00	203	80	16
6	25,0	11	15	S+	S+	3,54	34	34,00	159	28	10
7	17,0	17	17	S+	S	3,36	86	34,00	182	80	25
8	21,4	25	22	S+	S+	3,86	44	30,00	145	30	10
9	17,9	14	17	S+	S+	3,42	45	50,00	180	80	12
10	20,7	18	17	S+	S+	3,09	70	39,00	171	80	10
11	23,0	20	27	N	N	3,49	50	29,00	174	70	12
12	18,2	33	35	S+	S+	3,96	46	38,00	139	80	15
13	23,9	22	21	N	S	3,19	76	40,00	209	64	14
14	17,0	20	25	N	S	3,59	22	32,00	129	80	11
15	22,7	19	14	N	N	3,84	47	34,00	156	80	22
16	17,8	19	19	N	S	3,39	63	29,00	191	80	22
17	21,3	26	29	S+	S+	3,47	28	31,00	190	38	9
18	17,8	26	29	S+	S+	4,24	22	28,00	121	31	11
19	17,5	25	26	S+	S+	3,37	72	36,00	184	80	28
20	18,6	19	14	S+	S+	2,93	100	49,00	221	80	23
21	18,4	18	21	S	S	3,38	100	44,00	175	80	21
22	19,0	23	24	S+	S+	3,49	38	38,00	186	30	12
23	18,7	30	31	S	S	3,19	107	44,00	212	80	43

■ Zona Atlético

□ Zona Saudável

□ Fora da Zona Saudável

**Apêndice VIII – Resultados Alcançado pelos Alunos no Teste de Avaliação na 2.ª Etapa da Lecionação – Conhecimentos**

Aluno	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	Avaliação
1	0	2	2	0	0	5	0	5	0	5	8	2	6	5	5	5	5	0	5	SUF (60)
2	2	2	2	2	0	5	0	5	5	5	12	8	4	5	5	5	5	0	5	BOM (77)
3	2	2	2	2	2	5	0	5	5	5	7	8	8	5	5	5	5	5	0	BOM (78)
4	2	2	0	0	2	5	0	5	5	5	12	0	2	5	5	5	5	5	5	BOM- (70)
5	2	2	2	2	0	5	0	5	5	5	15	7	10	5	5	5	5	5	5	MB (90)
6	2	2	2	2	2	5	0	5	5	5	8	2	2	0	5	5	5	0	0	SUF (57)
7	0	2	0	0	0	0	0	5	5	5	9	6	4	5	5	0	5	5	0	SUF (56)
8	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	8	8	8	5	5	5	5	5	5	BOM+ (87)
9	2	2	0	2	2	5	0	5	5	5	8	8	4	5	5	5	5	0	5	BOM- (73)
10	2	2	0	2	0	5	0	5	5	5	9	6	0	5	5	5	5	5	0	SUF+ (66)
11	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	12	8	4	5	5	5	5	5	0	BOM (82)
12	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	12	8	4	5	5	5	5	5	5	BOM+ (87)
13	2	2	2	2	2	0	5	5	0	5	12	2	6	5	5	5	5	0	0	SUF+ (65)
14	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	10	8	4	5	5	5	5	5	5	BOM+ (85)
15	2	2	2	2	2	5	0	5	5	5	10	8	8	5	5	5	5	5	5	BOM+ (86)
16	2	2	2	2	2	0	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	SUF (55)
17	2	2	2	2	0	5	0	5	0	0	0	0	2	5	5	5	5	5	5	SUF- (50)
18	0	2	0	2	2	5	0	0	0	5	12	6	10	5	5	5	0	5	5	BOM- (69)
19	0	2	2	2	2	5	0	5	5	5	8	6	0	0	5	5	5	5	0	SUF (62)
20	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	8	8	8	5	5	5	5	5	5	BOM+ (87)
21	2	2	0	2	0	5	0	5	5	5	11	6	2	0	5	5	5	5	0	SUF+ (65)
22	2	2	2	2	2	5	0	5	5	5	6	8	10	5	5	0	5	5	5	BOM (79)
23	2	2	2	2	0	5	5	5	5	5	14	8	10	5	5	5	5	0	5	MB (90)

INSUF – 0-49%

SUF – 50-69%

BOM – 70-89%

MB – 90-100%

### Apêndice IX – Síntese do Planeamento da 3.ª Etapa da Lecionação – Atividades Físicas

SÍNTESE DO PLANEAMENTO DA 3ª ETAPA DE LECIONAÇÃO – ATIVIDADES FÍSICAS						
SUBÁREA	MATÉRIA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS	ORGANIZAÇÃO NA TAREFA	ORGANIZAÇÃO NA AULA	MATERIAL NECESSÁRIO
JOGOS DESPORTIVO COLETIVOS	Voleibol	Voleibol Invasivo Progressivo	- O aluno serve por baixo colocado; desloca-se para o ponto de queda da bola; toca a bola em toque de dedos para dar continuidade ao jogo.	Grupos de 4 alunos	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa, porém a tarefa é ajustada ao nível do grupo.	Bolas, Rede ou Elástico, Cones.
		Situação de Jogo 2+2		Grupos de 6 alunos		
		Situação de Jogo 3x3	- O aluno serve por baixo ou por cima para zona de difícil receção; recebe para a “zona 3”; passa para a finalização; finaliza em passe ou em remate colocado para dificultar a ação do adversário (dinâmica dos 3 toques).	Grupos de 8 alunos		
		Situação de Jogo 4x4		Grupos de 6 ou 8 alunos		
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Plinto	Percurso com: - Rolamento à frente; - Rolamentos atrás; - Roda; - Rondada; - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade; - Trave; - Salto ao eixo ou entre-mãos; - Aptidão Física.	- O aluno realiza uma sequência de 3 a 6 elementos cumprindo com as habilidades gímnicas correspondentes ao nível introdução e nível elementar na matéria de ginástica de solo. - O aluno realiza um dos saltos com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão. - O aluno respeita as fases do salto, pré-chamada, chamada, voo e receção.	Os alunos fazem uma fila em frente ao primeiro e saem um de cada vez, respeitando as regras de segurança	A turma encontra-se toda na mesma tarefa, sendo que para os alunos com maiores dificuldades existem progressões pedagógicas.	Colchões de Receção e de Queda, Plinto, Trampolim Reuther, Trave ou Banco Sueco.
	Ginástica de Aparelhos Trave					
	Ginástica de Solo					
TÊNIS DE MESA		Situações Fora da Mesa	- O aluno consegue manter a bola na raquete nas diversas situações solicitadas pelo professor.	Individual	A turma encontra-se toda na mesma tarefa, sendo que para cada grupo a situação adapta-se ao seu nível.	Raquetes, Bolas, Mesas, Separadores.
		Jogo de Pares	- O aluno devolve a bola o máximo de vezes, respeitando a posição base e mantendo a pega clássica.	Em pares.		
		Volta ao Mundo com variações		Grupos de 8 alunos		
		Bowling na Mesa	- O aluno serve curto ou comprido consoante a posição do adversário.	Grupos de 4 alunos		
		Jogo do Sobe e Desce		Individual		
Torneio por Poules						
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Danças Sociais	Montagem da Coreografia	- O grupo é criativo na montagem da coreografia. - Os alunos estão sincronizados. - A coreografia enquadra-se com os tempos e o ritmo da música.	Grupos de 5 ou 6 alunos	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa.	Ficheiro Áudio, Coluna.
ORIENTAÇÃO		Ori-cones	- O aluno realiza um percurso simples, demonstrando capacidade de interpretar a simbologia básica, orientar o mapa e identificar a sua localização no espaço envolvente.	Em pares ou em trios		
		Prova em Estrela				
		Prova em score (100 pontos)				

### Apêndice X – Descritores de Desempenho da 3.ª Etapa de Lecionação – Atividades Físicas

QUADRO SÍNTESE DOS DESCRITORES DE DESEMPENHO PARA A 3ª ETAPA DE LECIONAÇÃO			
SUBÁREA	MATÉRIA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DE DESEMPENHO
JOGOS DESPORTIVO COLETIVOS	Voleibol	Voleibol Invasivo Progressivo	<u>Consegue</u> sustentar a bola no ar, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> sustentar a bola no ar, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em sustentar a bola no ar, apresentado diversas incorreções no padrão global. <u>Não consegue</u> sustentar a bola no ar ou faz outra tarefa.
		Situação de Jogo 2+2	
		Situação de Jogo 3x3	<u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora da dinâmica dos três toques e no “jogo de equipa”. <u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das duas situações pretendidas. <u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentado incorreções em uma das situações pretendidas. <u>Não consegue</u> realizar a dinâmica de três toques ou faz outra tarefa.
		Situação de Jogo 4x4	
		Dinâmica dos 3 toques	<u>Consegue</u> realizar a finalização, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> realizar a finalização, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em realizar finalização, sem manter o padrão global da execução motora e apresentado várias incorreções. <u>Não consegue</u> realizar o lançamento ou faz outra tarefa.
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Plinto Trave	Percurso com: - Rolamento à frente; - Rolamentos atrás; - Roda; - Rondada; - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade;	<u>Consegue</u> realizar um dos dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição do aparelho e na receção. <u>Consegue</u> realizar um dos dois saltos, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnica, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em realizar um dos dois saltos, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnica e apresenta várias incorreções. <u>Não consegue</u> realizar os saltos ou faz outra tarefa.
	Ginástica de Solo	- Trave; - Salto ao eixo ou entre-mãos; - Aptidão Física.	<u>Consegue</u> realizar a sequência gímnica, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas, com fluidez, correção técnica e conclusão. <u>Consegue</u> realizar a sequência gímnica, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnica, <u>mas</u> sem fluidez ou correção técnica ou conclusão. <u>Revela dificuldade</u> em realizar a sequência gímnica, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnica. <u>Não consegue</u> realizar a sequência gímnica ou faz outra tarefa.
TÉNIS DE MESA		Situações Fora da Mesa	<u>Consegue</u> sustentar a bola na raquete, mantendo o padrão global da execução motora. <u>Consegue</u> sustentar a bola na raquete, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções. <u>Revela dificuldade</u> em sustentar a bola na raquete, apresentado diversas incorreções no padrão global. <u>Não consegue</u> sustentar a bola na raquete ou faz outra tarefa.

TÉNIS DE MESA		Jogo do Sobe e Desce	<p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, respeitando a posição base e mantendo a pega clássica.</p> <p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das duas situações.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentado incorreções em uma das situações pretendidas.</p> <p><u>Não consegue</u> manter a posição base ou a pega ou faz outra tarefa.</p>
		Volta ao Mundo com variações	
		Bowling na Mesa	
		Jogo de Pares	
		Torneio por Poules	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Danças Sociais	Coreografar e apresentar uma dança para a música solicitada	<p><u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.</p> <p><u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, <u>mas</u> sem fluidez.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> me realizar a coreografia, apresentado incorreções em um ou mais momentos.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar os passos ou faz outra tarefa</p>
ORIENTAÇÃO		Ori-cones	<p><u>Consegue</u> realizar um percurso simples, demonstrando capacidade de interpretar a simbologia básica, orientar corretamente o mapa e identificar a sua localização no espaço envolvente.</p> <p><u>Consegue</u> realizar um percurso simples, demonstrando capacidade de interpretar a simbologia básica, orientar corretamente o mapa e identificar a sua localização no espaço envolvente, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das situações.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar um percurso simples, apresentado incorreções em uma ou mais situações.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar um percurso simples ou faz outra tarefa.</p>
		Prova em Estrela	
		Prova em score (100 pontos)	

**Apêndice XI – Nível dos Alunos na 3.ª Etapa da Lecionação – Atividade Física**

Matérias/ Aluno	Voleibol	Ténis de Mesa	Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Danças Sociais
1	E	E	I	E	E
2	E	E	E	E	E
3	I	E	I	I	I
4	I	I	I	E	E
5	A	A	E	A	E
6	E	I	I	I	I
7	E	A	E	A	E
8	I	I	E	E	E
9	I	E	I	E	I
10	E	I	I	E	E
11	E	E	E	E	A
12	I	E	I	I	E
13	E	E	I	E	E
14	E	I	E	E	E
15	E	E	I	I	I
16	E	E	I	E	I
17	I	I	I	E	E
18	I	I	E	I	E
19	E	E	I	E	I
20	E	E	E	E	E
21	E	E	I	E	I
22	E	I	A	E	A
23	A	A	A	A	E

**I** – O aluno ainda NÃO domina o nível Introdução.

**E** - O aluno domina o nível Introdução.

**A** – O aluno domina o nível Elementar.

### Apêndice XII – Síntese do Planeamento da 4.ª Etapa da Lecionação – Atividades Físicas

SÍNTESE DO PLANEAMENTO DA 4ª ETAPA DE LECIONAÇÃO – ATIVIDADES FÍSICAS						
SUBÁREA	MATÉRIA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS	ORGANIZAÇÃO NA TAREFA	ORGANIZAÇÃO NA AULA	MATERIAL NECESSÁRIO
JOGOS DESPORTIVO COLETIVOS	Basquetebol	Situação de Jogo 3x3	- O aluno ocupar corretamente os espaços; - O aluno desmarca-se, dribla, recebe e passa corretamente.	Situação de Jogo	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa, porém a tarefa é ajustada ao nível do grupo.	Bolas de Basquetebol, Coletes, Cestos
	Voleibol	Situação de Jogo 3x3	- O aluno serve por baixo ou por cima para zona de difícil receção; recebe para a “zona 3”; passa para a finalização; finaliza em passe ou em remate colocado para dificultar a ação do adversário (dinâmica dos 3 toques).	Grupos de 6 alunos		Bolas de Voleibol, Rede de Voleibol, Cones
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Minitrampolim	Percurso com: - Rolamento à frente; - Rolamentos atrás; - Roda; - Rondada; - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade; - Salto no Minitrampolim ou plinto; - Aptidão Física.	- O aluno realiza uma sequência de 3 a 6 elementos cumprindo com as habilidades gímnicas correspondentes ao nível introdução e nível elementar na matéria de ginástica de solo. - O aluno realiza um dos saltos com fluidez, continuidade, correção técnica e conclusão. - O aluno respeita as fases do salto, pré-chamada, chamada, voo e receção.	Os alunos fazem uma fila em frente ao primeiro e saem um de cada vez, respeitando as regras de segurança	A turma encontra-se toda na mesma tarefa, sendo que para os alunos com maiores dificuldades existem progressões pedagógicas.	Colchões de Receção e de Queda, Plinto, Trampolim Reuther, Trave ou Banco Sueco.
	Ginástica de Aparelhos Plinto					
	Ginástica de Solo					
PATINAGEM		Circuito com passagem por cima de pequenos “degraus”, seguido de passagem por 4 cones em linha, passagem por 4 cones em zigzag, passagem por baixo de um arco e deslizar até ao final.	- O aluno tem os braços em extensão; - O aluno adota uma postura corporal descontrada com ligeira flexão dos joelhos; Ligeira inclinação do troco para a frente; - O aluno coloca os pés afastados à largura dos ombros e paralelo; - O aluno sabe cair e levantar-se.	Os alunos colocam-se em fila no início do circuito e saem na sua vez. São montados 2 circuitos de forma a reduzir os tempos de espera.	A turma toda encontra-se na tarefa de dança, sendo que cada aluno está na situação indicada para o seu nível.	Patins, Colchões, Cones, Pinos.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Danças Sociais	Apresentação da Coreografia	- O grupo é criativo na montagem da coreografia. - Os alunos estão sincronizados. - A coreografia enquadra-se com os tempos e o ritmo da música.	Grupos de 5 ou 6 alunos	A turma encontra-se toda a realizar a mesma tarefa.	Ficheiro Áudio, Coluna.

### Apêndice XIII – Descritores de Desempenho da 4.ª Etapa da Lecionação – Atividades Físicas

QUADRO SÍNTESE DOS DESCRITORES DE DESEMPENHO PARA A 4ª ETAPA DE LECIONAÇÃO			
SUBÁREA	MATÉRIA	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DE DESEMPENHO
JOGOS DESPORTIVO COLETIVOS	Basquetebol	Situação de Jogo 3x3	<p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora na ocupação de espaços, na tomada de decisão e na execução das ações ofensivas e defensivas.</p> <p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das três situações pretendidas.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentando incorreções em uma ou mais das três situações pretendidas.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar o drible ou faz outra tarefa.</p>
	Voleibol	Situação de Jogo 3x3	<p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora da dinâmica dos três toques e no “jogo de equipa”.</p> <p><u>Consegue</u> realizar as situações de jogo, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções em uma das duas situações pretendidas.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar as situações de jogo, apresentando incorreções em uma das situações pretendidas.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar a dinâmica de três toques ou faz outra tarefa.</p>
GINÁSTICA	Ginástica de Aparelhos Minitrampolim	Percurso com: - Rolamento à frente; - Rolamentos atrás; - Roda; - Rondada; - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade; - Salto no Minitrampolim ou plinto; - Aptidão Física.	<p><u>Consegue</u> realizar um dos dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição do aparelho e na receção.</p> <p><u>Consegue</u> realizar um dos dois saltos, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnic, <u>mas</u> apresenta algumas incorreções.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar um dos dois saltos, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnic e apresenta várias incorreções.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar os saltos ou faz outra tarefa.</p>
	Ginástica de Aparelhos Plinto		<p><u>Consegue</u> realizar a sequência gímnic, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas, com fluidez, correção técnica e conclusão.</p> <p><u>Consegue</u> realizar a sequência gímnic, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnic, <u>mas</u> sem fluidez ou correção técnica ou conclusão.</p> <p><u>Revela dificuldade</u> em realizar a sequência gímnic, sem manter o padrão global de execução da habilidade gímnic.</p> <p><u>Não consegue</u> realizar a sequência gímnic ou faz outra tarefa.</p>
	Ginástica de Solo		<p><u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução, combinando-as com fluidez.</p> <p><u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> sem fluidez.</p> <p><u>Revela dificuldades</u> em realizar o circuito, apresentando incorreções em uma ou mais habilidades.</p> <p><u>Não consegue</u> patinar ou faz outra tarefa.</p>
PATINAGEM		Circuito com passagem por cima de pequenos “degraus”, seguido de passagem por 4 cones em linha, passagem por 4 cones em zigzag, passagem por baixo de um arco e deslizar até ao final.	<p><u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução, combinando-as com fluidez.</p> <p><u>Consegue</u> realizar todo o circuito, mantendo o padrão global da execução motora, <u>mas</u> sem fluidez.</p> <p><u>Revela dificuldades</u> em realizar o circuito, apresentando incorreções em uma ou mais habilidades.</p> <p><u>Não consegue</u> patinar ou faz outra tarefa.</p>

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Danças Sociais	Apresentação da Coreografia	<u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, combinando-as com fluidez. <u>Consegue</u> realizar a coreografia, mantendo o padrão global de execução, <u>mas</u> sem fluidez. <u>Revela dificuldade</u> em realizar a coreografia, apresentando incorreções em um ou mais momentos. <u>Não consegue</u> realizar os passos ou faz outra tarefa
---------------------------------------	----------------	-----------------------------	--

**Apêndice XIV – Nível dos Alunos na 4.ª Etapa da Lecionação – Atividade Física**

Matérias/ Aluno	Basquetebol	Voleibol	Ginástica de Aparelhos		Ginástica de Solo	Danças Sociais	Ténis de Mesa	Patinagem
			Minitrampolim	Plinto				
1	E	E	E	I	I	E	E	E
2	A	E	E	E	E	E	E	I
3	I	I	I	I	I	I	E	I
4	E	I	E	E	I	E	I	E
5	A	A	A	A	E	E	A	E
6	I	E	E	I	I	I	I	I
7	A	E	A	A	E	E	A	A
8	E	I	E	E	E	E	I	A
9	E	I	I	I	I	I	E	I
10	E	E	E	I	I	E	I	E
11	E	E	E	E	E	A	E	A
12	I	I	E	I	I	E	E	A
13	A	E	A	E	I	E	E	E
14	E	E	E	E	E	E	I	A
15	E	E	E	I	I	I	E	E
16	E	E	I	E	I	I	E	A
17	I	I	I	I	I	E	I	A
18	I	I	E	I	E	E	I	E
19	E	E	E	E	I	I	E	E
20	A	E	A	E	E	E	E	A
21	E	E	E	E	I	I	E	E
22	E	A	E	E	A	A	I	E
23	A	A	A	A	A	E	A	A

**I** – O aluno ainda NÃO domina o nível Introdução.

**E** - O aluno domina o nível Introdução.

**A** – O aluno domina o nível Elementar.

**Apêndice XV – Resultados dos Alunos em cada um dos Testes do FITescola na 4.ª Etapa da Lecionação - Aptidão Física**

Teste/ Aluno	Medidas Antropométricas	Senta e Alcança		Flexibilidade de Ombros		Velocidade (20m)	Vaivém	Impulsão Vertical	Impulsão Horizontal	Abdominais	Flexão de Braços
		E	D	E	D						
1	26,2	10	13	N	S	3,77	50	41,00	188	80	15
2	18,9	32	33	S+	S+	3,95	85	44,00	205	80	29
3	23,0	11	13	S+	S+	3,95	31	36,00	169	80	11
4	23,0	12	13	N	S	3,71	52	41,00	247	41	17
5	23,2	32	35	N	S+	3,50	90	62,00	210	80	27
6	27,0	8	9	S+	S+	4,25	23	29,00	167	26	12
7	17,9	19	8	S+	S	3,88	86	35,00	182	80	30
8	20,3	29	30	S+	S+	3,87	44	26,00	154	23	8
9	19,5	13	14	S+	S+	3,90	44	45,00	196	80	17
10	22,7	20	24	S+	S+	3,89	70	39,00	159	80	15
11	19,9	38	28	N	N	4,16	30	24,00	141	80	20
12	19,4	29	33	S+	S+	4,62	34	33,00	163	56	13
13	24,7	16	14	N	N	3,67	62	37,00	187	80	20
14	17,1	22	27	S+	S+	4,24	22	29,00	155	41	7
15	22,5	14	13	N	N	3,76	47	32,00	142	30	24
16	17,9	19	18	N	S	3,63	82	36,00	183	80	22
17	22,5	25	30	S+	S+	3,71	26	36,00	167	30	7
18	18,4	27	28	S	S+	4,20	16	21,00	129	35	10
19	17,7	26	25	S+	S+	3,60	76	40,00	167	31	38
20	21,3	10	11	S+	S+	3,63	83	46,00	223	80	22
21	19,1	10	12	S	S+	3,50	100	37,00	178	80	18
22	19,3	24	25	S+	S+	3,49	22	37,00	182	25	8
23	20,2	35	31	S	S+	3,19	107	46,00	212	80	38

■ Zona Atlético

□ Zona Saudável

□ Fora da Zona Saudável

**Apêndice XVI – Horário 1.ª Semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00-8:45					
8:45-9:30	5º4 Valdemar	8º2 Kelly			
<b>INTERVALO</b>					
9.45-10:30					
10:30-11:15			6º1 Bruno		
<b>INTERVALO</b>					
11:30-12:15	6º1 Bruno	Desporto Escolar	5º4 Valdemar		
12:15-13:00		Direção de Turma 9º3		7º1 Paula	
13:05-13:50	Desporto Escolar	Desporto Escolar	Desporto Escolar		
13:50-14:35					
<b>INTERVALO</b>					
14:50-15:35		Lecionação 9º3		Lecionação 9º3	
15:35-16:20	Reflexão	Reflexão	Reflexão		
<b>INTERVALO</b>					
16:35-17:20	7º1 Paula	Reunião de Estágio OE		8º2 Kelly	
17:20-18:05					

**Apêndice XVII – Horário 2.ª Semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:30-9:30			1º1 Chico		
9:30-10:30		Pré Azul Chico			
INTERVALO					
11:00-12:00			2º1 Chico		
12:15-13:15		2º1 Chico			
INTERVALO					
14:15-15:15			4º2 Jorge		3º2 Jorge
INTERVALO					
15:45-16:45	3º2 Jorge	1º1 Chico			4º2 Jorge
16:45-17:45					

## Apêndice XVIII – Questionário Online

### QUESTIONÁRIO PROJETO DE SEMINÁRIO PROFESSORA ESTAGIÁRIA MADALENA MIRANDA

Este questionário surge no âmbito de um trabalho académico que procura compreender a relação existente entre a motivação dos alunos e o seu envolvimento nas aulas de Educação Física, assim como a influência que a prática desportiva tem na motivação e participação dos alunos.

A tua participação é totalmente voluntária e anónima, ou seja, não precisas de te identificar e todas as respostas serão utilizadas apenas para fins científicos e educativos. Não há respostas certas ou erradas, o mais importante é responderes de forma sincera, de acordo com o que realmente sentes e pensas.

Trata-se de um questionário simples e rápido de preencher. Lê cada questão com atenção e seleciona a opção que melhor representa a tua opinião.

Agradeço a tua colaboração!

#### INFORMAÇÕES SOBRE O ALUNO:

1. **Idade:** \_\_\_\_\_

2. **Género:** \_\_\_\_\_

3. **Ano de Escolaridade:** \_\_\_\_\_

4. **Frequência de Prática Desportiva Fora das Aulas de Educação Física:**

Nunca     1-2 vezes por semana     Mais de 3 vezes por semana

5. **Desporto Praticado:** \_\_\_\_\_

6. **O que achas das aulas de Educação Física?**

Gosto Muito     Gosto mais ou menos     Não Gosto

## Apêndice XIX – Instrumento Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ)

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de EF. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

**Escala: 1** (Discordo Totalmente) a **7** (Concordo Totalmente)

### *Eu participo nas aulas de Educação Física...*

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque quero que o professor de EF pense que sou um bom aluno.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque quero aprender novos exercícios/desportos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque as aulas de EF são divertidas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mas não sei porquê.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque é o que é suposto eu fazer.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque me sentiria culpado se não o fizesse.	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF.	1	2	3	4	5	6	7
11. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse.	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque quero melhorar a minha execução na EF.	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque as aulas de EF são entusiasmantes.	1	2	3	4	5	6	7
15. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque é obrigatório.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque fico incomodado quando não o faço.	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
19. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos.	1	2	3	4	5	6	7
20. Mas não percebo o objetivo de fazer EF.	1	2	3	4	5	6	7

## Apêndice XX – Instrumento Questionário de Motivação para a Educação Física (QMEF)

**Escala:** 1 (Discordo Totalmente); 2 (Concordo Pouco); 3 (Concordo); 4 (Concordo Totalmente)

### *Estou motivado para as aulas de Educação Física porque...*

1. Penso que nas aulas de EF o tempo passa depressa.	1	2	3	4
2. Nas aulas de EF eu sou empenhado.	1	2	3	4
3. Obter melhores resultados (correr mais, etc.) que os meus colegas na disciplina de EF é para mim importante.	1	2	3	4
4. Gosto de fazer exercício físico.	1	2	3	4
5. Sempre que um colega consegue realizar corretamente uma tarefa difícil na aula de EF, eu admiro-o.	1	2	3	4
6. Quando vou para as aulas de EF sinto-me contente.	1	2	3	4
7. Obter uma boa nota na disciplina de EF é algo que me preocupa.	1	2	3	4
8. Gosto que o professor proponha tarefas difíceis durante as aulas de EF.	1	2	3	4
9. Se na escola aumentassem o número de horas semanais de EF ficava contente.	1	2	3	4
10. Gosto de aprender novas técnicas nas aulas de EF.	1	2	3	4
11. Para mim é importante que as aulas sejam relativamente intensas para melhorar as minhas capacidades motoras.	1	2	3	4
12. Para mim a disciplina de EF é tão importante quanto as outras.	1	2	3	4
13. Gosto das aulas de EF.	1	2	3	4
14. Gosto das matérias ensinadas nas aulas de EF.	1	2	3	4