



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

A Prática do Professor de Educação Física no Ensino Profissional e Desporto Escolar

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 Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Rui Alexandre da Silva Ferreira / N° a22410012

2026



Centro Universitário Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**A Prática do Professor de Educação Física no Ensino
Profissional e no Desporto Escolar**
“VERSÃO FINAL”

Relatório defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 07/01/2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 659/2025, de 18 de novembro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof.^a Doutora Rosa Maria da Silva Serradas Duarte

Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Rui Alexandre da Silva Ferreira / Nº a22410012

2026

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Doutor Carreira da Costa, que, sempre que solicitado, me ajudou a "caminhar" em frente. A sua orientação segura, disponibilidade e confiança foram essenciais para que este trabalho se concretizasse.

À Professora, Colega e Amiga Sónia Carvalho, uma fonte de inspiração. A sua dedicação, generosidade e entusiasmo pelo saber foram fundamentais no meu percurso neste mestrado. Agradeço profundamente a partilha de conhecimentos, a escuta atenta e o apoio constante, tanto a nível académico como pessoal. A sua presença fez toda a diferença. Sem dúvida a causadora de todo este processo!

À minha "Sarita", que, com amor, compreensão e paciência, abdicou, por vezes, da minha companhia para que eu pudesse dedicar-me a esta etapa e concluí-la atempadamente. O seu apoio silencioso, mas constante, foi essencial e está presente em cada página deste trabalho.

Ao meu amigo Hugo Rodrigues, companheiro de profissão, pela amizade leal, pelas conversas partilhadas e pelo incentivo nos momentos certos. A sua presença foi — e continua a ser — um apoio valioso ao longo desta jornada.

Ao meu amigo António, que me fez pensar e repensar no que estava a escrever. A sua sabedoria, conhecimento e simplicidade foram essenciais para a conclusão desta etapa. A sua forma de questionar e incentivar o pensamento crítico acrescentou profundidade a este trabalho.

À minha família, aos meus filhos, aos amigos e colegas de escola que, ao longo de 27 anos de profissão, contribuíram para a pessoa e o profissional que sou hoje, deixo o meu sincero agradecimento. Cada gesto, palavra e partilha ajudaram a moldar este percurso e tornaram possível a concretização deste desafio académico.

A todos, um muito Obrigado.

Resumo

Neste relatório refletem-se as ações desenvolvidas no âmbito do ensino da disciplina de Práticas 3, lecionada a uma turma do 12.º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto, na Escola Secundária Seomara da Costa Primo. É igualmente apresentado o percurso do grupo-equipa de Ténis de Mesa do Desporto Escolar, integrado na Comissão Local de Desporto Escolar Amadora, Cascais e Oeiras (CLDE ACO).

O relatório organiza-se em três partes principais.

A primeira descreve o desenho do Curso Profissional de Técnico de Desporto na Escola Secundária Seomara da Costa Primo. Esse desenho curricular considerou a especificidade da escola, o perfil dos alunos e os recursos humanos disponíveis. Assim, surgiram disciplinas com nomes diferenciadores: Práticas 1, 2, 3 e 4.

Na segunda parte, aborda-se a leção da disciplina de Práticas 3 à turma do 12.º ano, destacando a implementação de duas Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): UFCD 9458 – Ginástica Localizada: metodologia e UFCD 9436 – Psicologia do Desporto: aprendizagem e desenvolvimento humano.

Por fim, apresenta-se o trabalho com o núcleo de Ténis de Mesa, no seu terceiro ano, destacando aprendizagens promovidas e competições em que o grupo participou.

Palavras Chave: Ensino, Aprendizagem, Técnico Desporto, Curso Profissional, Desporto Escolar

Abstract

This report reflects the actions developed within the scope of teaching the subject Práticas 3, delivered to a 12th-grade class of the Professional Sports Technician Course at Seomara da Costa Primo Secondary School. It also presents the journey of the Table Tennis School Sports team, integrated into the Local School Sports Commission of Amadora, Cascais, and Oeiras (CLDE ACO).

The report is structured into three main parts.

The first describes the design of the Professional Sports Technician Course at Seomara da Costa Primo Secondary School. The curricular design was conceived considering the school's specific context, the students' profile, and the teaching staff's available resources. As a result, subjects with distinct names were introduced: Práticas 1, 2, 3, and 4.

The second part addresses the teaching of Práticas 3 to the 12th-grade class, highlighting the implementation of two Short-Term Training Units (UFCD): UFCD 9458 – Localized Gymnastics: methodology and UFCD 9436 – Sports Psychology: learning and human development.

Finally, it presents the work carried out with the Table Tennis School Sports team, now in its third year of activity, emphasizing the learning experiences promoted and the competitions in which the team participated.

Keywords: Teaching, Learning, Sports Coach, Professional Course, School Sport

Abreviaturas

ACO - Amadora Cascais e Oeiras

ACSM - American College of Sports Medicine.

AEAO - Agrupamento de Escolas Amadora Oeste

ANQEP - Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.

CLDE - Coordenação Local de Desporto Escolar

DE - Desporto Escolar

EFA - Educação e Formação de Adultos

IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional

OMS - Organização Mundial de Saúde

PAP - Prova de Aptidão Profissional

PE - Perfil Atlético (Fit - Escolas)

PIEF - Programa Integrado de Educação e Formação

RVCC - Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

TEIP - Território Educativo de Intervenção Prioritária

UFCD - Unidade de Formação de Curta Duração

ZE - Zona Excelente (Fit - Escolas)

ZNS - Zona Não Saudável (Fit - Escolas)

Índice

Introdução	9
1. Caraterização da escola.....	11
1.1 - Desenho e implementação do Curso Técnico de Desporto	12
2. Curso Técnico de Desporto	16
2.1 - Avaliação dos Cursos Profissionais	16
3. Lecionação	20
3.1 - Caraterização da Turma 3TD1.....	20
3.2 - Disciplina de Prática 3.....	21
3.3 - Psicologia do desporto UFCF - 9436.....	22
3.3.1 Psicologia do desporto - Lecionação UFCF 9436	22
3.3.2 Psicologia do desporto - Planeamento e Avaliação UFCF 9436.....	24
3.3.3 Psicologia do desporto - Reflexão UFCF 9436	25
3.4 - Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458.....	26
3.4.1 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (1ª Etapa - Prognóstico).....	27
3.4.2 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (1ª Etapa - Prognóstico - Balanço)	27
3.4.3 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (2ª Etapa - Prioridades).....	28
3.4.4 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (2ª Etapa - Prioridades - Balanço)	29
3.4.5 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (3ª Etapa - Progresso - Plano).....	29
3.4.6 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (3ª Etapa - Progresso - Balanço)	30
3.4.7 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (4ª Etapa - Produto - Plano).....	30
3.4.8 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCF - 9458 (4ª Etapa - Produto - Balanço)	31
3.5 - Reflexão UFCF 9458 - Ginástica Localizada - Metodologia	32
4. Desporto Escolar	34
4.1 - Caracterização do Grupo de DE de Ténis de Mesa do AEAO.....	34
4.2 - Proposta Pedagógica do DE de Ténis de Mesa do AEAO.....	34
4.3 - Planificação de DE de Ténis de Mesa do AEAO	35

4.3.1 - 1ª Etapa - Ténis de mesa (Prognóstico- Plano) (09/24 a 11/24)	36
4.3.2 - 1ª Etapa - Ténis de mesa (Prognóstico - Balanço) (09/24 a 11/24).....	37
4.3.3 - 2ª Etapa - Ténis de mesa (Prioridades - Plano) (11/24 a 01/25).....	38
4.3.4 - 2ª Etapa - Ténis de mesa (Prioridades- Balanço) (11/24 a 01/25).....	40
4.3.5 - 3ª Etapa - Ténis de mesa (Progresso - Plano) (01/25 a 03/25).....	40
4.3.6 - 3ª Etapa - Ténis de mesa (Progresso - Balanço) (01/25 a 03/25).....	41
4.3.7 - 4ª Etapa - Ténis de mesa (Produto - Plano) (04/25 a 06/25)	42
4.3.8 - 4ª Etapa - Ténis de mesa (Produto - balanço) (04/25 a 06/25)	43
4.4 Reflexão Desporto Escolar	44
Conclusão	46
Referências.....	48
Apendices	1
Apêndice I - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 1.....	1
Apêndice II - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 2	2
Apêndice III - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 3	3
Apêndice IV - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 4.....	4
Apêndice V - Avaliação Inicial - Aula lecionada pelo professor - Ginástica Localizada	5
Apêndice VI - Observação entre Pares Ginástica Localizada -UFCD- 9458	5
Apêndice VII- Lista de inscritos no DE Ténis de Mesa AEAO.....	6
Apêndice VIII - Propostas de aprendizagem para o Grupo de Ténis de mesa no Agrupamento de Escolas Amadora Oeste	7
Apêndice IX - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em outubro	11
Apêndice X - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em fevereiro	11
Apêndice XI - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em junho (Final).....	11

Introdução

O percurso profissional como docente teve início no ano letivo de 1998/99, com a realização de estágio na Escola Secundária Matias Aires, situada no Cacém. No ano letivo seguinte (1999/2000), a colocação ocorreu na cidade de Abrantes, na Escola Secundária Dom Manuel Fernandes. Em 2000/01, a atividade letiva foi desenvolvida na Escola Básica n.º 2 de Elvas. No ano de 2001/02, seguiu-se colocação no Agrupamento Vertical de Mora – Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos e Secundária de Mora, tendo em 2002/03 sido atribuída colocação na Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos e Secundária de Ferreira do Zêzere. Em 2003/04, a docência foi exercida na Escola Secundária do Entroncamento. Após esse ano, integrou-se o Quadro de Zona da Lezíria e Médio Tejo, tendo sido solicitada mobilidade para o Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF), no qual a atividade letiva decorreu entre 2004/05 e 2012/13 - Amadora. Nos dois anos seguintes (2013 a 2015), as funções docentes foram desempenhadas na Escola Secundária Fernando Namora - Brandoa. Desde 2015 até à atualidade, o exercício da docência tem decorrido no Agrupamento de Escolas Amadora Oeste, nomeadamente na Escola Secundária Seomara da Costa Primo.

Este percurso inclui experiências em nove escolas distintas, localizadas em sete cidades com realidades demográficas e sociais bastante diversas — desde municípios como Mora, com cerca de 8.000 habitantes, passando por Elvas e Entroncamento com cerca de 21.000 habitantes, até ao município da Amadora, com aproximadamente 178.000 habitantes. Esta variedade traduziu-se em dinâmicas escolares marcadamente diferentes, influenciadas tanto pela dimensão das comunidades educativas como pela localização geográfica — interior, litoral ou zonas urbanas densamente povoadas —, com impacto direto nos contextos educativos vivenciados.

Mais do que uma abordagem teórica ou académica, este documento pretende ser uma partilha genuína da experiência acumulada no terreno — nas aulas, nos desafios do dia a dia e nas diversas funções exercidas ao longo do tempo. Com um olhar honesto e simples, procura transmitir uma visão clara e realista do que é ser professor nos dias de hoje.

A intenção não é ensinar, mas partilhar uma vivência profissional feita de conquistas, dúvidas, adaptações e aprendizagens constantes. Dirige-se especialmente aos que hoje iniciam o seu percurso na docência, na esperança de que estas palavras possam oferecer uma perspetiva próxima, autêntica e útil sobre a complexa, mas gratificante, missão de ser professor de Educação Física.

Saberão os alunos que terminam os mestrados pedagógicos (formação inicial) e, por conseguinte, os estágios pedagógicos nas universidades portuguesas, o que os espera efetivamente nas escolas? Esta discussão é frequentemente abordada, até porque os

estágios pedagógicos não obedecem todos às mesmas regras, como é referido por Bom & Brás (2003), em Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor».

Estarão esses alunos preparados para lidar com os novos desafios do ensino, como o ensino profissional, cada vez mais presente nas nossas escolas?

Resumindo, os quase trinta anos de docência configuram um percurso repleto de aprendizagens, desafios e momentos marcantes que contribuíram para moldar não só a prática profissional, mas também a forma de estar na vida. Realidades diversas — de pequenas escolas no interior a grandes centros urbanos — deixaram a sua marca e evidenciam que ser professor de Educação Física vai muito além do ensino técnico, exigindo empatia, capacidade de adaptação e uma permanente vontade de aprender e evoluir com os alunos. Apesar das muitas mudanças e obstáculos, mantém-se a convicção de que esta é uma das profissões mais gratificantes e transformadoras, proporcionando diariamente a oportunidade de fazer a diferença.

Ao revisitar este caminho, é inevitável recordar o ponto de partida: a licenciatura em Educação Física e Desporto, concluída há cerca de 27 anos, com a nota final de 18 valores no estágio profissional. Esse momento marcou não apenas o fim de um ciclo académico, mas o início de uma aprendizagem contínua, onde prática e reflexão sempre caminharam lado a lado.

1. Caraterização da escola

A Escola Secundária Seomara da Costa Primo: Um espaço de Ensino e Formação de Excelência, localizada na Amadora, constitui um espaço dinâmico de ensino, formação e desenvolvimento pessoal, sendo a escola sede do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste.

Com uma oferta educativa diversificada, esta instituição assegura que cada aluno possa encontrar o percurso mais ajustado às suas ambições e capacidades. No regime diurno, estão disponíveis cursos científico-humanísticos nas áreas de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes Visuais, bem como uma sólida vertente de ensino profissional, com cursos como Técnico de Ação Educativa, Técnico de Desporto, Técnico de Fotografia e Técnico de Turismo.

Para o público adulto, através do Centro Qualifica da escola, são promovidas oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, com destaque para os processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), os cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) e a formação modular certificada.

O ambiente educativo da escola caracteriza-se por um forte compromisso com a qualidade do ensino, a inclusão e o desenvolvimento integral dos alunos, consolidando-se como uma referência no panorama educativo local e regional.

As instalações da Escola Secundária Seomara da Costa Primo constituem um dos seus principais pontos fortes. A escola dispõe de salas de aula modernas, laboratórios bem equipados nas áreas das ciências e da informática, estúdios de fotografia, auditório, biblioteca e infraestruturas desportivas que contribuem significativamente para a qualidade da experiência educativa proporcionada aos alunos.

A escola participa ativamente em projetos nacionais e internacionais, promovendo parcerias com universidades, empresas e instituições locais, o que garante aos estudantes oportunidades únicas de crescimento académico e profissional.

Na Escola Secundária Seomara da Costa Primo, trabalha-se diariamente para a formação de cidadãos preparados para os desafios do futuro, promovendo o conhecimento, o espírito crítico e o sentido de responsabilidade. A instituição orgulha-se de valorizar não apenas o sucesso académico, mas também o desenvolvimento humano e integral dos seus alunos.

Em fevereiro de 2025, a escola contava com 2.206 alunos, distribuídos pelos seguintes percursos formativos: 3.º ciclo do ensino básico: 553 alunos; Ensino secundário regular: 481 alunos; Ensino profissional: 456 alunos; Educação e formação de adultos (ensino noturno): cerca de 716 alunos.

A escola encontra-se integrada num Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP), tendo vindo a adaptar e diversificar a sua oferta educativa ao longo do tempo.

Inicialmente foi implementado o Curso Tecnológico de Desporto, posteriormente o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva e, em 2015, teve início o Curso Profissional de Técnico de Desporto.

1.1- Desenho e implementação do Curso Técnico de Desporto

A Escola Secundária Seomara da Costa Primo dispõe de oito espaços destinados à lecionação da disciplina de Educação Física, organizados entre quatro espaços cobertos e quatro espaços ao ar livre.

Os espaços cobertos incluem o Pavilhão A, o Pavilhão B, o Ginásio 1 e o Ginásio 2. Os espaços ao ar livre estão designados como Exterior 1, Exterior 2, Exterior 3 e Exterior 4.

O Pavilhão A e o Pavilhão B correspondem, na prática, a um único pavilhão desportivo com dimensões de 40 por 20 metros, podendo funcionar como um único espaço ou ser dividido ao meio, permitindo a lecionação simultânea de duas aulas.

O Ginásio 1 está vocacionado para atividades de grupo, sendo equipado com espelhos, espaldares e condições adequadas para a prática de várias modalidades. O Ginásio 2 encontra-se equipado para a prática de ginástica de aparelhos, incluindo mini-trampolim, caixas, trave de equilíbrio, argolas e outros materiais específicos.

O Exterior 1 é um campo de alcatrão com 40 por 20 metros, dotado de duas balizas, quatro tabelas de basquetebol, rodeado por uma pista de atletismo e um campo de ténis. O Exterior 2 é igualmente um campo de 40 por 20 metros, em cimento, com duas balizas e quatro tabelas de basquetebol, situando-se ao lado de um campo exterior de voleibol. O Exterior 3 consiste num relvado com 65 por 40 metros, com duas balizas no comprimento e quatro na largura, além de um campo reduzido de voleibol e um campo de ténis. O Exterior 4 conta com dois campos de basquetebol e uma pista de atletismo com 60 metros de comprimento.

Durante vários anos, a rotação destes espaços foi organizada de forma sequencial, permitindo que cada professor permanecesse uma semana consecutiva em cada espaço, segundo a ordem: Pavilhão A, Pavilhão B, Ginásio 1, Ginásio 2, Exterior 1, Exterior 2, Exterior 3, Exterior 4. Este modelo implicava quatro semanas consecutivas em espaços interiores, seguidas de quatro semanas em espaços exteriores. Posteriormente, na sequência de um estudo desenvolvido por um professor estagiário, foi proposta, debatida e implementada uma nova organização da rotação, aprovada pelo grupo disciplinar.

O novo modelo passou a alternar semanalmente entre espaços interiores e exteriores, seguindo a ordem: Pavilhão A, Exterior 1, Pavilhão B, Exterior 2, Ginásio 1, Exterior 3, Ginásio 2, Exterior 4.

Esta alteração teve como principal objetivo assegurar que, mesmo em períodos prolongados de condições climatéricas adversas, fosse garantido o acesso a espaços cobertos durante, pelo menos, duas semanas em cada mês, minimizando o impacto no desenvolvimento das atividades letivas.

No que diz respeito à organização das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) e à distribuição das disciplinas, foi promovida, aquando da conceção do curso, uma auscultação junto dos docentes, de forma a recolher preferências relativamente às matérias a lecionar. Sempre que possível, estas preferências foram respeitadas. No entanto, definiu-se desde o início, como princípio orientador, a não atribuição exclusiva das UFCD de carácter teórico a um único professor. Esta decisão baseou-se na experiência acumulada ao longo dos anos, tendo em conta que, tradicionalmente, essas unidades teóricas eram frequentemente atribuídas a docentes mais recentes na escola, particularmente nos cursos de Desporto e, anteriormente, no curso de Gestão Desportiva.

Procurou-se, assim, promover uma distribuição mais equilibrada das UFCD teóricas entre os vários docentes e disciplinas, incentivando a partilha de responsabilidades pedagógicas, evitando sobrecargas e combatendo eventuais estigmatizações associadas a determinadas funções.

A distribuição das UFCD teóricas por várias disciplinas revelou-se eficaz também do ponto de vista da gestão das aulas, ao permitir que, em dias em que as condições meteorológicas inviabilizam a realização de aulas práticas, os docentes pudessem continuar a lecionar os conteúdos teóricos planeados, assegurando o cumprimento dos objetivos curriculares.

Esta abordagem reforçou a flexibilidade pedagógica e contribuiu para uma maior estabilidade no processo de ensino-aprendizagem. A análise dos currículos de outras instituições revelou a existência de uma organização habitual por áreas específicas, como Desportos Coletivos, Desportos Individuais e Introdução à Educação Física, sendo nesta última que, por norma, se concentram os módulos de carácter teórico.

No caso do Curso Profissional de Técnico de Desporto da Escola Secundária Seomara da Costa Primo, surgiu a necessidade de definir a nomenclatura das disciplinas. Na ausência de uma designação unificadora e representativa, optou-se por uma solução pragmática, atribuindo os nomes de Práticas 1, Práticas 2, Práticas 3 e Práticas 4. A única exceção foi a disciplina Práticas 2, orientada mais especificamente para atividades de estúdio como aeróbica, localizada e *step*, tendo em conta a especialização de um dos

docentes do quadro nessas áreas. Embora tenha sido considerada a designação “Atividades de Grupo”, a decisão final recaiu sobre a manutenção da designação Práticas 2, por uma questão de coerência curricular. Todas as disciplinas práticas — Práticas 1, Práticas 2, Práticas 3 e Práticas 4 — integram, em todos os anos do curso, pelo menos uma UFCD de carácter teórico, o que reforça a articulação entre os componentes teórico e prático e promove uma formação mais integrada e multidimensional dos alunos, contribuindo também para o desenvolvimento de competências transversais essenciais ao exercício da profissão.

A título ilustrativo, refira-se que a disciplina Práticas 1 do primeiro ano do curso integra um total de cinco UFCD, das quais uma é de carácter teórico e quatro são de carácter prático.

- Pedagogia do Desporto (UFCD teórica) — 25 horas, lecionadas em sala de aula;
- Andebol — 25 horas, que podem ser lecionadas em espaço interior ou exterior;
- Orientação Aplicada — 25 horas, lecionada preferencialmente em espaço exterior;
- Ginástica: Elementos Técnicos Gerais — 25 horas, lecionada em espaço coberto (ginásio ou pavilhão);
- Ténis de Mesa — 25 horas, igualmente lecionada em espaço coberto.

Este modelo híbrido, combinando módulos teóricos e práticos na mesma disciplina, permite aos professores alternar os conteúdos lecionados consoante a disponibilidade dos espaços ou as condições meteorológicas, garantindo a continuidade do processo de ensino-aprendizagem.

Outro exemplo elucidativo pode ser encontrado na disciplina Práticas 3 do terceiro ano, atualmente sob minha responsabilidade. Esta disciplina inclui:

- Psicologia do Desporto (UFCD teórica) — 25 horas, lecionadas integralmente em sala de aula;
- Ginástica Localizada: Metodologia — 25 horas, lecionada em espaço coberto (ginásio ou pavilhão).

Neste caso, a organização curricular prevê que, sempre que o professor disponha de espaço coberto, seja lecionado o módulo prático de ginástica localizada, enquanto que, na indisponibilidade de espaço ou em condições adversas, seja lecionado o módulo teórico de psicologia do desporto.

Importa referir que, no desenho curricular implementado, foi garantido que todas as disciplinas práticas incluíssem, pelo menos no primeiro ano, uma UFCD de carácter teórico. Assim, a distribuição foi organizada da seguinte forma:

- Práticas 1 (1.º ano): Pedagogia do Desporto (teórica);
- Práticas 2 (1.º ano): Módulo teórico associado às atividades de estúdio;
- Práticas 3 (1.º ano): Corpo, Nutrição e Doping (teórica);

- Práticas 4 (1.º ano): Ética e Deontologia no Desporto (teórica).

No segundo ano, a distribuição manteve-se:

- Práticas 1 (2.º ano): O Jogo (teórica);
- Práticas 3 (2.º ano): Atividades Físicas em Populações Especiais (teórica);
- Práticas 4 (2.º ano): Metodologia do Treino Desportivo (teórica).

Por fim, no terceiro ano:

- Práticas 1 (3º ano): sem módulos teóricos;
- Práticas 2 (3º ano): sem módulos teóricos;
- Práticas 3 (3º ano): Psicologia do Desporto (teórica);
- Práticas 4 (3º ano): sem módulos teóricos.

A estrutura adotada permite uma distribuição equilibrada entre os conteúdos práticos e teóricos ao longo dos três anos do curso, garantindo que todos os docentes tenham contacto com a lecionação de módulos teóricos e que os alunos beneficiem de uma formação integrada, que combina prática e teoria de forma coerente e articulada. Esta abordagem contribui para uma melhor planificação das aprendizagens, promove o trabalho colaborativo entre os professores e facilita a consolidação progressiva das competências específicas da área.

A relação das horas retiradas do Programa INOVAR - Alunos do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste, que ilustram a carga horária e a distribuição dos módulos das disciplinas de formação técnica (Práticas 1, Práticas 2, Práticas 3 e Práticas 4) do Curso Profissional Técnico de Desporto, destacando-se em cor cinzenta as Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) de carácter teórico encontram-se nos apêndices. (Apêndice I; Apêndice II; Apêndice III e Apêndice IV)

2. Curso Técnico de Desporto

O aluno, agora técnico de desporto, que conclui o Curso Profissional adquire competências que lhe permitem intervir de forma qualificada no planeamento, na organização e na condução das sessões de treino, em diferentes modalidades desportivas, tanto de carácter individual como coletivo.

Este aluno, neste momento, já profissional, está igualmente habilitado para realizar planeamentos, organizar atividades físicas e dinamiza-las, por exemplo em contexto de tempos livres, lazer e animações. Terá também de ter as responsabilidades de integrar a equipa que realiza o plano anual da preparação das atividades sempre com colegas mais experientes e os responsáveis pela modalidade/atividade. (ANQEP, 2016).

Será ainda responsabilidade deste jovem profissional/técnico apoiar na preparação e na organização dos treinos e sessões, e através da supervisão de um técnico superior, deverá conseguir orientar as mesmas, sempre com a intenção da melhoria do desempenho motor dos praticantes, assim como o cumprimento das várias regras da modalidade e normas de disciplina. Deverá também ser capaz, de organizar a participação de atletas quando estes estão envolvidos em competições. Pode ainda envolver-se na obtenção de dados da prestação dos atletas, tendo sempre em conta os objetivos estabelecidos previamente.

O agora técnico de desporto deverá participar, sempre acompanhado por técnicos /treinadores/professores mais experientes, na planificação e realização de atividades físicas, quer sejam individuais ou em grupo, estas devem ser orientadas para o aumento da aptidão física no contexto do treino desportivo. A sua atividade pode envolver a concretização e implementação de programas de atividades físico-motoras em contextos de ocupação de tempos livres. Por fim deve tentar pelos meios que consegue aconselhar os praticantes a estilos de vida saudáveis. (ANQEP, 2016).

2.1- Avaliação dos Cursos Profissionais

A avaliação nos cursos profissionais em Portugal constitui um processo fundamental, com o objetivo de garantir que os alunos adquiram as competências necessárias, tanto ao nível académico como profissional, para o seu sucesso futuro. Este processo não se limita a medir os conhecimentos adquiridos, mas funciona também como uma ferramenta que identifica áreas de melhoria e orienta a evolução dos estudantes. Despacho n.º 4740-A/2016 (2016). Assim, a avaliação nos cursos profissionais possui um

carácter contínuo e global, abrangendo múltiplos momentos ao longo do curso, e não apenas uma única prova ou exame.

Nos cursos profissionais, a avaliação integra tanto competências teóricas quanto práticas, considerando que o mercado de trabalho exige a aplicação efetiva dos conhecimentos adquiridos. Uma parcela significativa da avaliação ocorre em contexto real de trabalho, através dos estágios, os quais são essenciais para a formação, Despacho n.º 10358/2016 (2016). O desempenho do aluno durante o estágio é acompanhado tanto pela escola quanto pelas instituições parceiras, permitindo avaliar a capacidade de transferência dos conhecimentos teóricos para a prática.

A legislação portuguesa, nomeadamente o Despacho n.º 4740-A/2016, (2016) estabelece que a avaliação deve ser contínua ao longo do ano letivo. Contudo, esta modalidade de avaliação enfrenta desafios, especialmente nas Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD), que possuem apenas 25 horas de duração. O curto período disponível obriga à adequação do processo de avaliação, já que o módulo ocorre durante apenas um mês ou mês e meio.

Nestas condições, é essencial que a avaliação seja o mais contínua possível, mesmo num espaço de tempo reduzido. Isso implica uma intervenção estruturada e intencional, um acompanhamento próximo do desenvolvimento dos alunos, com feedback constante que lhes permita compreender onde melhorar, evitando que a pressão da avaliação se torne um obstáculo ao progresso e em simultâneo proporcionar ao professor para ajustar o plano de aprendizagem.

Neste formato mais compacto, cada momento de avaliação deve ter um propósito claro, sendo encarado pelos alunos como uma oportunidade de crescimento. O objetivo principal é que, ao final da UFCD, o aluno reconheça o seu desenvolvimento, compreendendo que a avaliação serve para aprimorar a sua aprendizagem e não apenas para a obtenção de uma nota.

A avaliação deve permitir que o aluno identifique as suas principais dificuldades e áreas de melhoria, recebendo o apoio necessário para o seu progresso. Além disso, a avaliação deve ser conduzida de forma transparente e justa, com feedback construtivo para que o aluno tenha clareza sobre os pontos a melhorar.

O objetivo final da avaliação é apoiar o crescimento do aluno, não se restringindo à aprovação ou obtenção de uma boa nota, mas sim garantindo que, ao concluir o curso, esteja adequadamente preparado para enfrentar os desafios do mercado de trabalho ou prosseguir o seu percurso académico.

A avaliação deve funcionar como uma oportunidade para o aluno compreender o seu percurso, identificar aspetos a melhorar e trabalhar para alcançar o seu pleno potencial.

Por esse motivo, é essencial que a avaliação seja justa, clara e efetivamente contribua para o desenvolvimento do aluno. A fundamentação desta forma de trabalhar, encontram-se refletidas em Orvalho e Nunes (2017).

No âmbito do sucesso esperado para os alunos das escolas portuguesas, o Regulamento Interno de cada escola desempenha um papel importante no processo avaliativo. Embora cada escola possua autonomia para elaborar o seu regulamento, deve respeitar as normas nacionais vigentes. Este regulamento especifica, de forma detalhada, como a avaliação será realizada, definindo o calendário de provas, períodos de recuperação e critérios de avaliação para as diversas disciplinas. Estes critérios são fundamentais para assegurar uma avaliação clara e justa, baseando-se em rubricas e procedimentos específicos para provas teóricas e práticas.

Num contexto que visa incessantemente o sucesso dos alunos, os documentos orientadores tendem a facilitar a progressão dos estudantes. No entanto, tal situação pode, por vezes, gerar um menor empenho por parte dos alunos, que antecipam que o seu percurso será facilitado para alcançar o sucesso. Na minha opinião, o excesso de oportunidades concedidas aos alunos quando ultrapassam o número máximo de faltas, assim como as frequentes avaliações e épocas de recuperação, podem contribuir para que os alunos não estejam suficientemente focados e preparados para as avaliações ao longo das UFCDs.

A ponderação adotada no agrupamento onde o curso é ministrado atribui 40% da avaliação ao domínio do Saber/Ser, que engloba aspetos como a capacidade do aluno para organizar documentos, assiduidade e pontualidade, comportamento, participação, atenção, iniciativa, empenho, responsabilidade, cooperação e atitudes. Os restantes 60% da nota final são distribuídos no domínio do Saber/Fazer, avaliando-se os alunos através de diversas atividades, tais como trabalho na aula, trabalho de casa, trabalhos de pesquisa, trabalhos de grupo, trabalhos de projeto, testes, resumos, relatórios, requerimentos, textos expositivos e argumentativos, textos de apreciação crítica, textos de reflexão, dissertações, portefólios, apresentações multimédia, apresentações orais, visitas de estudo com respetivo relatório, entre outros, sempre em consonância com a especificidade de cada disciplina e módulo. (Projeto Curricular do AE Amadora Oeste, 2015, p. 91)

Desta forma, um aluno que se revele globalmente educado, respeitador, assíduo e empenhado alcança praticamente oito valores em vinte possíveis, ficando a apenas dois valores da nota mínima necessária para o sucesso. Este cenário é comum na maioria das escolas portuguesas, por vezes com ponderações diferentes, como 70% para o Saber/Fazer e 30% para o Saber/Ser, procurando sempre atingir as competências pretendidas por variados meios.

O estágio profissional constitui uma das componentes mais importantes dos cursos profissionais e, por isso, representa uma parte fundamental da avaliação. O regulamento interno define que a avaliação do estágio deve ser realizada em colaboração com as empresas conforme especificado no Despacho n.º 10358/2016 (DGEEsE, 2016) ou instituições onde os alunos realizam a sua formação prática. Esta avaliação permite verificar a aplicação das competências adquiridas em contextos reais de trabalho e constitui um critério decisivo para a conclusão do curso.

No curso Técnico de Desporto da Escola Seomara da Costa Primo, existe uma particularidade na organização dos estágios profissionais dos alunos do 2.º e 3.º anos. Ao contrário de outros cursos, como Técnico de Fotografia ou Técnico de Comércio, onde os alunos fazem estágio em regime integral durante o horário escolar, no Técnico de Desporto esta situação nem sempre é viável. A maioria das instituições e clubes desportivos locais não dispõe de capacidade para receber estagiários durante oito horas seguidas, pois funcionam frequentemente ao final do dia, como é o caso de muitos clubes da Amadora, onde os alunos realizam os seus estágios.

Desde 2015/2016, foi acordado com a direção da escola que os alunos do curso de Técnico de Desporto podem realizar o estágio fora do horário escolar, após as aulas. Esta flexibilidade permite que os alunos cumpram as horas exigidas sem comprometer o seu percurso letivo. Por exemplo, os alunos do 2.º ano, a partir de abril ou maio, terminam a componente letiva e prosseguem apenas com o estágio. No 3.º ano, as aulas costumam terminar em março e, conforme as horas acumuladas, os alunos podem necessitar ou não de continuar o estágio.

Em resumo, a avaliação nos cursos profissionais é um processo contínuo e global que visa assegurar a aquisição das competências necessárias para o futuro académico e profissional dos alunos. A avaliação deve ser encarada como uma ferramenta que promove o crescimento do aluno, permitindo-lhe identificar dificuldades e encontrar estratégias de melhoria. Para tal, a avaliação deve ser clara, justa e transparente, conforme regulado por legislação nacional como os despachos 4740- A/2016 e 10358/2016, bem como pelo regulamento interno de cada escola (DGEEsE, 2016) contemplando tanto o conhecimento teórico como as competências práticas desenvolvidas ao longo da formação.

3. Lecionação

3.1- Caraterização da Turma 3TD1

A turma 3TD1 é composta por dezoito alunos, dos quais dezassete são do género masculino e apenas uma do género feminino. Atualmente, não se registam retenções. No que respeita à nacionalidade, estão inscritos treze alunos com nacionalidade portuguesa, três com nacionalidade brasileira e dois de nacionalidade cabo-verdiana.

Relativamente às idades, existem dois alunos com dezanove anos, nove com dezoito, seis com dezassete e um com dezasseis anos, o que resulta numa média etária de dezassete virgula sessenta e sete anos. No que diz respeito ao apoio socioeconómico, três alunos beneficiam do escalão A da Ação Social Escolar e um encontra-se abrangido pelo escalão B.

Quanto ao acesso a recursos tecnológicos, onze alunos indicaram que têm computador em casa, enquanto sete afirmaram não o ter. Relativamente ao acesso à Internet, dezasseis alunos responderam afirmativamente, sendo que apenas dois referiram não ter acesso.

No que se refere aos Encarregados de Educação, treze são as mães, quatro são os pais e um é outro familiar. Em termos de nacionalidade dos mesmos, catorze são portugueses e quatro brasileiros. Relativamente à formação académica destes, quatro têm o ensino básico (3.º ciclo), dez concluíram o ensino secundário, três têm licenciatura e um possui uma pós-graduação. Por fim, no que diz respeito à sua situação profissional, doze trabalham por conta de outrem, dois encontram-se desempregados, dois têm uma situação profissional desconhecida e dois trabalham em casa, na condição de domésticos.

A turma 3TD1 apresenta características que interferem diretamente no clima de aula. As diferenças de idade entre os alunos, que variam entre os dezasseis e os dezanove anos, resultam em níveis distintos de maturidade, o que se reflete na forma como cada um reage às regras, à autoridade e às exigências do trabalho escolar. Estas diferenças podem gerar conflitos ou dificuldades na gestão do grupo, especialmente em contextos práticos, como as aulas de Educação Física.

A existência de contextos socioeconómicos variados também influencia o ambiente escolar. Alguns alunos beneficiam da Ação Social Escolar e nem todos têm acesso a computador ou internet em casa, o que pode afetar a sua preparação, motivação e participação nas atividades propostas. Estas desigualdades exigem atenção e flexibilidade

por parte do professor, que deve procurar estratégias para garantir que todos os alunos possam acompanhar o trabalho da turma.

A maioria masculina e a presença de apenas uma aluna introduzem um fator adicional a considerar, principalmente em situações que envolvem interação física ou formação de grupos. É fundamental garantir um ambiente de respeito, inclusão e igualdade, independentemente do género.

Por fim, os comportamentos próprios da idade, como a agitação, a dificuldade em manter o foco e a necessidade de afirmação entre pares, estão presentes e exigem uma intervenção pedagógica constante, com regras claras e coerência na sua aplicação. Todos estes fatores combinados tornam essencial um acompanhamento atento, estratégias de gestão positiva da turma e uma abordagem equilibrada entre exigência e apoio.

3.2 - Disciplina de Prática 3

A Disciplina lecionada ao 12º ano (3º ano do curso Técnico de Desporto), é denominada de Prática 3, e nela estão incluídas duas UFCD; a Psicologia do Desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano, UFCD 9436, e a Ginástica localizada - metodologia UFCD 9458. Esta disciplina tem uma carga semanal de 135 minutos (90 minutos + 45 minutos).

Na UFCD 9436, dedicada à Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano, e tendo em conta que os alunos se encontram na fase final do seu percurso formativo, procurou-se, com o sentido de responsabilidade, estabelecer uma ligação significativa entre os conteúdos abordados e os objetivos da Prova de Aptidão Profissional (PAP), um momento particularmente exigente e marcante na conclusão do curso. Esta unidade tem como objetivo, entre outros, identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo, as fases da aprendizagem e a comunicação no treino (Instituto do Emprego e Formação Profissional [IEFP], 2020).

Nesta UFCD, considera-se importante que a avaliação seja idêntica, tanto quanto possível, à natureza e às exigências da PAP. Assim, propõem-se aos alunos a realização de um trabalho que, para além de integrar os conteúdos programáticos, permite-lhes desenvolver competências essenciais de comunicação, estruturação de ideias e apresentação formal. Esta apresentação é feita não só perante o professor, mas também perante os colegas, procurando criar um ambiente seguro e construtivo, onde possam experimentar, talvez pela primeira vez, o desafio de falar em público de forma mais estruturada. Acredita-se que esta experiência os ajude a ganhar confiança para o momento da apresentação da PAP.

Relativamente à UFCD 9458, de Ginástica Localizada – Metodologia, importa referir que os alunos já haviam contactado com esta temática no 11.º ano, num módulo mais prático, centrado na execução dos exercícios e na identificação dos diferentes grupos musculares. Nesta fase, tentou-se aprofundar esse conhecimento, desafiando-os a planear e a montar uma aula de ginástica localizada, de forma adequada ao público-alvo e aos objetivos definidos para a sessão. Esta abordagem é coerente com os objetivos da unidade, que incluem a aplicação de estratégias de correção e progressão dos exercícios em contexto de aula (IEFP, 2022). O papel do professor deve ser, essencialmente, o de orientar e apoiar este processo, respeitando o ritmo de cada aluno e procurando, sempre que possível, valorizar os seus progressos e contributos.

Fica a consciência de que o trabalho de um professor está sempre em construção e que cada grupo de alunos lhe ensina algo novo. Por isso, deve-se manter uma postura de escuta, de reflexão e de disponibilidade constante para melhorar. Tenta-se, com dedicação, criar um ambiente de aprendizagem positivo, onde todos se sintam valorizados e capazes de crescer.

3.3 - Psicologia do desporto UFCD - 9436

3.3.1 Psicologia do desporto - Lecionação UCFD 9436

Lecionar a UFCD 9436 tem-se revelado uma experiência enriquecedora, não apenas para os alunos, mas também no desenvolvimento pessoal e profissional do docente. Esta unidade aborda temas relacionados com a psicologia do desporto, o desenvolvimento humano e os processos de aprendizagem, permitindo uma compreensão mais ampla do desporto. (Rodrigues, 2020)

Um dos principais objetivos desta UFCD consiste em evidenciar o papel fundamental do fator psicológico na prática desportiva. Frequentemente, o enfoque recai sobre a componente física, técnica ou treino, mas é essencial reconhecer a influência das dimensões cognitivas, motivacionais e emocionais (Rodrigues, 2020) no desempenho dos atletas. Conforme Manuel Sérgio (2019) sublinha, o desporto integra corpo, alma, desejo, natureza, cultura e sociedade, não podendo ser dissociado da dimensão humana integral.

Durante a implementação do programa, procurou-se relacionar os conteúdos teóricos com situações concretas do quotidiano, promovendo aprendizagem ativa e significativa num ambiente de partilha e diálogo. Esta metodologia estimula os alunos a questionar, refletir e contribuir, favorecendo uma aprendizagem ativa e significativa, conforme defendido por Góis et al. (2020) na revisão sobre “Aulas de Educação Física

baseadas na educação desportiva”, que destaca precisamente a relevância de metodologias centradas na prática e no envolvimento ativo dos alunos.

Ao longo da unidade, verifica-se um progressivo desenvolvimento da consciência dos alunos sobre a importância do componente emocional no desporto, evidenciado pela formulação de questões mais maduras e pela sensibilidade crescente em relação às dimensões psicológicas e sociais da prática desportiva. Este progresso sugere uma efetividade pedagógica na abordagem adotada.

Para além da aprendizagem dos alunos, esta UFCD estimula o docente a refletir continuamente sobre as práticas de ensino, incentivando a adaptação e personalização do processo educativo. O reconhecimento da complexidade humana, entendida como uma fusão entre corpo, mente e cultura, conforme salientado por Manuel Sérgio (2019), orienta a intervenção pedagógica.

Os objetivos da UFCD ultrapassam a memorização de conceitos. Espera-se que os formandos desenvolvam a capacidade de compreender o atleta como um ser completo, com emoções, necessidades, motivações e diferentes fases de desenvolvimento.

É essencial perceber como se dá a aprendizagem motora e de que forma o processo pode ser influenciado por fatores individuais e contextuais. Aprender não é apenas repetir movimentos; implica interpretar, sentir e adaptar a ação à situação concreta (Braz et al., 2010). O erro, neste contexto, deve ser valorizado como uma ferramenta importante na construção de competências, ajudando o praticante a explorar soluções e melhorar o desempenho.

A criação de ambientes positivos de treino, com uma comunicação clara e um acompanhamento próximo, é fundamental. O treinador ou técnico deve saber motivar, ajustar estratégias e manter uma relação de empatia com os praticantes (Rodrigues, 2020). Reconhecer a diversidade entre os atletas e adaptar a linguagem e abordagem a cada caso são aspetos centrais de uma prática pedagógica eficaz.

Quando os formandos compreendem que a dimensão psicológica está presente em cada treino, gesto técnico e relação interpessoal no desporto, considera-se atingido um dos objetivos essenciais desta formação.

Em síntese, a UFCD 9436 promove uma abordagem integrada do desporto enquanto fenómeno humano, visando a preparação de técnicos capazes de intervir de forma competente e ajustada às exigências do contexto. Destaca-se a natureza multifacetada da função do treinador, que assume simultaneamente os papéis de técnico, líder, educador e referência emocional, sublinhando a importância da sensibilidade e da competência interpessoal na gestão da complexidade das relações humanas em ambiente desportivo.

Assim, a consciência desta complexidade deverá acompanhar os alunos, contribuindo para que se tornem técnicos mais atentos, humanos e preparados para os desafios do meio desportivo.

3.3.2 Psicologia do desporto - Planeamento e Avaliação UCFD 9436

A avaliação implementada nesta UCFD visa não apenas aferir o conhecimento dos alunos relativamente aos conteúdos lecionados, mas também prepará-los, de forma progressiva, para a Prova de Aptidão Profissional (PAP), que constitui o culminar do seu percurso formativo. Ao longo das aulas, os alunos são informados e acompanhados de forma clara e detalhada sobre os conteúdos estruturados para a unidade.

Posteriormente, são desafiados a realizar uma apresentação oral sobre um pequeno tópico da matéria — geralmente um ou dois títulos ou subtítulos da UCFD — utilizando um número limitado de slides (2 a 3), promovendo a capacidade de síntese e de comunicação objetiva (Braz et al., 2010). Embora a maioria utilize o *PowerPoint*, é incentivada a utilização de outras ferramentas digitais, como *Prezi* ou *Canva*, que raramente são escolhidas. Cada aluno dispõe de 7 a 10 minutos para a apresentação, devendo demonstrar domínio do conteúdo, clareza na exposição e capacidade de responder a questões simples, simulando um dos momentos essenciais da PAP.

O estilo de ensino de descoberta guiada é o predominante, para a exploração dos conteúdos, dando autonomia aos alunos de seguirem o caminho que querem tomar, tendo como plano de fundo um objetivo concreto.

A rubrica de avaliação oral contempla critérios como conteúdo, clareza, domínio do tema e respostas às questões, estando alinhada com as melhores práticas pedagógicas. A PAP, integrada no ensino profissional, tem como finalidade avaliar competências transversais e específicas de forma estruturada.

No que respeita à assiduidade, registou-se que dois alunos tiveram três faltas, três alunos duas faltas e um aluno uma falta. A turma revela-se, de modo geral, cumpridora, assídua e pontual, conforme registado na ata da reunião intercalar do segundo semestre, onde se refere que, no que concerne à assiduidade e pontualidade, "de um modo geral, os alunos são assíduos e pontuais". Ao ser cumprido o dever da assiduidade, parte do caminho para o sucesso fica conquistado.

A avaliação do trabalho final da UCFD assenta nos seguintes parâmetros: (1) estrutura e clareza da linguagem apresentada; (2) originalidade na apresentação; (3) fundamentação dos conteúdos; (4) conclusão clara e objetiva; (5) grau de autonomia e iniciativa demonstrado na realização do trabalho.

Os temas foram, retirados dos conteúdos programáticos da UFCD 9456, e distribuídos da seguinte forma:

Tema 1: Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva – fatores intrínsecos e extrínsecos ao atleta; a tarefa; a situação; Tema 2: Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva – comportamento resultante dos fatores intrínsecos e extrínsecos; relação treinador-pais-atleta; princípios da relação treinador-pais; Tema 3: Motivação e processo de treino – componentes da motivação; fatores energéticos e de direção; motivação intrínseca e extrínseca; Tema 4: Motivação e processo de treino – orientação motivacional; orientação para a tarefa versus resultado; evolução da motivação para a prática desportiva; formação da atitude do praticante; estratégias do treinador; Tema 5: Relação treinador-atleta – funções do treinador; treinador como líder; Tema 6: Relação treinador-atleta – competências de comunicação; dimensões instrumental e socio emocional da intervenção; Tema 7: Relação treinador-atleta – componente situacional da relação; educação para a autonomia do atleta; treinador e carreira do atleta.

Na avaliação final, cinco alunos obtiveram a classificação de dez valores, o mínimo exigido para o sucesso; oito alunos situaram-se entre doze e quinze valores; e quatro alunos tiveram notas superiores a quinze valores.

3.3.3 Psicologia do desporto - Reflexão UCFD 9436

Ao longo do percurso docente, a forma de avaliação dos alunos tem vindo a ser ajustada com base na experiência e na reflexão profissional. Inicialmente, a avaliação assentava sobretudo em testes escritos, considerados métodos seguros e objetivos para aferir os conhecimentos dos alunos. Contudo, com o tempo, verificou-se que este tipo de avaliação, embora válida, não captura integralmente as competências e conhecimentos que os alunos possuem, nomeadamente no que se refere à sua aplicação prática e ao seu envolvimento emocional e cognitivo.

Observações e escuta atenta dos alunos indicam que, quando estes dispõem de oportunidades para demonstrar os seus saberes em contextos práticos, reais ou simulados, manifestam competências que não emergem nos testes tradicionais. Esta constatação tem implicações importantes para a prática pedagógica, pois transforma também a perceção do professor acerca do processo de avaliação. Barreira et al., (2006) sustentam que a avaliação deve contribuir para que os alunos se tornem agentes ativos e conscientes do seu processo de aprendizagem, o que implica uma mudança também no papel do docente.

Atualmente, a adoção de uma abordagem mais prática permite não só uma melhor compreensão dos conhecimentos adquiridos pelos alunos, como também uma preparação

adequada para a Prova de Aptidão Profissional (PAP). Trabalhos e apresentações realizados em sala cumprem este duplo objetivo, revelando-se eficazes para a monitorização contínua da aprendizagem. Neste sentido, Orvalho e Nunes (2017) referem que, no contexto do ensino profissional, a avaliação contínua “permite uma melhor monitorização da aprendizagem e adaptação às necessidades dos alunos”.

Para além disso, verifica-se um maior envolvimento e motivação dos alunos, que encaram a avaliação com maior clareza e compreensão do seu propósito. Castro e Alves (2019) destacam que a avaliação formativa, complementada com micro-avaliações e feedback contextualizado, promove a adaptação do ensino à realidade individual dos alunos, aumentando a eficácia do processo educativo.

A inclusão sistemática de momentos de feedback construtivo, pequenas tarefas práticas e oportunidades para reflexão constitui um fator decisivo para o sucesso da aprendizagem, conforme enfatizado por Castro e Alves (2019). Estas práticas têm permitido o crescimento profissional do docente, que reconhece a importância da constante revisão e adaptação da sua intervenção pedagógica.

Relativamente às classificações obtidas nas apresentações, registou-se que cinco alunos alcançaram a nota mínima de 10 valores; oito alunos obtiveram entre 12 e 14 valores; e cinco alunos superaram os 15 valores, refletindo o sucesso coletivo da turma na UFCD.

3.4 - Ginástica Localizada - Metodologia UFCD - 9458

Ao contrário do sucedido na abordagem pedagógica desenvolvida na UFCD 9436 – Psicologia do Desporto, foi adotado um modelo de planeamento por etapas que permite organizar eficazmente o trabalho ao longo da UFCD, respeitando os princípios de progressividade, adaptação e desenvolvimento técnico definidos no referencial da formação da ANQEP (2016).

Cada etapa integra um conjunto de sessões com objetivos específicos, orientadas para a melhoria das capacidades físicas dos praticantes, a lecionação de aulas de Ginástica Localizada e a promoção de hábitos de prática segura e regular. A estrutura de cada fase garante coerência metodológica e uma progressão pedagógica sustentada.

Este tipo de organização encontra suporte na investigação de Quina (2009), que sublinham que o planeamento por etapas contribui para uma estrutura pedagógica clara, com metas definidas e ajustadas a diferentes momentos do processo formativo. Os autores reforçam que esta abordagem facilita a ligação entre teoria e prática, ao mesmo tempo que valoriza a interação entre o professor, o aluno e o contexto onde a aprendizagem ocorre.

O modelo aplicado ao longo da UFCD dividiu-se em quatro momentos principais — Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto —, permitindo desenvolver com os alunos uma abordagem prática e progressiva à Ginástica Localizada. Mais do que a transmissão de conteúdos técnicos, procurou-se fomentar a compreensão da lógica dos exercícios, a sua organização e aplicação consciente, adaptando-os aos diferentes contextos. Esta estrutura de trabalho incentivou o envolvimento, a autonomia e a capacidade de decisão dos alunos, promovendo uma construção ativa do conhecimento.

3.4.1 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCD - 9458 (1ª Etapa - Prognóstico)

A UFCD 9458 – Ginástica Localizada (Metodologia) desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de competências técnicas e pedagógicas, constituindo uma evolução natural no percurso formativo dos alunos. Nesta unidade, foram trabalhados não apenas a execução dos exercícios, mas sobretudo a capacidade de planejar, adaptar e conduzir sessões intencionalmente, de acordo com os objetivos e características dos praticantes, com um olhar atento e crítico.

A primeira fase, o Prognóstico, corresponde ao momento de avaliação inicial, determinante para recolher informação sobre o grupo, nomeadamente quanto ao nível de condição física geral, limitações individuais, experiência anterior com a modalidade e fatores motivacionais. Esta avaliação permite ajustar os objetivos e estratégias de intervenção às reais necessidades dos praticantes, garantindo segurança, eficácia e adesão à prática da Ginástica Localizada (OMS, 2020). (Apêndice V)

3.4.2 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UFCD - 9458 (1ª Etapa - Prognóstico - Balanço)

Após a aplicação da ficha de registos nas sessões iniciais da UFCD 9458 – Ginástica Localizada, foi possível obter uma caracterização geral do grupo, identificando pontos fortes e áreas a desenvolver. De forma global, os alunos apresentaram uma boa taxa de participação e envolvimento, evidenciando interesse e motivação para a prática, o que favorece a criação de rotinas regulares e consistentes de treino.

Relativamente à postura corporal, a maioria dos participantes demonstrou consciência postural satisfatória durante os exercícios, embora tenham sido observadas algumas compensações das suas posturas em posições mais exigentes, sinalizando a necessidade de reforço do trabalho técnico e da mobilidade articular

A coordenação motora apresentada revelou-se, em geral, adequada para garantir a execução segura dos movimentos. Contudo, em exercícios que exigem maior sincronização dos segmentos corporais, foram identificadas dificuldades pontuais, sobretudo em alunos com menor experiência prévia.

No que toca à flexibilidade, os resultados foram heterogéneos: alguns alunos apresentaram amplitudes articulares funcionais para os exercícios, enquanto outros evidenciaram limitações em grupos musculares como os isquiotibiais e a cadeia posterior.

Esta situação é recorrente, especialmente considerando que a maioria dos alunos é do género masculino, grupo que frequentemente apresenta menor flexibilidade, tentava sempre que possível realizar alguns movimentos controlados e ativos das articulações e músculos ou seja realizava alongamentos dinâmicos.

No domínio da resistência muscular localizada, observou-se uma capacidade geral satisfatória para cumprir o número de repetições propostas, apesar de variações na qualidade técnica ao longo das séries, principalmente em exercícios com carga corporal. Esta dimensão será monitorizada de forma contínua, com foco na técnica e na progressão individualizada.

Em síntese, os dados recolhidos pela grelha de avaliação inicial indicam que o grupo está globalmente apto para iniciar o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas associadas à Ginástica Localizada. Recomenda-se, porém, uma intervenção pedagógica diferenciada, com especial atenção à flexibilidade, postura e resistência técnica, para garantir segurança, eficácia e progresso ao longo da unidade de formação.

3.4.3 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (2ª Etapa - Prioridades)

O módulo foi iniciado com aulas conduzidas pelo professor, servindo de modelo para os alunos. Pretendeu-se que estes observassem uma sessão com objetivos definidos, uma sequência lógica de exercícios e uma intencionalidade pedagógica clara. Paralelamente à demonstração, foram introduzidos os princípios do treino — como sobrecarga, especificidade, recuperação e individualidade — evidenciando a sua aplicação prática integrada e funcional.

Foi enfatizada a importância dos princípios de continuidade, reversibilidade e ciclicidade, fundamentais para garantir que o treino provoque adaptações sustentáveis e duradouras. Foram também estudadas as diferentes capacidades físicas, com especial destaque para a força e resistência, estudou-se a força dinâmica versus estática e também se abordou a resistência aeróbia — conteúdos que são os mais usados nas aulas de

ginástica localizada e que alunos têm de integrar de forma crítica e fundamentada nas suas propostas de aula.

3.4.4 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (2ª Etapa - Prioridades - Balanço)

Durante o desenvolvimento do módulo, verificou-se que os alunos demonstraram um maior interesse pelas aulas práticas, revelando uma preferência clara pela execução dos exercícios e pela vivência direta das atividades. Embora a componente teórica tenha sido devidamente apresentada, nomeadamente os princípios do treino (sobrecarga, especificidade, recuperação, individualidade, continuidade, reversibilidade e ciclicidade) e as diferentes capacidades físicas (força e resistência), constatou-se alguma resistência ou menor empenho em aprofundar estes aspetos teóricos.

Este comportamento evidencia uma tendência comum entre os alunos, que valorizam mais a aplicação concreta e prática do que o estudo dos fundamentos teóricos subjacentes. Tal realidade deve ser tida em conta na planificação pedagógica futura, procurando-se estratégias que integrem a teoria de forma mais contextualizada e motivadora, aproximando-a da prática e promovendo a sua compreensão funcional. Assim, será possível garantir um equilíbrio entre os conhecimentos teóricos necessários e o desenvolvimento prático, fundamental para a eficácia e segurança das sessões de ginástica localizada.

3.4.5 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (3ª Etapa - Progresso - Plano)

À medida que o módulo avançava, os alunos assumiram um papel progressivamente mais ativo na construção do seu processo de aprendizagem, primeiro em grupo, depois a pares e, finalmente, individualmente. Considera-se que a aprendizagem efetiva ocorre através da experimentação. Durante estas intervenções, foram utilizadas grelhas de observação e proporcionado feedback imediato, complementado por momentos de auto e heteroavaliação — estratégias essenciais para o desenvolvimento do sentido crítico, da capacidade de autorreflexão e da responsabilidade pedagógica.

Foram também abordados conceitos fundamentais da organização do treino, como duração, volume, intensidade, carga, densidade e frequência, que sustentam a construção de aulas seguras e eficazes. Estes elementos permitiram compreender a aplicação dos princípios da sobrecarga, individualização e progressão, respeitando os objetivos

específicos de cada grupo e promovendo adaptações seguras, progressivas e orientadas para resultados duradouros.

3.4.6 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (3ª Etapa - Progresso - Balanço)

Este processo encontra-se em constante construção, com aprendizagens contínuas nos vários alunos e a cada aula lecionada, ajustando-se a prática sempre que necessário.

Esta abordagem — que privilegia a ação, a reflexão e a responsabilidade — permitiu maior clareza na avaliação, possibilitando um acompanhamento mais justo e individualizado da evolução dos alunos, valorizando não só o produto final, mas sobretudo o processo.

A autonomia dos alunos neste processo ficou patente na formulação de questões mais complexas e na demonstração de um olhar mais crítico sobre o planeamento e a execução. Observou-se um crescimento real dos alunos, que também contribuiu para o desenvolvimento profissional do docente. O papel deste passou a centrar-se não apenas no ensino, mas sobretudo no acompanhamento, orientação e desafio, posição defendida pela estrutura formativa da ginástica em contextos escolar e profissional.

Um estudo de Simões et al., (2009), realizado com instrutores de ginástica localizada em Portugal, evidenciou a importância do feedback pedagógico na eficácia das aulas, concluindo que formadores com mais de cinco anos de experiência fornecem feedback mais frequente e orientado ao aluno. Este aspeto revelou-se determinante para a metodologia adotada, com a promoção da observação mútua e do feedback construtivo entre alunos durante as sessões preparatórias — prática apoiada pelas conclusões do estudo, que destaca o papel fundamental do feedback na formação de instrutores experientes.

3.4.7 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (4ª Etapa - Produto - Plano)

Com o aumento da confiança dos alunos, foram introduzidos conteúdos mais técnicos e específicos: métodos de organização dos exercícios (alternado por segmento, localizado, combinado, prioritário, misto), formas de execução (positiva-negativa, completa ou parcial), tipos de séries, gestão da carga, repetições e velocidade. Procurou-se contextualizar estes conteúdos com exemplos práticos, ajustando o ritmo às necessidades

do grupo e incentivando a experimentação criativa, respeitando o percurso individual de cada aluno.

A fase final, na qual cada aluno planificou e orientou uma aula completa, revelou-se particularmente significativa, demonstrando a compreensão dos princípios abordados e a capacidade de aplicação autónoma e fundamentada dos mesmos. O papel do docente centrou-se no acompanhamento e orientação, criando espaço para o protagonismo dos alunos e o desenvolvimento da sua identidade enquanto futuros técnicos.

3.4.8 Lecionação Ginástica Localizada - Metodologia UCFD - 9458 (4ª Etapa - Produto - Balanço)

Para estruturar e avaliar a UCFD 9458 – Ginástica Localizada, foi utilizado um instrumento de avaliação que equilibra a autoavaliação e a heteroavaliação, com critérios claros e acessíveis, reforçando a transparência do processo educativo.

Foram adotadas folhas de registo simples, nas quais os alunos anotam observações sobre a organização da aula, a postura e a progressão dos exercícios, conferindo-lhes maior responsabilidade e autonomia. Este instrumento, com linguagem simples e passível de observação por todos os intervenientes, permite que os alunos assumam um papel ativo na avaliação — sobre si ou sobre os colegas — promovendo práticas reflexivas, colaborativas e o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade. (Apêndice VI)

A abordagem está alinhada com metodologias ativas que colocam os alunos no centro do processo. Ao envolver os alunos no planeamento, execução e avaliação crítica das aulas, torna-se possível perceber de forma mais clara o seu progresso e, simultaneamente, eles desenvolvem confiança, sentido crítico, autonomia e capacidade de organização.

Foi registado que, neste ano letivo, todos os alunos atingiram os objetivos propostos, refletindo um sucesso de 100 %. Mais do que os resultados quantitativos, destaca-se o crescimento em autonomia, espírito crítico e sentido de responsabilidade — aspetos reconhecidos como fundamentais na Educação Física institucional e profissional (Guerreiro, 2012).

Um dos maiores desafios e aprendizagens envolveu a seleção da tipologia de exercícios mais adequada à população-alvo de cada aula. Os alunos foram incentivados a experimentar diferentes exercícios, observar os seus efeitos, ajustá-los conforme a especificidade do grupo e justificar as escolhas com base nos objetivos definidos. Neste processo, exploraram-se ainda metodologias como o treino em circuito, intervalado e em

uníssonos, todas com potencial de aplicação criativa e eficaz, conforme recomendam modelos pedagógicos para ginástica escolar.

Garantiu-se que os alunos desenvolvessem competências alinhadas com o referencial da UFCD, nomeadamente a aplicação das técnicas de progressão dos exercícios e das estratégias de correção. Estes processos foram incorporados nos momentos de prática pedagógica e nas avaliações entre pares, reforçando o foco na intervenção real e na qualidade da ação pedagógica.

3.5 - Reflexão UCFD 9458 - Ginástica Localizada - Metodologia

Esta abordagem, aplicada com intencionalidade, resulta de um percurso desenvolvido ao longo de sete anos no ensino profissional. Não surgiu de forma súbita ou linear. Inicialmente, a avaliação centrava-se sobretudo na execução técnica: o cumprimento correto dos exercícios, a manutenção da postura adequada e a repetição dos movimentos conforme o modelo esperado. Tratava-se de uma avaliação focada no desempenho visível, quase mecânico, privilegiando o produto final em detrimento do processo subjacente.

Com o passar do tempo, e através do trabalho colaborativo com os colegas, a escuta atenta dos alunos e da observação dos seus comportamentos e dúvidas, tornou-se evidente que este modelo era limitado. Muitos alunos executavam corretamente, mas não compreendiam verdadeiramente o propósito dos exercícios nem conseguiam adaptá-los a diferentes contextos ou perfis de praticantes. Observou-se a ausência de pensamento crítico, capacidade analítica, criatividade e, por vezes, motivação. A responsabilidade pela formação de bons profissionais, para além de executantes competentes, passou a ser assumida de forma mais clara.

Este reconhecimento impulsionou a reformulação do papel do professor, passando-se a encarar o ensino como um processo partilhado, construído com os alunos, em que a prática, a reflexão e o erro ocupam um lugar central. Valoriza-se o percurso individual, o envolvimento nas decisões e o desenvolvimento da autonomia. Oportunidades para experimentação, planeamento, ensino entre pares e reflexão sobre as práticas são privilegiadas.

Esta transformação revela-se significativa, beneficiando não só os alunos, que apresentam maior confiança, espírito crítico e consciência do seu papel, mas também o docente, que reconhece a necessidade de escuta e questionamento constantes (André et al., 2021).

A prática educativa é vista como um processo contínuo de aprendizagem, onde o erro e a revisão são componentes essenciais, esta permanece em evolução, adaptando-se às especificidades de cada grupo, com observação dos resultados e resposta às necessidades manifestadas. Cada aula é encarada como uma oportunidade de aprimoramento, inovação e aprendizagem conjunta.

Conforme apontam Simões et al. (2009), o sucesso das intervenções pedagógicas reside na prática partilhada, no *feedback* construtivo e na escuta ativa. A formação de bons profissionais envolve não só o desenvolvimento de competências técnicas, mas também a promoção da capacidade de pensar, decidir e agir com consciência. Este compromisso renova-se continuamente, a cada aula e a cada aluno.

Do ponto de vista pedagógico, esta transição representa uma transformação da relação educativa, colocando os alunos no centro do processo e atribuindo-lhes um papel ativo e reflexivo. Esta abordagem visa desenvolver competências práticas e valores como responsabilidade, sentido crítico e autonomia, alinhando-se com a missão da escola enquanto formadora de indivíduos capazes de pensar e intervir com sentido no mundo real, aspeto considerado tão essencial quanto as competências técnicas.

4. Desporto Escolar

4.1- Caracterização do Grupo de DE de Ténis de Mesa do AEAO

O grupo de Desporto Escolar de Ténis de Mesa do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste foi criado há cerca de três anos, tendo assumido a responsabilidade do mesmo há cerca de dois anos.

Trata-se de um grupo misto, sem restrições etárias, permitindo a participação de todos os alunos da escola, independentemente da sua idade. No início do ano letivo, em outubro, foram inscritos vinte alunos. Posteriormente, em novembro, juntaram-se ao grupo mais quatro alunos e, em janeiro, registaram-se ainda mais duas inscrições, totalizando vinte e seis participantes ativos.

Os treinos aconteciam às segundas-feiras, das 14h15 às 15h00, e às quartas-feiras, das 13h30 às 15h00. Para além dos atletas, o grupo conta também com três árbitros, alunos do Curso Técnico de Desporto. Estes alunos, apesar do grande interesse pela modalidade, não podem participar como atletas devido à idade, pelo que foram integrados no núcleo na qualidade de árbitros, desempenhando um papel fundamental na dinâmica e organização dos encontros.

A constituição do grupo é diversificada: são dezassete alunos do escalão infantil, um aluno do escalão iniciado e oito alunos do escalão juvenil. Destes últimos, seis frequentam o Curso Técnico de Desporto, refletindo um forte envolvimento destes alunos na atividade desportiva. Os restantes dois juvenis são alunos do 8.º ano.

No que respeita aos alunos do escalão infantil, destacam-se duas turmas pela expressiva participação: a turma 5.º 1.ª, com oito alunos inscritos, e a turma 5.º 6.ª, com seis alunos. Existem ainda três alunos do 6.º ano, distribuídos por três turmas distintas.

Relativamente à composição de género, o grupo é constituído por três alunas e vinte e três alunos, evidenciando maior adesão por parte dos rapazes, embora o grupo se mantenha aberto e inclusivo para todos os alunos interessados. (ver Apêndice VII)

4.2 - Proposta Pedagógica do DE de Ténis de Mesa do AEAO

A presente proposta pedagógica de ténis de mesa foi concebida com o objetivo de proporcionar aos alunos uma experiência de aprendizagem progressiva, significativa e

motivadora, respeitando os diferentes ritmos de desenvolvimento e os níveis de capacidade definidos nas Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física.

Ao longo dos treinos, o foco esteve na progressão gradual da dificuldade, permitindo que os alunos evoluíssem desde a exploração inicial da modalidade até à aplicação de gestos técnicos e táticos mais complexos, de forma segura e confiante.

A proposta foi estruturada para desenvolver, de forma equilibrada, as principais componentes críticas dos fundamentos técnicos (como o serviço, a receção, os batimentos de direita e de esquerda, o bloqueio e os deslocamentos), bem como aspetos táticos, recorrendo a dinâmicas lúdicas, desafios adaptados e momentos de experimentação e descoberta. (Apêndice II)

4.3 - Planificação de DE de Ténis de Mesa do AEAO

Ao planear a prática do ténis de mesa em contexto escolar, consideraram-se os diferentes níveis de desenvolvimento dos alunos com base nas aprendizagens essenciais, de forma a garantir uma progressão adequada, e motivadora para todos.

Tal como acontece no contexto da UFCD de Ginástica localizada, em contexto de lecionação, também na área do Desporto escolar optou-se por organizar o planeamento em etapas, uma abordagem que facilita a estruturação do trabalho ao longo do ano letivo.

Cada etapa integra um conjunto de unidades didáticas com objetivos específicos e uma estrutura semelhante, organizada para garantir coerência e progressão. Segundo Bom et al. (1992), este tipo de organização contribui para um planeamento mais eficaz e centrado nos objetivos definidos, mantendo continuidade e lógica pedagógica ao longo das unidades.

O modelo aplicado está dividido em quatro momentos principais: 1) Prognóstico, 2) Prioridades, 3) Progresso e 4) Produto. A primeira fase, o Prognóstico, corresponde ao período de avaliação inicial, essencial para conhecer melhor os alunos e perceber quais são as suas principais dificuldades e potencialidades — neste caso, no contexto da prática de Ténis de Mesa.

De forma geral, entende-se que esta fase deve contemplar aspetos como as características físicas, as dificuldades técnicas, o interesse pela modalidade e as possibilidades de evolução ao longo do tempo.

Os objetivos nesta etapa inicial passaram pela divulgação do grupo-equipa, pela abertura das inscrições, pelo acolhimento dos alunos interessados e pela realização da avaliação diagnóstica. É também neste momento que se começam a estabelecer regras e rotinas nos treinos, bem como a fazer uma caracterização inicial do grupo, com base nas observações realizadas.

Esta fase foi planeada para decorrer ao longo de um mês, sensivelmente até ao mês de novembro. Durante este período, todos os alunos que se inscreverem serão avaliados, mas o tempo alargado permite também a entrada de novos elementos de forma faseada. Está previsto, aliás, que a qualquer altura do ano letivo, um aluno interessado possa integrar o grupo-equipa, sendo nesse caso avaliado de imediato, respeitando assim o modelo definido.

4.3.1 - 1ª Etapa - Ténis de mesa (Prognóstico- Plano) (09/24 a 11/24)

Para a avaliação inicial, recorreu-se a situações práticas de jogo em contexto cooperativo (2 a 2, em mesa cruzada), de forma a observar a interação, e principalmente o domínio técnico. Caso os alunos mostrassem já alguma autonomia, seriam colocados a realizar jogo formal e jogo dos alvos, com objetivos e critérios de avaliação distintos.

Um aluno que alcance no sentido de cumprir o nível introdução, segundo as aprendizagens essenciais, encontra-se nos primeiros passos da modalidade. Ainda está a familiarizar-se com os gestos técnicos fundamentais, como o serviço, a receção, a batida de direita, de esquerda e o bloqueio. É comum que apresente dificuldades em manter trocas de bola prolongadas e incertezas no posicionamento ou na escolha da batida mais adequada. Geralmente, iniciou os treinos no ano letivo em curso e encontra-se numa fase de descoberta, em que o prazer do jogo, a experimentação e o desafio da aprendizagem inicial constituem-se como os principais motivadores. Raramente participou em competições, podendo estar a ter os primeiros contactos com torneios escolares.

O aluno que evolui para o nível elementar já domina com maior consistência os gestos técnicos básicos. Executa o serviço, a receção, os batimentos de direita e de esquerda, e o bloqueio com fluidez. Começa a explorar variações no serviço — curtos, profundos — e a experimentar efeitos na bola, como mudanças na direção e na profundidade. Possui alguma experiência em torneios escolares ou atividades informais de competição, demonstrando um maior entendimento das regras e dos comportamentos adequados em contexto competitivo. No jogo, toma decisões intencionais, como variar a colocação da bola, explorar fragilidades do adversário e servir com objetivos estratégicos. Os seus movimentos são mais coordenados, os deslocamentos mais conscientes e as trocas de bola tornam-se mais longas e consistentes. Revela uma atitude pró-ativa na aprendizagem e capacidade básica de autoavaliação.

Por fim, o aluno de nível avançado apresenta execução precisa e consistente dos gestos técnicos, adaptando-os eficazmente ao contexto real do jogo. Integra naturalmente diferentes tipos de efeitos (*topspin*, *bola cortada*, *bola com efeito lateral*), bem como a

transição entre ataque e defesa com controlo e rapidez. Trata-se de um aluno habituado a competir, que lida com diferentes adversários e ambientes de jogo, mantendo equilíbrio emocional. Pensa estrategicamente cada ponto e ajusta o seu estilo de jogo conforme o adversário. As suas ações no jogo são sustentadas por uma leitura atenta da situação e uma tomada de decisão eficaz. Apresenta deslocamentos rápidos, controlados e equilibrados, e utiliza com subtileza variações de efeito, velocidade e colocação para desequilibrar o adversário. É um aluno autónomo, reflexivo e tecnicamente competente.

4.3.2 - 1ª Etapa - Ténis de mesa (Prognóstico - Balanço) (09/24 a 11/24)

Após a avaliação inicial e dos alunos que começaram a frequentar com assiduidade o núcleo de DE de ténis de mesa, tendo em vista os critérios apresentados anteriormente, os alunos foram assim distribuídos. (Apêndice IX)

Doze alunos estavam no nível Não Introdução, oito alunos estavam no nível Introdução e dois alunos estavam no nível elementar.

A avaliação inicial da atividade de Ténis de Mesa permitiu obter uma visão clara sobre o grupo de trabalho, tanto ao nível técnico como comportamental. Verificou-se, de forma geral, uma boa assiduidade por parte dos alunos, o que facilitou a implementação das tarefas previstas para esta fase.

Foram estabelecidas desde o início regras e rotinas operacionais, nomeadamente no que diz respeito à montagem e arrumação do material, com especial enfoque na organização das mesas. A aplicação destas rotinas decorreu de forma eficaz, tendo os alunos demonstrado responsabilidade e cumprimento das orientações definidas.

Registou-se ainda a continuidade de vários elementos do grupo-equipa do ano letivo anterior, o que contribuiu positivamente para a dinâmica inicial da atividade. A experiência destes alunos facilitou a integração dos novos participantes e assegurou a transmissão informal de procedimentos já interiorizados.

Procedeu-se à caracterização do grupo, com o objetivo de identificar níveis de desempenho, dificuldades técnicas e aspetos motivacionais. Esta análise revelou-se essencial para a definição de estratégias de intervenção adequadas e para o planeamento das etapas seguintes.

Em síntese, o balanço da avaliação inicial revela um início de atividade positivo, face aos níveis satisfatórios de participação, organização e empenho por parte dos alunos, criando-se condições favoráveis para o desenvolvimento contínuo da modalidade ao longo do ano letivo.

4.3.3 - 2ª Etapa - Ténis de mesa (Prioridades - Plano) (11/24 a 01/25)

Os objetivos propostos e delineados foram no sentido do cumprimento das aprendizagens referentes ao nível dos programas, aumentar os níveis dos alunos em pelo menos um em cada um deles, ou seja, os alunos de nível Não Introdução, terão o objetivo de chegar ao Introdução, os alunos de nível Introdução com o objetivo de atingirem o nível Elementar, e os que já se encontram neste nível passarão para o Avançado.

Para os alunos Não Introdução quer os do escalão Infantis e Juvenis as propostas pedagógicas foram preferencialmente os números 1,2,3,4,6, e 11 (ver apêndice VIII)

Ao longo das sessões de ténis de mesa desenvolvidas, foi notória a forma como os alunos evoluíram nas suas competências, não apenas técnicas, mas também motoras, sociais e emocionais. As tarefas propostas foram pensadas com um encadeamento lógico e pedagógico, permitindo aos alunos progredirem com confiança, respeito pelo seu ritmo e prazer pela aprendizagem. Esta abordagem encontra pleno enquadramento nas Aprendizagens Essenciais da Educação Física, que valorizam a prática significativa, a diversidade de experiências e o desenvolvimento integral do aluno.

Os alunos menos aptos, iniciaram os treinos com a experimentação de momentos de exploração lúdica, com atividades como o jogo do balão, o jogo de alvos ou a corrida de raquetes, que despertaram a curiosidade dos mesmos e promoveram o contacto inicial com o material e o espaço de jogo. Estas tarefas, aparentemente simples, contribuíram para o desenvolvimento da coordenação óculo-manual, da consciência corporal e da atenção ao movimento, respeitando os princípios da iniciação à modalidade e estimulando a motivação intrínseca – aspetos valorizados nas aprendizagens essenciais ao nível do domínio “Capacidades motoras e técnicas”.

À medida que os alunos se foram sentindo mais confiantes, e com sucesso, introduziram-se conteúdos estruturantes como a pega clássica (*shakehand*) e a posição base, elementos-chave para qualquer gesto técnico eficaz. Estas aprendizagens permitiram construir uma base sólida para os batimentos seguintes. Através da prática do serviço, das batidas de direita e de esquerda, bem como dos exercícios de troca de bola, os alunos foram ganhando consistência e controlo, compreendendo a importância da postura, do tempo de execução e da preparação do movimento. Com estas tarefas, foram sendo desenvolvidas competências como a execução intencional do gesto técnico, a autocorreção e a observação ativa, todas integradas no domínio “Realização de práticas corporais com eficácia e segurança” (Direção-Geral da Educação, 2018).

A dimensão tática foi sendo introduzida de forma subtil, mas eficaz, com propostas como o jogo de precisão, o controle de velocidade ou a troca de lados, que convidaram os alunos a tomar decisões, adaptar as suas ações ao parceiro ou adversário, e a compreender

a lógica interna do jogo. Este tipo de raciocínio e análise em tempo real está em sintonia com o domínio “Tomada de decisão no contexto da ação”, promovendo o pensamento estratégico, a leitura de jogo e o ajustamento da ação motora (Direção-Geral da Educação, 2018).

Para os alunos a explorar as aptidões de nível, elementar quer os do escalão Infantis Iniciados e Juvenis as situações adotadas preferencialmente foram o número: 4,6,7,9,10,11,12 e 14 (ver Apêndice VIII).

Estes alunos já sabiam jogar e tinham já experiência na modalidade, tornou-se evidente a necessidade de aprofundar e consolidar os seus conhecimentos técnicos, bem como de lhes proporcionar experiências mais complexas e desafiantes. Foi nesse sentido que surgiu este novo conjunto de tarefas – mais exigentes, mais ricas, mas também profundamente envolventes – com o objetivo de dar continuidade à evolução dos alunos e prepará-los para situações reais de jogo.

Com estas tarefas, procurou-se responder às Aprendizagens Essenciais do ensino básico e secundário, promovendo competências nos domínios técnico-motores, e táticos, numa abordagem que respeita o ritmo de cada aluno e valoriza o processo mais do que o resultado imediato.

Tarefas como o jogo de precisão, os alvos na mesa ou o controlo de velocidade desafiaram os alunos a refinar o gesto técnico e a tomar decisões mais conscientes quanto à força, direção e colocação da bola. Aqui, cada batida passou a ser mais intencional e menos automática, reforçando o domínio “Realização de práticas corporais com eficácia e segurança” (Direção-Geral da Educação, 2018).

Com a constante realização dos efeitos como o *topspin* e a bola cortada, os alunos começaram a compreender as diferentes dinâmicas que a bola pode assumir no jogo. Este tipo de prática exigiu maior sensibilidade técnica, mas também maior capacidade de antecipação, promovendo o pensamento estratégico e a leitura do jogo – elementos fundamentais no domínio “Tomada de decisão no contexto da ação” (Direção-Geral da Educação, 2018).

As tarefas relacionadas com o serviço e a receção, incluindo o jogo de serviço ou a análise de jogo, permitiram aos alunos não só aplicar o que aprenderam, mas também avaliar criticamente o seu desempenho e identificar pontos de melhoria.

Para além disto, exercícios como os movimentos laterais, posicionamento na mesa e troca de posições contribuíram para o desenvolvimento da agilidade, equilíbrio e capacidade de resposta em tempo real, reforçando competências motoras específicas e transferíveis para outras modalidades desportivas.

Os jogos e desafios de ataque, bloqueio e reflexo estimularam uma atitude competitiva saudável, incentivando os alunos a superarem-se a si próprios, a gerirem as emoções sob pressão e a respeitarem os adversários e colegas. Estes momentos foram particularmente ricos em termos de valores, promovendo o espírito de equipa, a resiliência e a ética desportiva – princípios que se integram no domínio “Atitudes, valores e normas”.

Finalmente, através do jogo formal e das situações de jogo simuladas, os alunos puderam integrar todas as técnicas e conhecimentos adquiridos, aplicando-os em contextos mais realistas. Estas tarefas revelaram-se cruciais para consolidar aprendizagens e reforçar a capacidade de transferir o saber técnico para situações táticas concretas.

De reforçar que em todos os treinos se propiciam momentos de aprendizagem de grupos heterogéneos, permitindo a cooperação e a modelagem de comportamentos, em que os alunos mais aptos apoiavam o crescimento dos seus colegas menos experientes.

4.3.4 - 2ª Etapa - Ténis de mesa (Prioridades- Balanço) (11/24 a 01/25)

No mês de janeiro existiam dez alunos onze alunos no nível não introdução, doze alunos estavam no nível Introdução, e três alunos estavam no nível Elementar (Ver Apêndice X).

Observa-se um ligeiro progresso nos desempenhos dos alunos que integram o grupo de Desporto Escolar de Ténis de Mesa, conforme registado no período de outubro a janeiro. Este avanço reflete uma evolução gradual na forma como os jovens se relacionam com a modalidade, manifestando uma crescente familiaridade com as suas exigências técnicas e táticas. A consistência da prática e o empenho demonstrado parecem estar a contribuir para um maior controlo da bola, uma execução mais segura dos movimentos fundamentais e uma compreensão mais integrada das dinâmicas de jogo.

Ainda que subtil, esta melhoria é um indicativo do processo de desenvolvimento em curso, revelando a capacidade dos alunos em assimilar e aplicar as aprendizagens ao longo do tempo.

4.3.5 - 3ª Etapa - Ténis de mesa (Progresso - Plano) (01/25 a 03/25)

Os 11 alunos que não cumpriam o no nível Introdução continuaram a realizar uma sequência de situações de aprendizagens semelhante à etapa anterior, enquanto os restantes avançaram principalmente para os treinos mais complexos descritos anteriormente, nomeadamente os treinos 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12 e 14 (ver Apêndice VIII).

Numa fase intercalar dos treinos e por vezes no final, foram sendo criadas situações de prática heterogénea.

Foram ainda introduzidos, para todos os alunos, os treinos 5 e 13, com o objetivo de diversificar a prática, motivar todos os participantes independentemente do seu nível de experiência e dar continuidade ao trabalho já desenvolvido, respeitando os ritmos individuais e valorizando o esforço coletivo e pessoal.

4.3.6 - 3ª Etapa - Ténis de mesa (Progresso - Balanço) (01/25 a 03/25)

Foi observado que os alunos demonstraram não só entusiasmo, mas também um compromisso crescente com a modalidade, o que motivou a introdução de novos desafios, que visam contribuir para o progresso dos alunos e para o prazer de aprender em movimento.

A situação de Jogo de Pares, foi realizada várias vezes com a intenção de trabalhar a coordenação e a cooperação entre os colegas. Para além da prática do jogo a pares, que exige maior atenção ao posicionamento e à comunicação, procedeu-se à troca de parceiros após cada jogo. Esta dinâmica teve como objetivo promover a inclusão, reforçar o espírito de equipa e ajudar os alunos a adaptarem-se a diferentes estilos de jogo. Nesta situação, foram colocados na mesma equipa alunos com diferentes níveis de prática, para que a entreaajuda fosse uma prioridade, procurando desenvolver sobretudo a capacidade de cooperação no trabalho em grupo e a gestão das relações interpessoais, em linha com as aprendizagens essenciais no domínio das Atitudes, Valores e Normas.

Por outro lado, a situação de aprendizagem – Golpes de Defesa – foi dos menos apreciados pelos alunos, dado que consistia no reforço dos gestos técnicos defensivos, trabalhando a consistência, a paciência e a capacidade de leitura do jogo adversário. Os alunos manifestaram preferência por estratégias ofensivas em detrimento dos gestos defensivos. Para mitigar essa sensação, foram implementados jogos de defesa e desafios cujo objetivo era defender o maior número de pontos possível, estimulando a resiliência, a concentração e o espírito competitivo saudável.

No treino de defesa, os alunos foram convidados a assumir um papel mais estratégico, aprendendo a controlar o ritmo do jogo e a tomar decisões com maior autonomia — competências consideradas fundamentais nas aprendizagens essenciais da disciplina, particularmente no domínio Técnica, Tática e Estratégia.

4.3.7 - 4ª Etapa - Ténis de mesa (Produto - Plano) (04/25 a 06/25)

Mais do que os gestos em si, foi evidente o desenvolvimento de atitudes e valores essenciais à vivência do desporto: o respeito pelas regras, a cooperação com os colegas, a aceitação do erro e a persistência face à dificuldade. A forma como os alunos se empenharam, ajudaram os colegas e celebraram as pequenas conquistas reflete o impacto educativo das tarefas propostas, em articulação com o domínio “Atitudes, valores e normas”.

No final deste percurso, os alunos demonstraram maior domínio técnico, maior capacidade de adaptação ao jogo e, acima de tudo, um entusiasmo renovado por aprender através do movimento. Foi notada a melhoria nos encontros e competições com outras Escolas/Agrupamentos, com resultados satisfatórios.

Destaca-se a passagem de 6 alunos ao nível pré-regional, encontro que apura os representantes da Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE) Amadora, Cascais e Oeiras (ACO).

Mais do que os resultados em si, destacou-se a forma como os alunos demonstraram empenho, respeito pelos colegas e pelas regras, e uma grande vontade de aprender. Estes comportamentos estão alinhados com as aprendizagens essenciais da disciplina, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento de atitudes de responsabilidade, cooperação e superação pessoal.

Com base nesta observação, foram definidos os seguintes objetivos para os meses seguintes: aprofundar o domínio técnico e tático do jogo, continuando a proporcionar desafios que permitam aos alunos refinar os seus gestos técnicos (como o serviço, a receção e a troca de bola), assim como compreender melhor o jogo, adaptando-se a diferentes adversários e situações, conforme previsto nas Aprendizagens Essenciais; promover o desenvolvimento da autonomia na prática desportiva, de modo que cada aluno assuma um papel mais ativo no seu processo de aprendizagem, saiba identificar áreas a melhorar, organizar o seu treino e colaborar com os colegas. Este objetivo está diretamente relacionado com o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade individual, embora, tendo em conta a idade dos alunos, seja um dos mais difíceis de alcançar; trabalhar estratégias para manter o foco, lidar com o erro e controlar a ansiedade nos momentos de maior pressão — competências fundamentais tanto na competição como em outros contextos da vida.

Foi garantido acompanhamento e apoio ao progresso individual de cada aluno, respeitando os seus ritmos e desafios. O objetivo foi promover um ambiente em que cada aluno se sentisse capaz, valorizando tanto as pequenas conquistas como os momentos de superação. Nesta fase, o trabalho em equipas homogéneas foi preponderante.

Por fim, para os alunos que avançam para fases competitivas (como os encontros regionais), foi reforçada a importância de representar a escola com responsabilidade, respeito pelos adversários e orgulho no trabalho realizado.

4.3.8 - 4ª Etapa - Ténis de mesa (Produto - balanço) (04/25 a 06/25)

Observa-se com satisfação o percurso realizado pelos alunos no Ténis de Mesa (ver Apêndice XI). Mais do que os gestos técnicos, o que se destacou neste ano letivo foi o desenvolvimento de atitudes e valores fundamentais à vivência do desporto escolar: respeito pelas regras, cooperação, capacidade de lidar com o erro e persistência perante a dificuldade, especialmente entre alunos de escalões etários mais baixos que demonstraram um empenho notável, sem desistir perante as dificuldades encontradas.

Foi evidente o empenho de todos ao longo das sessões. Os alunos envolveram-se nas tarefas propostas, ajudaram-se mutuamente e celebraram, coletivamente, cada pequena conquista. Estas atitudes refletem o verdadeiro espírito desportivo e estão plenamente alinhadas com o domínio das Aprendizagens Essenciais “Atitudes, Valores e Normas”. (Ministério da Educação, 2017).

Ao longo das semanas, verificou-se uma evolução não só ao nível motor, mas também na forma como os alunos se posicionam face ao desafio, ao esforço e ao outro — revelando uma maturidade crescente que, espera-se, será mantida para além da prática desportiva.

No plano técnico, registou-se uma evolução bastante positiva. Os alunos demonstraram maior domínio dos fundamentos do jogo, maior adaptação às diferentes situações e, acima de tudo, um entusiasmo renovado pela aprendizagem através do movimento. Esta motivação foi visível tanto nas aulas como nos momentos de competição.

Os encontros com outras escolas e agrupamentos permitiram a aplicação dos conhecimentos adquiridos, resultando em desempenhos muito satisfatórios. O ponto alto da época foi, sem dúvida, a qualificação de três alunos juvenis para a competição regional, representando com orgulho a escola e o Desporto Escolar. Entre estes, encontravam-se dois atletas e um árbitro, o que demonstra não só a qualidade técnica dos praticantes, mas também o crescimento pessoal e o sentido de responsabilidade daqueles que assumiram o papel de juiz de jogo — função essencial no contexto competitivo.

4.4 Reflexão Desporto Escolar.

Ao longo do desenvolvimento do programa de ténis de mesa no contexto escolar, constatou-se que a organização e a planificação assumiriam um papel crucial para o sucesso da intervenção. Tradicionalmente, a condução das sessões baseava-se na experiência e conhecimento prévio, sem um planeamento formal, o que permitia flexibilidade, mas limitava o potencial de desenvolvimento sistemático. A planificação estruturada, conforme evidenciado por Azevedo et al. (2017), facilita a antecipação de desafios e a adaptação das atividades às necessidades específicas do grupo, promovendo um ensino mais intencional e eficaz.

No âmbito do Desporto Escolar, o ténis de mesa deve ser encarado não apenas como prática desportiva, mas como um meio para o desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos, alinhado com os princípios de inclusão e valorização dos valores éticos e sociais (Marques et al., 2013). A componente lúdica emerge como elemento fundamental, uma vez que, ao integrar o jogo de forma criativa, contribui para a motivação dos participantes e para a aprendizagem de competências técnicas e táticas em contextos reais. Graça e Mesquita (2002) destacam que, em modelos centrados no jogo, a técnica é ensinada em função das exigências táticas emergentes do jogo, garantindo a aplicabilidade das habilidades desenvolvidas.

Durante a implementação dos treinos do desporto escolar de Ténis de mesa, duas questões centrais revelaram-se determinantes para o progresso do grupo: o horário de treino na hora de almoço e a ausência de presenças obrigatórias. A escolha do período entre as 13h00 e as 15h00 pretendia evitar interferências com o horário letivo, contudo, revelou-se um fator limitador. Muitos alunos chegam ao treino após uma manhã intensa, com pouco tempo para refeições e descanso, o que afeta o seu estado físico e mental, reduzindo a qualidade e a duração das sessões. Este fenómeno coincide com o que Nunes (2020) descreve sobre a importância do bem-estar físico e psicológico na eficácia do treino.

A autonomia na frequência, embora respeite as agendas individuais, prejudica a regularidade necessária ao desenvolvimento coletivo e à consolidação das competências. A flutuação na assiduidade implica a repetição constante dos conteúdos e dificulta a perceção do progresso, evidenciando a necessidade de um compromisso mínimo para o fortalecimento do grupo. Azevedo, et al., (2017), sublinha a importância de equilibrar flexibilidade com responsabilidade partilhada, para assegurar uma evolução sustentada dos alunos.

Apesar destes desafios, destaca-se o valor do compromisso efetivo de quem participa regularmente. A motivação demonstrada por estes alunos traduz-se não só em avanços técnicos e táticos, mas também na construção de hábitos e na coesão do grupo.

Os resultados competitivos obtidos, com posicionamentos de destaque em torneios locais e regionais, refletem a eficácia do trabalho desenvolvido e a dimensão formativa do Desporto Escolar.

Para mitigar as dificuldades identificadas, planeia-se reavaliar o horário dos treinos, explorando sessões ao final do dia, e implementar um pacto de assiduidade que promova um compromisso mínimo com a atividade, incluindo metas mensais para reforçar o sentido de pertença. Estas medidas pretendem harmonizar a estrutura do programa com a autonomia dos alunos, potenciando a evolução coletiva.

Em suma, a qualidade do programa de treino está diretamente ligada ao equilíbrio entre uma estrutura clara e o compromisso individual, onde o desenvolvimento técnico, tático e social é promovido num ambiente motivador e inclusivo. A convivência entre a regularidade e a flexibilidade configura o verdadeiro espírito de equipa, base essencial para a progressão no ténis de mesa escolar.

Conclusão

Ao longo de 27 anos de docência em Educação Física, a experiência profissional assumiu múltiplas formas: desde a diversidade de contextos escolares — rurais e urbanos, interior e litoral — até à constante adaptação a novas exigências curriculares, realidades sociais e perfis de alunos. Mas mais do que um percurso cronológico ou técnico, esta carreira foi, acima de tudo, um caminho profundamente humano e transformador.

Cada escola, cada turma, cada aluno moldaram o professor que hoje sou. Se no início a motivação assentava na vontade de ensinar bem, com o tempo aprendi que ensinar é, na verdade, um exercício de escuta, de paciência, de resiliência e de humildade. Ser professor é, muitas vezes, abdicar de certezas para ganhar compreensão; é perceber que não existem métodos infalíveis, mas sim relações que se constroem com empatia, coerência e presença autêntica.

O contacto com o ensino profissional revelou-se particularmente desafiante, mas também altamente gratificante. Foi nele que encontrei jovens com histórias de vida marcantes, que me ensinaram que a Educação Física pode ser uma ponte para o futuro, um espaço de descoberta e de autoestima. A orientação dos estágios, a preparação das Provas de Aptidão Profissional, os treinos de desporto escolar — tudo isto serviu como oportunidade para formar mais do que técnicos: formar cidadãos conscientes, críticos e confiantes.

O impacto pessoal desta carreira não se traduz apenas em competências pedagógicas adquiridas, mas na profunda transformação do meu olhar sobre o ensino, sobre os outros e sobre mim mesmo. Cresci como educador, mas também como pessoa. Aprendi a reconhecer o valor do silêncio, da escuta ativa, da partilha e da vulnerabilidade no ato de ensinar. O erro deixou de ser um fracasso para passar a ser um lugar fértil de aprendizagem. A rigidez deu lugar à flexibilidade e à compreensão de que ensinar é, no fundo, um ato de esperança contínua.

Hoje, olho para trás com gratidão. Pelos alunos que me desafiaram, pelos colegas que me inspiraram, pelas dificuldades que me obrigaram a repensar o meu papel. A docência revelou-se uma profissão exigente, sim, mas também uma das mais nobres e recompensadoras. O legado que deixo não é feito apenas de aulas dadas, mas de relações construídas, de jovens que se descobriram capazes, de sementes lançadas com sentido.

Chegar aqui é, por isso, mais do que uma meta académica: é um ponto de inflexão que permite reafirmar a convicção de que vale a pena ensinar. Vale a pena continuar a acreditar na escola pública, no poder da educação e na força transformadora do professor que, todos os dias, entra numa sala de aula para fazer a diferença.

Após um intervalo de cerca de 27 anos sem contacto formal com o ambiente académico, o regresso ao estudo revelou-se um desafio significativo, sobretudo no que concerne à pesquisa de fontes e à contextualização científica da prática profissional. A exigência de fundamentar teoricamente o trabalho, recorrendo a referências atualizadas e confiáveis, exigiu uma adaptação a novas metodologias de investigação e análise crítica que não estava habituado.

Este processo, apesar de desafiante, foi fundamental para compreender a importância da pesquisa rigorosa e do enquadramento teórico na sustentação das práticas pedagógicas e desportivas.

Esta experiência reforçou a necessidade de atualização contínua e o valor do pensamento crítico, permitindo uma abordagem mais fundamentada e consciente na intervenção profissional futura. Reconhece-se, assim, que o percurso académico, ainda que exigente, é essencial para garantir qualidade, segurança e inovação na prática da Educação Física.

Referências

- Agrupamento de Escolas Amadora Oeste. (2015–2016). *Projeto curricular do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste* (Tabela 65, p. 91). https://aeamadoraoeste.edu.pt/images/PDF/Doc_Estruturantes/pca_aeao_2015_2016.pdf (Retirado em 05-05-2025)
- Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional. (2018). *Portaria n.º 235-A/2018, de 23 de agosto* [Portaria]. Diário da República n.º 163, Série II, 23 agosto 2018. <https://www.angep.gov.pt/np4/161.html>
- ANQEP – Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional. (2016). *UFCD 9436 – Psicologia do Desporto: Aprendizagem e Desenvolvimento Humano [Plano curricular]*.
- ANQEP – Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional. (2016). *UFCD 9458 – Ginástica Localizada: Metodologia [Plano curricular]*.
- Azevedo, R. F., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). *Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física*. Universidade da Madeira. <https://digituma.uma.pt/bitstreams/d6956a5e-ab80-4bbb-8cf1-3b17dd4312f2/download>
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 40(3), 95–133. https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Barreira/publication/338126746_Concecoes_e_praticas_de_avaliacao_formativa_e_sua_relacao_com_os_processos_de_ensino_e_aprendizagem/links/5e00f99892851c83649629b3/Concecoes-e-praticas-de-avaliacao-formativa-e-sua-relacao-com-os-processos-de-ensino-e-aprendizagem.pdf
- Bom, J., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser Professor? Será o estágio uma praxe? *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15–24.
- Bom, J., Carvalho, M. J., & Serpa, S. (1992). *Didática do desporto*. Livros Horizonte.
- Braz, T. V., Coelho, V. A. C., & Marcelino, V. R. (2010). *Estrutura de prática na aprendizagem motora e pedagogia do ensino de modalidades desportivas coletivas*.

8º Congresso de Pós-Graduação da Faculdade de Americana.
<https://www.researchgate.net/publication/249643854>

Castro, R. A. F., & Alves, J. M. (2019, July). A avaliação e a melhoria da eficácia da aprendizagem. In *3rd International Seminar Education, Territories and Human Development* (pp. 400–409). Universidade Católica Portuguesa.
<https://repositorio.ucp.pt/bitstreams/1b6ca406-0571-4813-9a5b-1efe553216f5/download>

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. In *O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas* (pp. 134–150). <https://scielo.pt/pdf/rpcd/v7n3/v7n3a14.pdf>

Direção-Geral da Educação. (2021a). *Programa estratégico do desporto escolar 2021–2025*. Ministério da Educação.

Direção-Geral da Educação. (2021b). *Programa do Desporto Escolar*. Ministério da Educação. <https://www.dge.mec.pt>

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais - articulação com o perfil dos alunos*. Ministério da Educação. Retirado em 06/05/2025
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais – Educação Física – 3.º ciclo*. Ministério da Educação.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AEE/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf

Góis, F. M. D., Gouveia, É. R., Sarmiento, H., Peralta, M., & Marques, A. (2020). *Aulas de educação física baseadas na educação desportiva: uma revisão sistemática*. *Motricidade*, 16(3), (pp. 291-30). <https://doi.org/10.6063/motricidade.17957>

Guerreiro, E. M. (2012). Realidade e dificuldades na aplicação dos programas nacionais de educação física em ginástica (solo, aparelhos e acrobática), no 3.º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário [Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona].
<http://hdl.handle.net/10437/3914>

- Instituto do Emprego e Formação Profissional. (2022). *UFCD 9458 – Ginástica Localizada: Metodologia [Referencial de formação]. Catálogo Nacional de Qualificações*. <https://catalogo.angep.gov.pt/ufcdDetalhe/9458>
- Instituto do Emprego e Formação Profissional. (2020). *UFCD 9436 – Psicologia do Desporto: Aprendizagem e Desenvolvimento Humano [Referencial de formação]. Catálogo Nacional de Qualificações*. <https://catalogo.angep.gov.pt/ufcdDetalhe/9436>
- Marques, P., Pereira, A. L., & Batista, P. M. (2013). *O desporto em contexto escolar e o desenvolvimento de competências sociais: Revisão sistemática da produção académica em Portugal e a nível internacional*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 37, 81–90. <https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/view/251>
- Nestor da Silva André, A. & Lima Costa, S. (2021). Professores reflexivos em uma escola reflexiva: Reflective teachers in a reflective school. *Revista Cocar*. 15(32), 1-6. <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/4261>
- Nunes, J. E. R. (2020). Estudo do sono e monitorização da carga de treino e da atividade física fora do contexto de treino em atletas de badminton de elevado nível competitivo durante um estágio de preparação (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/96653>
- Orvalho, L., & Nunes, C. (2017). Modelos e práticas de avaliação na formação avançada em ciências da educação: face-ensino profissional. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. (10). <http://hdl.handle.net/10400.14/46831>
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* [PDF]. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação. <https://hdl.handle.net/10198/2558>
- Rodrigues, J. F. (Ed.). (2020). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV). Retirado em 19/05/2025 <https://www.cieqv.pt/wp-content/uploads/2020/11/desporto-inovacao-e-formacao-de-treinadores.pdf>

Sérgio, M. (2019). *Da ciência à transcendência: epistemologia da motricidade humana*. Universidade Católica Editora. <https://doi.org/10.34632/9789725406731>

Simões, V. A. C., Franco, S. C. A., & Rodrigues, J. J. F. (2009). Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. *Fitness & Performance Journal*, 8(3), 174–182
<https://www.proquest.com/openview/8266f68c9456399f7d64b433ad3b43d6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Despacho n.º 4740-A/2016. (2016, 6 de maio). Estabelece o regime de avaliação contínua nos cursos profissionais. *Diário da República*, 2.ª série, n.º 87.

Despacho n.º 10358/2016. (2016, 17 de agosto). Define os elementos e métodos de avaliação nos cursos profissionais. *Diário da República*, n.º 158-A.

Apêndices

Apêndice I - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 1

DISCIPLINA: Prática 1										
Nº MÓD.	MÓDULO / UFCD	PREC.	HORAS	ANO 1 2024/25		ANO 2 2025/26		ANO 3 2026/27		TOTAL
				H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	
4289	O jogo		25			25,00	7			25,00
9434	Pedagogia do desporto		25	25,00	1					25,00
9439	Andebol – iniciação		25	25,00	2					25,00
9442	Hóquei em patins - metodologia da patinagem		50					50,00	10	50,00
9443	Rugby - iniciação		25			25,00	8			25,00
9444	Voleibol - iniciação		25							
9445	Ginástica - elementos técnicos gerais		25	25,00	3					25,00
9447	Natação – adaptação ao meio aquático		25					25,00	9	25,00
9449	Ténis de mesa		25	25,00	4					25,00
9450	Escalada e manobras de cordas		50			50,00	6			50,00
9451	Orientação aplicada		50	50,00	5					50,00
9519	Voleibol - metodologia do treino		25							
Totais				150,00		100,00		75,00		325,00

Nota. Dados retirados do programa INOVAR da Escola Secundária Seomara da Costa Primo. © 2025 Escola Secundária Seomara da Costa Primo.

Apêndice II - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 2

DISCIPLINA: Prática 2										
Nº MÓD.	MÓDULO / UFCD	PREC.	HORAS	ANO 1 2024/25		ANO 2 2025/26		ANO 3 2026/27		TOTAL
				H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	
9453	Step - a aula		50			50,00	3			50,00
9454	Ginástica aeróbica - a aula		50	50,00	1					50,00
9455	Step - montagemcoreográfica		50					50,00	5	50,00
9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica		50			25,00	4	25,00	6	50,00
9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios		25	25,00	2					25,00
9460	Cardiofitness e musculação - O treino		25					25,00	7	25,00
Totais				75,00		75,00		100,00		250,00

Nota. Dados retirados do programa INOVAR da Escola Secundária Seomara da Costa Primo. © 2025 Escola Secundária Seomara da Costa Primo.

Apêndice III - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 3

DISCIPLINA:	Prática 3
-------------	-----------

Nº MÓD.	MÓDULO / UFCD	PREC.	HORAS	ANO 1 2024/25		ANO 2 2025/26		ANO 3 2026/27		TOTAL
				H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	
7245	Atividade física em populações especiais		25			25,00	7			25,00
8628	Metodologia das atividades body & mind		50			50,00	6			50,00
9436	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano		25					25,00	8	25,00
9437	O corpo humano - nutrição e doping		50	50,00	1					50,00
9440	Basquetebol - iniciação		25	25,00	2					25,00
9441	Futebol - iniciação		25							
9446	Atletismo - iniciação		25	25,00	3					25,00
9452	Remo		25	25,00	4					25,00
9457	Ginástica localizada - a aula		25			25,00	5			25,00
9458	Ginástica localizada - metodologia		25					25,00	9	25,00
Totais				125,00		100,00		50,00		275,00

Nota. Dados retirados do programa INOVAR da Escola Secundária Seomara da Costa Primo. © 2025 Escola Secundária Seomara da Costa Primo.

Apêndice IV - Distribuição das UFCDs Teóricas pelos vários anos - Prática 4

DISCIPLINA:	Prática 4
-------------	-----------

Nº MÓD.	MÓDULO / UFCD	PREC.	HORAS	ANO 1 2024/25		ANO 2 2025/26		ANO 3 2026/27		TOTAL
				H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	H O R A	O R D E	
7250	Ética e deontologia no desporto		25	25,00	1					25,00
9435	Didática do desporto		25			25,00	6			25,00
9438	Teoria e metodologia do treino desportivo		50			50,00	3			50,00
9444	Voleibol - iniciação		25			25,00	5			25,00
9448	Ténis - iniciação		50	50,00	2					50,00
9492	Basquetebol – minibasquete		25					25,00	12	25,00
9481	Ginástica - planeamento e controlo do treino		25					25,00	8	25,00
9487	Andebol – jogo e pedagogia do andebol		25					25,00	10	25,00
9491	Basquetebol – metodologia do jogo		25					25,00	11	25,00
9499	Futebol – metodologia do treino		25			25,00	7			25,00
9516	Voleibol - a técnica no voleibol		25					25,00	9	
9519	Voleibol - metodologia do treino		25			25,00	4			
Totais				75,00		150,00		125,00		350,00

Nota. Dados retirados do programa INOVAR da Escola Secundária Seomara da Costa Primo. © 2025 Escola Secundária Seomara da Costa Primo.

Apêndice V - Avaliação Inicial - Aula lecionada pelo professor - Ginástica Localizada

			Testes FIT - escolas			
Nome do Aluno	Participação (1-5)	Alinhamento Postural Corporal	Coordenação Motora	Flexibilidade	Resistência Muscular Força Superior e Inferior	Observações
	Observação direta	Correto / Errado	ZNS/ZS/PE	ZNS/ZS/PE	ZNS/ZS/PE	

Apêndice VI - Observação entre Pares Ginástica Localizada -UFCD- 9458

Nome _____-Nº. _____ 3º TD ____				
Nome do Aluno Observado como Professor	Organização da aula (1-5) (Planeamento e sequência de exercícios)	Postura Corporal (1-5) Correções de alinhamento postural	Progressão dos Exercícios (1-5) Adequação do exercício ao nível do grupo	Observações

Apêndice VII - Lista de inscritos no DE Ténis de Mesa AEAO

Aluno	Data Nascimento	Género	Escalão	Turma	Data de Inscrição
1	14/12/2008	Masculino	Juvenil	2_2TD1	28/10/2024
2	31/07/2008	Masculino	Juvenil	2_2TD1	06/11/2024
3	20/07/2008	Masculino	Juvenil	2_2TD2	28/10/2024
4	24/10/2008	Masculino	Juvenil	2_2TD2	28/10/2024
5	15/06/2007	Feminino	Juvenil	3_3TD1	28/10/2024
6	26/12/2007	Masculino	Juvenil	3_3TD1	28/10/2024
7	04/09/2014	Feminino	Infantil A	EB_5_1	06/11/2024
8	16/03/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_1	28/10/2024
9	24/04/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_1	28/10/2024
10	11/09/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_1	28/10/2024
11	12/04/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_1	22/01/2025
12	27/01/2013	Masculino	Infantil B	EB_5_1	28/10/2024
13	19/10/2012	Masculino	Infantil B	EB_5_1	28/10/2024
14	27/11/2013	Masculino	Infantil B	EB_5_1	13/01/2025
15	30/11/2013	Feminino	Infantil B	EB_5_6	28/10/2024
16	08/04/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_6	28/10/2024
17	24/03/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_6	28/10/2024
18	29/01/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_6	06/11/2024
19	23/03/2014	Masculino	Infantil A	EB_5_6	27/11/2024
20	11/10/2013	Masculino	Infantil B	EB_5_6	28/10/2024
21	08/12/2013	Masculino	Infantil B	EB_6_4	28/10/2024
22	17/02/2013	Masculino	Infantil B	EB_6_5	28/10/2024
23	25/07/2013	Masculino	Infantil B	EB_6_7	28/10/2024
24	12/04/2009	Masculino	Juvenil	EB_8_G	28/10/2024
25	05/03/2009	Masculino	Juvenil	EB_8_H	28/10/2024
26	26/03/2010	Masculino	Iniciado	EB_9_D	28/10/2024

Apêndice VIII - Propostas de aprendizagem para o Grupo de Ténis de mesa no Agrupamento de Escolas Amadora Oeste

Intenção de Treino	Conteúdos Principais
1: Eu e a bola	● Mesa, rede e bolas: explicar dimensões e distribuição do espaço de jogo. ● <u>Pega Clássica (<i>Shakehand</i>)</u> Segurar como se cumprimentasse alguém, polegar e indicador no esqueleto da raquete, dedos restantes no cabo
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Balão: Manter um balão no ar usando as raquetes. ● Jogo de Alvos: Acertar alvos na mesa. ● Corrida de Raquetes: Correr equilibrando a bola na raquete.
2: Introdução à Técnica Básica	Conteúdos Principais
	● Serviço Básico: Prática de serviço simples. (Serviço: bola na palma da mão livre, projeção ≥ 16 cm, sem efeito, tocando primeiro o campo do servidor e depois o do recebedor)
	Situação de Aprendizagem
	● Controle de Bola: Passar a bola entre parceiros. ● Troca de Passes: Passar a bola de um lado para o outro da mesa.
3: Movimentos Básicos	Conteúdos Principais
	● Posição Base: Tronco ligeiramente inclinado para a frente; pés à largura dos ombros, ligeiramente fletidos; olhar direcionado para o adversário. ● Batida de direita (Pré: cotovelo atrás do ombro, antebraço a 90°; Cont.: deslocar braço e antebraço para a frente; Pós: terminar na linha vertical central do corpo) e Batida de esquerda (Pré: antebraço ligeiramente adiantado; Cont.: mover braço e antebraço frontalmente; Pós: igual à direita, terminando no centro): Prática de golpes básicos. ● Manter esta postura entre cada batida e regressar a ela imediatamente após a execução do movimento.
	Situação de Aprendizagem

	● Jogo de Paredes: Rebater a bola contra a parede. ● Troca de Lados: Prática de troca de lados após cada batida.
4: Precisão e Controle	Conteúdos Principais
	● Controle de Velocidade: Variar a velocidade e força das batidas
	Situação de Aprendizagem
	● Alvos na Mesa: Acertar alvos na mesa. ● Jogo de Precisão: Acertar áreas específicas da mesa.
5: Jogo a Pares	Conteúdos Principais
	● Coordenação de Equipa: Trabalhar em conjunto para manter a bola em jogo.
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Pares: Prática de jogo a pares. ● Troca de Parceiros: Trocar de parceiro após cada jogo.
6: Técnica de Serviço	Conteúdos Principais
	● Recepção de Serviço: Técnicas para receber o serviço ● Serviço Avançado: Prática de diferentes tipos de serviço.
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Serviço: Competição de serviços corretos.
7: Movimentos Avançados	Conteúdos Principais
	● <i>Top-spin</i> (Contacto abaixo da linha equatorial, de baixo para cima; a bola descreve trajetória curvilínea e acelera após o ressalto) ● Bola cortada (Pré: raquete ligeiramente aberta; Cont.: movimento de cima para baixo e de trás para frente, batimento tangencial; Pós: continuar o movimento para a frente):
	Situação de Aprendizagem
	● Prática de efeitos na bola. ● Movimentos Laterais: Exercícios de deslocamento lateral. ● Jogo de Efeitos: Prática de batidas com diferentes efeitos.
8: Estratégia de Jogo	Conteúdos Principais
	● Análise de Jogo: Discussão de estratégias.
	Situação de Aprendizagem

	● Jogo Simulado: Prática de jogo com foco em estratégia. ● Situações de Jogo: Prática de situações específicas de jogo.
9: Reflexos e Velocidade	Conteúdos Principais
	● Velocidade de reação: Prática de reação rápida.
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Velocidade: Foco em batidas rápidos e multibolas ● Desafios de Reflexo: Competição de reação rápida.
10: Jogo de Posição	Conteúdos Principais
	● Posicionamento na Mesa: Técnicas de posicionamento
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Posição: Prática de manter a posição correta. ● Troca de Posições: Prática de troca de posições durante o jogo.
11: Técnica de Bloqueio	Conteúdos Principais
	● Bloqueio de Batidas: Prática de bloqueio - Bloco direita e esquerda
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Bloqueio: Foco em bloquear as batidas do adversário. ● Desafios de Bloqueio: Competição de bloqueios.
12: Jogo de Ataque	Conteúdos Principais
	● Batidas de Ataque: Prática de batidas ofensivos (Topspin)
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Ataque: Foco em manter a ofensiva. ● Desafios de Ataque: Competição de pontos de ataque.
13: Técnica de Defesa	Conteúdos Principais
	● Golpes de Defesa: Prática de golpes defensivos. - Corte da bola
	Situação de Aprendizagem
	● Jogo de Defesa: Foco em manter a defensiva. ● Desafios de Defesa: Competição de defesa de pontos.
14: Jogo Completo	Conteúdos Principais
	● Jogo Completo: Prática de jogo com todas as técnicas aprendidas. - Análise de Jogo: Discussão sobre o desempenho.
	Situação de Aprendizagem

	● Situações de Jogo: Prática de situações específicas de jogo.
15: Competição Amigável	Conteúdos Principais
	● <i>Feedback</i>: Discussão sobre pontos fortes e áreas de melhoria.
	Situação de Aprendizagem
	● Torneio Amigável: Competição entre os alunos. ● Desafios de Competição: Competição de diferentes habilidades.

Apêndice IX - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em outubro

		Nº de Alunos			Total
Nível	Escalão	Não Introdução	Introdução	Elementar	
Outubro	Infantis	12	3		22
	Iniciados		1		
	Juvenis		4	2	

Apêndice X - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em fevereiro

		Nº de Alunos			Total
Nível	Escalão	Não Introdução	Introdução	Elementar	
Fevereiro	Infantis	10	7		26
	Iniciados		1		
	Juvenis	1	4	3	

Apêndice XI - Avaliação dos alunos do GE Ténis de mesa em junho (Final)

		Nº de Alunos			Total
Nível	Escalão	Não Introdução	Introdução	Elementar	
Maio	Infantis	10	6	1	26
	Iniciados		1		
	Juvenis	2	3	3	