



Desafios de um estudante-estagiário na procura de atender à diversidade educativa dos alunos

Relatório de Estágio

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Professor Orientador: Professor Doutor Cláudio Farias

Jorge Miguel Freitas Rodrigues

Porto, setembro 2024

Ficha de catalogação

Rodrigues, J. (2024). Estágio Profissional: Desafios de um estudante-estagiário na procura de administrar a diversidade das respostas educativas dos alunos. Porto: J. Rodrigues. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA, DESEMPENHO DO JOGO.

Agradecimentos

Este ponto é muito importante para o meu crescimento como professor, pois todas as pessoas que tiveram comigo apoiaram-me sempre para que conseguisse ser melhor professor e pessoa.

Quero dar os meus agradecimentos ao estabelecimento de ensino, a faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me recebeu e deu todas as condições para que tivesse uma melhor formação.

Queria agradecer à professora Isabel, pelo tempo despendido para me ajudar em toda a planificação dos diferentes documentos necessários para um bom funcionamento do ano de estágio, mas também por me ajudar nas diferentes tarefas, para que eu conseguisse a ser melhor professor.

Quero agradecer ao professor Cláudio Farias, pelo conhecimento transferido em todas as sessões e também sempre a ajudar-me a encontrar o caminho para ser um professor melhor, passando pelo conhecimento, mas também pelas diferentes estratégias que nos passou para melhorar.

As primeiras pessoas a agradecer, serão os meus pais e a minha namorada, pois sempre me apoiaram em todo o processo, de motivando-me nos momentos mais difíceis neste percurso.

Queria agradecer ainda aos meus colegas do núcleo de estágio, por proporcionar sempre a ajuda necessária sempre que precisei.

Índice geral

Ficha de catalogação	I
Agradecimentos	I
Índice geral.....	II
Índice Tabelas.....	IV
Índice Anexos.....	V
Resumo.....	VI
Abstract.....	VII
Lista de Abreviaturas.....	VIII
1. Introdução	1
2. Área 1 - Operacionalização do processo ensino-aprendizagem	3
2.1. Conceção	3
2.2. Planeamento	5
2.3. Realização da prática profissional. Rumo à capacitação didático- metodológica do professor	7
2.3.1. Desafios e conquistas relacionados com o processo de Instrução: uma perspetiva geral.....	7
2.3.2. Desafios na comunicação e transmissão de conteúdos.....	9
2.3.3. Atividades para melhoria da transmissão de informação e conteúdos...	11
2.3.4. Papel dos alunos durante o processo de Ensino-Aprendizagem	12
2.3.5. Recurso a abordagens pedagógicas centradas no aluno: na procura de ampliar a experiência de aprendizagem dos alunos	14
2.3.6. O valor educativo da utilização de ferramentas digitais.....	16
2.4. Avaliação diagnóstica e sumativa	18
2.4.1 Momentos de avaliação.....	18
2.4.2. Evolução do processo de avaliar.....	19
2.4.3. Ferramentas e conteúdos nucleares no processo de avaliação.....	21

2.4.4. Avaliação por Módulos	23
3. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade	25
4. Área 3. Avaliação da Performance de jogo no Andebol tendo em conta o método de diferenciação dinâmica da prática	29
4.1. Resumo	29
4.1. Abstract	30
4.2. Introdução	31
4.3. Métodos.....	32
4.4. Resultados	34
4.5. Discussão.....	37
4.6. Conclusão	39
4.7. Bibliografia.....	40
5. Conclusão	41
Bibliografia.....	44
Anexos	IX

Índice Tabelas

Tabela 1 - Módulos lecionados na turma Profissional	6
Tabela 2 - Atividades.....	26
Tabela 3 - Ações com Sucesso.....	34
Tabela 4 - Ações com insucesso.....	34

Índice Anexos

Anexo 1 - Planeamento Anual.....	IX
Anexo 2 - Relatório do corta-mato escolar	XII
Anexo 3 - Unidades Didáticas	XX
Unidade Didática do Módulo de Basquetebol.....	XX
Unidade Didática do Módulo de Dança	XXVI
Unidade Didática de Badminton	XXIX
Anexo 4 - Guião trabalho Atividade Física em Contexto de Saúde	XXXV
Anexo 5 – Plano de Aula de Badminton (Exemplo de Plano de Aula)	XXXVI
Reflexão	XLI
Anexos	XLII
Anexo 6 – Cartaz do dia Mundial dos Diabetes.....	LI
Anexo 9 – Programa do XICO Interclass Olympics.....	LII
Anexo 10 – Cartaz do XICO Interclass Olympics	LIII

Resumo

No decorrer do Mestrado em Ensino de Educação física nos Ensinos básicos e secundários, tivemos uma formação completa sobre os diversos desafios que iríamos ter durante o estágio profissional. Todos os professores ajudaram-me a ter toda a formação necessária nas diferentes áreas, onde esta inserido o ensino das modalidades, não estando nesta área, focado a prática ou a melhoria da nossa prestação, mas sim estratégias pedagógicas para conseguir ensinar de uma forma mais completa e eficaz o aluno. Também é focado em estratégias para lidar com as diferentes dificuldades que nos vão aparecendo no dia a dia. Nesta área o estágio profissional (EP) é muito importante para conseguir identificar mais rápido esses problemas e conseguir resolver mais eficazmente. No presente documento surge no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional, inserido no 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O objetivo do documento é apresentar, refletindo de uma forma crítica, todas as vivências e experiências que foram decorrendo ao longo do estágio. Essa experiência do estágio profissional, foi realizada na escola secundaria Francisco de Holanda, na cidade de Guimarães, escola pertencente ao Agrupamento de escolas Francisco de Holanda, sendo o núcleo de estágio onde estava incluído era composto por 4 integrantes, e tutelado por uma professora cooperante, a professora um professor orientador.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA, DESEMPENHO DE JOGO.

Abstract

In the course of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, we received complete training on the various challenges we would face during the professional internship. All the teachers helped us to have all the necessary training in the different areas, where the teaching of modalities is included, this area not being focused on practice or improving our provision, but rather pedagogical strategies to be able to teach in a complete and more effective student. It is also focused on strategies to deal with the different difficulties that arise in our daily lives. In this area, the professional internship (PE) is very important to be able to identify these problems more quickly and to be able to resolve them more effectively. This document appears within the scope of the Professional Internship curricular unit, inserted in the 2nd cycle of studies, leading to a master's degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. The objective of the document is to present, critically reflecting, all the experiences that took place throughout the internship. This professional internship experience was carried out at the Francisco de Holanda secondary school, in the city of Guimarães, a school belonging to the Francisco de Holanda School Group, and the internship center where he was included was made up of 4 members, and supervised by a cooperating teacher, the teacher is a guiding teacher.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, SPORT EDUCATION MODEL, GAME PERFORMANCE

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS - Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PAA – Plano Anual de Atividades

PC – Professora Cooperante

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PO – Professor Orientador

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional, integrada no 2º ciclo de estudos conducente ao mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, lecionado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio foi realizado na Escola Francisco de Holanda, sob orientação do Professor Doutor Cláudio Farias e da Professora Cooperante Isabel Machado.

O estágio constitui uma parte crucial e integrante da formação de qualquer estudante. Elbaz (1983) referiu que o conhecimento profissional dos professores é essencialmente prático, resultante de saberes experienciais e práticos integrados de forma diferenciada por cada professor. Deste modo, o estágio profissional proporciona acesso a essas experiências e saberes práticos, os quais são recebidos e interpretados de maneiras distintas por diferentes professores estagiários.

Segundo Guimarães (2004), o Estágio Profissional possibilita a reflexão e análise crítica de diversas representações sociais historicamente construídas e praticadas na profissão. Assim, cada professor estagiário encontra a sua própria forma de lidar com as diferentes experiências e desafios encontrados durante a prática profissional, refletindo e analisando as diversas situações enfrentadas.

Como salienta Pereira (1996), o estágio é essencial para a formação dos estudantes, pois proporciona um momento específico de aprendizagem sobre a função profissional, reconhecendo potencialidades e dificuldades a serem exploradas e superadas. Ao integrar o estágio profissional, o estudante é compelido a assumir o papel de professor e, com base nas informações e aprendizagens obtidos durante as aulas, a sair da zona de conforto, reconhecendo as potencialidades da prática do estágio profissional em seu futuro, e superando as dificuldades para crescer como professor. Conforme mencionado por Galvão (1998), os estudantes-estagiários são "obrigados" a abandonar parte da segurança proporcionada pelos apoios sucessivos da instituição formadora e, decidindo por si próprios, enfrentam desafios que os impulsionam a crescer.

Segundo Matos (2009) o Estágio Profissional tem como objetivo "a formação do profissional, promotor de um ensino de qualidade, visando a integração do estudante-estagiário no exercício profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão". A importância do estágio profissional mostra-se também na preparação do aluno para que, no futuro, seja um professor capaz de se adaptar aos diferentes contextos, evoluindo e buscando soluções para as diversas exigências do ensino ao longo do tempo.

Com este documento, descrevo as experiências vividas durante o ano letivo em que estive inserido, demonstrando a minha evolução nas diferentes capacidades requeridas nas diversas situações experimentadas. Este documento também serve para apresentar outras vivências que não estão diretamente relacionadas com o ensino, mas sim com a evolução pessoal e psicossocial do aluno. A realização de eventos que melhorem as experiências dos alunos com diversos assuntos importantes vivenciados na nossa sociedade envolve toda uma organização realizada e apoiada pelo núcleo de estágio, onde desempenhávamos diversas tarefas que contribuíram para enriquecer o nosso currículo, favorecendo-nos ao iniciarmos a nossa vida profissional.

2. Área 1 - Operacionalização do processo ensino-aprendizagem

2.1. Conceção

A conceção da Educação Física (EF) assume uma posição central no panorama educacional, devendo ser sustentada como um pilar fundamental no ensino da disciplina. Tal postura não implica, contudo, o afastamento de outras conceções, visto que a EF se destaca como a disciplina mais abrangente no currículo escolar. Sua singularidade reside na capacidade de promover não apenas o desenvolvimento físico, mas também a dimensão intelectual de crianças e jovens. Esta assertiva encontra respaldo na literatura científica, que atesta a influência positiva da EF no crescimento holístico, englobando aspetos físicos e cognitivos.

A literatura especializada enfatiza que a EF desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e pessoal dos alunos mais jovens, contribuindo significativamente para a promoção da saúde e bem-estar. Embora tais aspetos sejam frequentemente abordados de forma teórica, é pertinente destacar que, na prática, essas considerações enfrentam certa desconsideração por parte da sociedade e das instâncias responsáveis pelo sistema educacional.

Seguindo as diretrizes do programa de EF para o ensino secundário, estabelecido pelo Ministério da Educação (Departamento de Ensino Secundário, 2001, p.10), observam-se objetivos claramente delineados, visando ao aprofundamento e consolidação dos conhecimentos e competências práticas dos alunos. Esta abordagem, destaca-se na melhoria da capacidade física e do desempenho durante a atividade física como elementos essenciais para o desenvolvimento integral das crianças e jovens.

Outro ponto relevante no programa refere-se à compreensão e aplicação de princípios para resolver problemas nas diferentes práticas, com o intuito de promover valores éticos, espírito desportivo, responsabilidade pessoal coletiva, cooperação e solidariedade. Estes objetivos, respaldados por pesquisas

acadêmicas, apontam para o papel crucial da EF no desenvolvimento pessoal, preparando os alunos para uma eficaz integração na sociedade.

Neste contexto, a abordagem pedagógica na EF deve ser estruturada de forma a destacar a importância da atividade física no crescimento dos alunos, proporcionando oportunidades para a prática de diversas modalidades desportivas. A perspectiva construtivista, respaldada por correntes teóricas como a teoria de Piaget, coloca o aluno como protagonista ativo no processo de desenvolvimento e prática desportiva.

Além disso, é imperativo que a EF adote uma concepção voltada para a saúde, respaldada por evidências científicas que destacam a relevância da atividade física para uma vida com qualidade. A literatura científica destaca a capacidade da EF em educar as crianças e jovens a praticar atividade física como meio de prevenção de doenças, garantindo uma base sólida para um estilo de vida saudável no futuro.

Portanto, a EF não deve ser encarada apenas como um meio de combater doenças e melhorar a condição física, mas como um instrumento educacional para incentivar a prática regular de atividade física, promovendo, assim, a saúde e bem-estar. Esta abordagem, fundamentada em evidências científicas robustas, reforça a EF como um dos elementos mais relevantes para cultivar o gosto pela atividade física e garantir a prática desportiva segura e adequada fora do contexto escolar.

A escolha de concepções próximas e complementares, justificadas por evidências científicas, destaca a singularidade da EF, promovendo não apenas o desenvolvimento intelectual, mas também o crescimento pessoal e físico dos alunos, resultando em benefícios substanciais para a saúde. Nessa perspectiva, como educador, comprometi-me a direcionar meu ensino para o crescimento pessoal dos alunos e a promoção da saúde, motivando-os a adotar a prática desportiva como parte essencial de um estilo de vida saudável.

Numa reflexão mais profunda sobre o papel enquanto disseminador da disciplina de Educação Física, vislumbro uma participação ativa na defesa da filosofia de que "corpo são mente sã". Este posicionamento, embasado em sólidas evidências científicas, argumenta que a disciplina é fundamental na

construção da felicidade, permitindo o desenvolvimento simultâneo de atividades mentais e intelectuais em um contexto de esforço físico. Reconheço, ademais, que a saúde física representa um dos pilares da saúde mental, sendo um tema recorrente nos dias atuais e um dos principais determinantes do sucesso em diversas áreas profissionais.

Dessa forma, a importância da atividade física em idades jovens se revela como uma condição vital para a formação da personalidade adulta, conforme amplamente corroborado pela pesquisa científica.

2.2. Planejamento

Na seguinte tabela é apresentada os módulos lecionados durante o ano letivo, tendo também os pontos importantes que deverei ter em conta na lecionação de cada módulo. A tabela mostra o número e a designação da modalidade, em que período foi lecionada, as aulas de 90 minutos previstas, os conteúdos de aprendizagem, os problemas pedagógicos e as estratégias pedagógicas utilizadas.

Tabela 1 - Módulos lecionados na turma Profissional

Módulos	Período	Aulas Previstas (90')	Conteúdos de Aprendizagem	Problemas Pedagógicos	Estratégias pedagógicas
6 - Jogos Desportivos coletivos II (Basquetebol)	1º	10	<u>Técnicos:</u> Passe, Lançamento, drible, Desarme, Finta Ressalto, Recepção <u>Táticos:</u> Jogo 3x3, Jogo 5x5	- Comportamento - Alunos sem bases	- MED
7 - Ginástica II	2º	6	<u>Ginástica de Aparelhos:</u> <u>Mini – Trampolim:</u> Saltos de Vela, Encarpado, Carpa, Engrupado, Meia Pirueta, Pirueta Completa. <u>Plinto:</u> Entre mãos, Encarpado	- Alunos sem bases - Pouco espaço - Pouco material	- Ensino por estações
8 - Dança II	1º/2º	4	Cha Cha Cha	- Pouco conhecimento por parte dos alunos e professor	- Ensino por espelho
9 - Atletismo/Raquetes/Patinagem (Badminton)	2º/3º	8	<u>Técnicos:</u> Pegas, Serviço, Lob, Clear, Amorti, Remate <u>Táticos:</u> Jogo 1x1, Jogo 2x2	- Comportamento - Falta de material - Espaço curto para a prática	- MED
10 - Atividade Física/ Contexto Saúde	2º/3º	4	Orientação, Estilos de vida Saudável	- Espaço para realizar orientação	

2.3. Realização da prática profissional. Rumo à capacitação didático-metodológica do professor

A realização da prática profissional foi um momento muito importante para mim, um momento de grande aprendizagem, onde consegui colocar em prática toda a aprendizagem que recebi dos professores durante o primeiro ano. Consegui perceber a verdadeira sensação do que é ser um professor, tentando sempre alcançar os objetivos colocados por mim e pelos alunos, dando sempre o melhor de mim para entender o que os alunos precisavam para evoluir e para aprender todas as matérias, mas também para os ajudar a crescer como pessoas melhores.

Toda a minha experiência foi retratada nas diferentes áreas apresentadas a seguir, áreas essas onde passei por dificuldades, mas também tive a ajuda dos meus colegas de núcleo e dos professores que nos acompanhavam, nomeadamente o professor orientador e cooperante. Estas diferentes áreas foram apresentadas durante o primeiro ano de estudo, nas diferentes disciplinas onde nos foram apresentadas estratégias pelos diferentes professores das diferentes cadeiras do mestrado. Foram estratégias importantes que me ajudaram a apresentar soluções para os problemas, mas também muitas das ocasiões tentei criar as minhas próprias estratégias para ultrapassar os problemas.

Durante o ano de estágio lectionei a disciplina de educação física a duas turmas, sendo uma das turmas o 11º ano de técnica de mecatrónica e uma turma de 12º ano da turma de artes, duas turmas completamente diferentes a diversos níveis que me trouxeram momentos e experiências diferentes que me ajudaram a crescer muito como professor.

2.3.1. Desafios e conquistas relacionados com o processo de Instrução: uma perspetiva geral

O estágio profissional representa uma etapa crucial para a aplicação e aprofundamento do vasto conteúdo teórico e prático adquirido ao longo dos dois anos do curso. Esta experiência não apenas nos capacita para futuras atividades

como educadores, mas também enriquece a minha jornada pessoal, contribuindo para a formação de profissionais mais completos e preparados para transmitir conhecimento e valores aos nossos futuros alunos.

A relevância do estágio se evidencia na oportunidade de vivenciar situações que possivelmente enfrentaremos na nossa trajetória profissional. Ao mergulharmos no ambiente escolar e interagirmos com as crianças, sou exposto a diversas realidades, o que nos permite uma compreensão mais profunda do funcionamento da escola e do comportamento dos alunos.

Durante o estágio, pude desenvolver habilidades em diversas áreas abordadas ao longo do curso, além de aprimorar a minha própria personalidade e capacidade de instruir outros. Ao orientar alunos de diferentes perfis nas suas atividades físicas, fui capaz de guiá-los em direção ao sucesso educacional.

A evolução alcançada durante o estágio foi significativa, em grande parte devido à colaboração dos professores do núcleo de estágio e do departamento de educação física. Tive a oportunidade de aprender com profissionais experientes, os quais estavam sempre dispostos a oferecer auxílio. No departamento de educação física, cada professor possuía expertise em modalidades específicas, e nós aproveitamos ao máximo cada oportunidade para absorver conhecimento, seja por meio das aulas ou ao observar suas práticas pedagógicas.

Na realidade profissional, deparei-me com desafios variados, que demandam estratégias pedagógicas adequadas às necessidades específicas de cada turma. Compreender essas estratégias e aplicá-las de forma eficaz é essencial para lidar com questões como comportamento dos alunos, limitações de espaço e disponibilidade de material, além do conhecimento prévio dos estudantes.

Na minha experiência, tive a oportunidade de lecionar duas turmas distintas. Uma delas apresentava desafios relacionados ao comportamento dos alunos, falta de responsabilidade durante as aulas, alto índice de faltas e resistência ao ensino. Para essa turma, foi necessário adotar estratégias específicas, garantindo que os alunos se mantivessem em constante movimento, minimizando distrações e mantendo o bom funcionamento das aulas.

2.3.2. Desafios na comunicação e transmissão de conteúdos

Em termos de desafios que tive de ultrapassar durante a prática pedagógica, a comunicação foi um dos mais difíceis numa fase inicial tendo em conta o choque que apanhei com a turma de profissional, alunos que tinham uma maneira especial de lidar com a escola. Essa turma colocou uma grande resistência logo a partir do primeiro dia, tendo atitudes que demonstravam um desinteresse em tudo o que era falado para o contexto de aula. Para tentar desbloquear um pouco tentei falar também na minha experiência enquanto aluno de ensino profissional, o que resultou em mais atenção e interesse por parte da turma.

No decorrer do primeiro período, essa lacuna tornou-se mais evidente, visto que os alunos não demonstravam receptividade à interação com o professor, mesmo com a minha experiência partilhada com a turma os alunos continuaram a criar barreiras entre o professor e a turma. Mesmo tendo experiência prévia em comunicação com crianças e jovens, sobretudo no contexto do treino desportivo, constatei que a abordagem requerida no ambiente escolar necessitava uma adaptação diferenciada. Enquanto no treino desportivo a comunicação é direcionada principalmente para o desempenho desportivo em uma modalidade específica, no contexto educacional, a comunicação visa a evolução integral do aluno, tanto em termos pessoais quanto no domínio do conhecimento e habilidades motoras. As dificuldades encontradas na transmissão dos conteúdos foram gradualmente superadas ao longo dos períodos seguintes, à medida que desenvolvi estratégias mais eficazes. A mudança nos módulos de ensino, abordando temas mais atrativos como basquetebol e badminton, contribuiu para aumentar o empenho dos alunos e facilitar a comunicação dos conteúdos.

No período subsequente, ao lecionar essas modalidades desportivas, adotei uma abordagem mais participativa, envolvendo alunos que praticavam tais desportos em competições externas para auxiliar no processo de ensino-aprendizagem. Essa estratégia revelou-se eficaz, promovendo uma melhor compreensão dos conteúdos programáticos pelos alunos e incentivando uma

atmosfera de colaboração e apoio mútuo entre os colegas. No último período de estágio, a minha experiência acumulada nos períodos anteriores e o conhecimento mais aprofundado dos alunos resultaram numa transmissão da aprendizagem mais eficiente. Além disso, a mudança para uma turma de artes, conhecida por ser mais recetiva e tranquila, facilitou o processo de comunicação e interação em sala de aula.

Essas experiências proporcionaram uma aprendizagem significativa sobre a importância da comunicação eficaz na transmissão do conhecimento e na promoção da aprendizagem dos alunos, destacando a necessidade de adaptação e flexibilidade por parte do professor para atender às demandas e características específicas de cada contexto educacional. Ao abordarmos o processo de ensino-aprendizagem, é imprescindível considerar as responsabilidades tanto do educador quanto do educando. O professor detém a incumbência de empregar as estratégias mais adequadas e possuir o conhecimento necessário para transmitir os conteúdos, enquanto o aluno deve estar predisposto a receber os ensinamentos e contribuir para um ambiente propício à aprendizagem.

Esta dinâmica atribui aos alunos uma parcela significativa de responsabilidade no contexto da sala de aula, sendo incumbência do professor transmitir-lhes essa noção de responsabilidade. Durante o estágio, procurei sempre delegar diferentes responsabilidades aos alunos, desde garantir o bom andamento da aula até participar no planeamento de determinados exercícios. Um exemplo claro disso era a atribuição de funções aos alunos que não estavam a participar ativamente da aula, como ser árbitro, treinador das equipas ou, por vezes, até mesmo assumir o papel de professor. Além disso, os alunos eram encarregues da manutenção do material e do espaço, zelando pela organização e arrumação após a aula, sendo também responsáveis por guardar o material na arrecadação, em colaboração com o professor, verificando sempre se tudo estava em ordem. Durante as aulas, tinham ainda a responsabilidade de receber e orientar as equipas durante torneios, seguindo o planeamento fornecido pelo professor. A atribuição de responsabilidades aos alunos pelo professor desempenha um papel crucial no seu desenvolvimento, tanto no âmbito educacional quanto pessoal, preparando-os para os desafios futuros.

2.3.3. Atividades para melhoria da transmissão de informação e conteúdos

Conforme destacado por Goergen (1986), o processo de ensino e aprendizagem constitui-se como uma interação intrínseca, onde a comunicação eficaz entre professor e aluno é fundamental para a construção do conhecimento. Em alinhamento com esta ideia, ao longo do estágio profissional, foram desenvolvidas diversas atividades, tanto dentro quanto fora das salas de aula, proporcionando uma ampla oportunidade para aplicar os variados conteúdos pedagógicos assimilados ao longo das disciplinas do curso de educação física. Sob a supervisão e orientação dos professores do departamento de educação física, essas experiências práticas proporcionaram não apenas a consolidação e a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos, mas também uma imersão em diferentes contextos e dinâmicas educacionais. Uma das atividades destacadas foi a celebração do *Dia Internacional da Atividade Física*, realizada durante as aulas regulares de educação física. Este evento ofereceu aos alunos a oportunidade de participar de um circuito de treino funcional no pavilhão, uma experiência que muitos deles não haviam experimentado antes. Enquanto as turmas de estágio já estavam familiarizadas com esse tipo de prática, para alguns alunos, isso representou uma introdução a novas formas de atividade física.

A organização de atividades como essa proporcionou não apenas um ambiente de aprendizagem prático, mas também a oportunidade de trabalhar com uma diversidade de alunos em um modelo de rotação por estações. Isso não só enriqueceu a nossa experiência como estagiários, mas também nos permitiu adquirir habilidades valiosas de organização, gestão e adaptação, fundamentais para a nossa futura atuação profissional. Além disso, essas atividades serviram como um laboratório vivo para a aplicação de diferentes modelos pedagógicos e estratégias de ensino. Os conceitos e abordagens utilizados durante esses eventos puderam ser posteriormente adaptados e

implementados em nossas próprias aulas, proporcionando uma continuidade entre a teoria e a prática.

Envolver os alunos em tarefas de observação de forma sistemática, foi um meio para promover a participação ativa de todos os alunos na construção da sua experiência de aprendizagem, mesmo os alunos que não estavam diretamente envolvidos na realização motora das tarefas de aprendizagem. Conforme ressaltado por Tjedersma et al. (2006), o aumento do conhecimento tático no jogo é um impulsionador importante da aprendizagem. Nesta perspectiva, os alunos que não estavam diretamente envolvidos numa atividade específica eram incentivados a desempenhar papéis de observadores críticos, analisando e avaliando as estratégias e o desempenho de seus colegas. Essas oportunidades práticas não apenas fortaleceram o próprio entendimento do conteúdo de todos os estudantes-estagiários como reforçaram a importância de adotar uma abordagem dinâmica e inclusiva de alunos em diferentes funções na aula. Ao integrar essas atividades ao currículo das aulas regulares, pretendia não apenas tornar a aprendizagem mais significativa e envolvente para os alunos, mas também prepará-los de maneira mais abrangente para os desafios e demandas da vida moderna.

2.3.4. Papel dos alunos durante o processo de Ensino-Aprendizagem

Segundo Vigotski (1991), a aprendizagem é um processo intrinsecamente ligado às interações sociais que a criança vivencia no seu meio. Esta perspectiva enfatiza a importância das interações entre os alunos durante as atividades educativas, destacando a relevância das diferentes funções desempenhadas por eles ao longo das aulas. As observações de Satre (1988) corroboram essa ideia ao salientar que as relações estabelecidas entre as crianças, baseadas na igualdade, representam momentos propícios para a expressão das suas ideias e constituem uma fonte essencial de aprendizagem social.

Neste contexto, a interação entre os alunos assume uma relevância significativa, proporcionando-lhes a oportunidade de partilhar ideias e participar em discussões que enriquecem o conhecimento coletivo. Durante as aulas, são atribuídas diversas funções aos alunos, incluindo o planeamento e a regulação das atividades realizadas durante a sessão. Esta dinâmica de interação promove

não apenas o desenvolvimento individual, mas também a construção de um ambiente colaborativo e estimulante. No âmbito do Modelo de Educação Desportiva (MED), os alunos são incumbidos de desempenhar tarefas específicas, como os capitães das equipas, que são encorajados a cooperar entre si. Esta cooperação é essencial para garantir uma competição saudável e justa, requerendo que todos os intervenientes concordem com as decisões tomadas ao longo das aulas. Assim, a promoção de interações significativas entre os alunos não só enriquece o processo de aprendizagem, mas também fomenta o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas fundamentais para a sua formação integral, preparando-os para os desafios e exigências da vida moderna.

Os alunos desempenham um papel central no processo de aprendizagem quando são incentivados a exercer liderança e participação ativa durante as aulas. Existem diversas áreas nas quais os alunos podem e devem participar, sendo a preparação das aulas uma delas, onde sua contribuição é especialmente valorizada. Durante o ano letivo, os alunos desempenharam um papel significativo na preparação das aulas, especialmente quando foi implementado o MED. Nessa fase inicial, os grupos foram responsáveis por preparar uma aula para cada módulo, proporcionando-lhes a oportunidade de compreender a evolução de uma unidade didática e seu impacto no desenvolvimento dos alunos.

Durante a aula preparada pelos grupos, os alunos assumiram a responsabilidade pela organização, o que envolveu diferentes áreas fundamentais para o bom funcionamento da atividade. Em termos de feedback, os alunos responsáveis pela organização da aula ajudavam os colegas durante os exercícios, após terem realizado um trabalho prévio em casa para identificar e resolver possíveis problemas que poderiam surgir durante a execução dos exercícios e habilidades associadas. Por sua vez, os alunos que não participavam ativamente dos exercícios ou estavam fora da atividade também tinham um papel importante ao fornecer feedback aos colegas durante a prática. No contexto do MED, isso era refletido na pontuação final, onde os alunos que ofereciam feedback eficaz recebiam pontos extras para suas equipas, incentivando todos os alunos a estudarem e a adquirirem conhecimento sobre a

modalidade que estavam lecionando. É relevante destacar que esse processo de liderança dos alunos não se limitava apenas às aulas em que os grupos planejavam a atividade, mas também nas aulas em que o professor liderava, garantindo que todos os alunos tivessem funções definidas

O controlo da aula também fazia parte do processo de liderança dos alunos. Quando os grupos estavam encarregues de lecionar a aula, tinham controlo total sobre a atividade, enquanto o professor desempenhava apenas o papel de garantir que não ocorressem comportamentos inadequados ou informações incorretas durante a aula.

2.3.5. Recurso a abordagens pedagógicas centradas no aluno: na procura de ampliar a experiência de aprendizagem dos alunos

Outra forma de ampliar envolvimento ativo dos alunos na sua experiência de aprendizagem em EF foi o recurso as abordagens centradas no aluno, nomeadamente o MED. Isto, na tentativa de promover um ambiente de aprendizagem eficaz e envolvente, recorri a diversos modelos de ensino, destacando-se o MED (Siedentop et al., 2019). Apliquei o MED foi utilizado nas minhas duas turmas. Nomeadamente, nas turmas de 11^o ano do curso profissional técnico de mecatrónica e na turma de 12^o ano de artes, nomeadamente nas modalidades de basquetebol badminton e andebol. Na turma de 11^o ano, as modalidades foram basquetebol e badminton. Foram criadas equipas onde cada aluno das diferentes equipas tinha funções sendo essas funções distribuídas e escolhidas pelos membros do próprio grupo. As equipas tinham funções a desempenhar, não estando somente ligados à prática da modalidade, mas também a funções como a arbitragem, o registo das faltas e pontos e ainda à organização dos jogos, como arrumar o material no fim de cada jogo e apanhar as bolas quando saiam do campo. Caso alguma equipa falhasse em alguma atividade em que estava responsável, ira ser penalizada nos pontos. No badminton como é uma modalidade individual, eram implementadas as mesmas características do basquetebol, com a diferença de que em vez de o aluno depender da sua equipa para ganhar ou perder pontos dependia exclusivamente das suas atitudes.

Na turma de 12º ano, a modalidade onde foi implementado o MED, foi o andebol, tendo as mesmas características implementadas no módulo de basquetebol da turma de 11º ano. De reforçar que as principais características que mais utilizei foram as de atividade inclusiva e global porque integra todos os alunos e enquadra-os em diferentes papéis, com papel ativo dos alunos na orientação e organização das atividades, sendo necessário mediar a autonomia do alunos.

Nas minhas aulas, a implementação do MED revelou-se particularmente relevante para a gestão eficaz dos alunos e do ambiente de aprendizagem. A abordagem centrada no aluno despertou maior interesse e empenho por parte dos alunos nas aulas de educação física, incentivando-os a participar ativamente e a assumir responsabilidades diversas. O caráter participativo do modelo proporcionou aos alunos experiências enriquecedoras, permitindo-lhes desempenhar papéis variados, como árbitros, capitães de equipe e treinadores.

Essa diversidade de funções não apenas motivou os alunos, mas também os estimulou a desenvolver habilidades de liderança, colaboração e responsabilidade individual. A atribuição de tarefas específicas aos alunos contribuiu para a construção de um ambiente de aprendizagem colaborativo, no qual os alunos se sentiam valorizados e empoderados. Além disso, a estrutura flexível do MED permitiu adaptar as atividades de acordo com as necessidades e características individuais de cada turma. Ao monitorar o desempenho dos alunos e observar suas interações em sala de aula, pudemos ajustar as estratégias pedagógicas conforme necessário, garantindo um ambiente propício ao aprendizagem significativo.

A experiência adquirida durante a aplicação do MED proporcionou experiências valiosas sobre a eficácia das estratégias pedagógicas em diferentes contextos e com diferentes perfis de alunos. A capacidade de adaptar e personalizar as atividades de acordo com as necessidades individuais dos alunos demonstrou-se fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Em suma, a implementação do MED não apenas contribuiu para a melhoria do desempenho dos alunos em educação física, mas também promoveu o desenvolvimento de habilidades socio emocionais e cognitivas

essenciais para a sua formação integral. O compromisso em proporcionar um ambiente de aprendizagem inclusivo, participativo e estimulante demonstrou-se fundamental para promover o sucesso acadêmico e pessoal dos alunos.

2.3.6. O valor educativo da utilização de ferramentas digitais

Para o processo de ensino- aprendizagem, existem diferentes estratégias e ferramentas para ajudar e melhorar esse processo e uma dessas ferramentas é a tecnologia, que nos ajuda muito e facilita a apresentação dos conteúdos aos alunos. No processo de ensino-aprendizagem, diversas estratégias e recursos são utilizados para aprimorar a transmissão e assimilação dos conteúdos, sendo a tecnologia uma ferramenta de destaque nesse contexto. A integração dessas ferramentas é crucial não apenas para facilitar a apresentação dos conteúdos aos alunos, mas também para fomentar sua motivação e empenho, especialmente considerando o contexto tecnológico atual em que a maioria dos estudantes possui acesso a computadores e redes sociais. No tema presente a seguir, mostro as diferentes ferramentas que utilizo para um suporte das aulas que me ajudam a melhorar a qualidade do processo de ensino, utilizando ferramentas para apoiar os alunos durante e após as aulas, tendo como exemplo os *QRcodes*, o *classroom* e *outras ferramentas que servem de apoio a um ensino mais completo e motivante para os alunos*.

2.3.6.1. Integração da tecnologia na dinâmica das aulas

Durante o estágio, uma plataforma digital foi amplamente utilizada para disponibilizar os conteúdos teóricos, trabalhos e comunicados aos alunos. Essa plataforma, conhecida como *Classroom*, proporcionou um ambiente virtual organizado e acessível, contribuindo significativamente para a gestão e distribuição dos materiais didáticos

Durante as aulas, uma abordagem inovadora foi adotada para apresentar desafios e exercícios aos alunos: o uso de códigos QR. Essa ferramenta permitiu que os alunos, por meio de seus dispositivos móveis, acessem links relacionados aos conteúdos propostos, simplesmente fazendo o scan dos códigos com a camera de seus *smartphones*. Essa dinâmica promoveu uma

interação mais dinâmica e imediata entre os alunos e os recursos disponibilizados pelo professor. No início do ano letivo, foi solicitada a autorização dos pais para a gravação das aulas, uma prática que se revelou valiosa para enriquecer o processo de aprendizagem. A possibilidade de revisitar as aulas gravadas permitiu aos alunos identificar e compreender melhor seus erros, bem como refletir sobre suas performances, contribuindo assim para seu aprimoramento contínuo. Além disso, uma ferramenta denominada *Goosechase* foi aplicada durante a leção do módulo de orientação. Essa aplicação móvel possibilitou que os alunos realizassem tarefas específicas, propostas pelo professor, em diferentes locais, utilizando a câmera de seus dispositivos móveis. Essa abordagem prática e interativa acrescentou um componente lúdico ao processo de ensino, tornando-o mais envolvente e estimulante para os alunos.

Outro exemplo da integração bem-sucedida da tecnologia nas diferentes funções, durante o evento culminante os alunos utilizaram uma aplicação chamada "Winner – Gerenciar Torneios" para criar tabelas de resultados em tempo real, além de organizarem grupos e distribuírem campos através de *QRcodes*, otimizando assim a gestão das atividades e promovendo uma participação mais dinâmica e envolvente.

As ferramentas de apresentação, como o *PowerPoint*, desempenharam um papel fundamental na exposição da parte teórica de cada modalidade. Por meio dessa ferramenta, o professor pôde apresentar não apenas as regras e a história das modalidades, mas também elementos técnicos e táticos, valendo-se de vídeos e imagens para enriquecer as explicações e tornar o conteúdo mais acessível e compreensível para os alunos. Ao longo do período de estágio, foram adotadas diversas estratégias com o intuito de facilitar o processo de ensino, contribuindo significativamente para a eficácia na transmissão dos conteúdos aos alunos. Estas estratégias foram cuidadosamente selecionadas visando melhorar a compreensão e o envolvimento dos alunos nas atividades propostas. Uma das práticas adotadas consistia em preparar o conteúdo da aula com antecedência, escrevendo-o no quadro e ilustrando a disposição dos exercícios planejados para aquela sessão. Antes do início da aula, esse esquema era explicado aos alunos, proporcionando-lhes um momento para compreender os conteúdos a serem abordados e como seriam desenvolvidas as atividades.

Durante as sessões de ensino, diversas estratégias foram empregadas para garantir a compreensão dos alunos. Foi enfatizada a importância de ser claro e específico ao explicar os exercícios e os movimentos específicos da modalidade em questão, permitindo que os alunos compreendessem melhor as instruções e as correções posteriormente fornecidas.

Durante o processo de correção, foi adotada a prática de não abordar muitos pontos ao mesmo tempo, priorizando os aspectos mais relevantes. Essa abordagem evitou sobrecarregar os alunos com informações excessivas e manteve o seu interesse durante a correção.

Consistência foi outro princípio valorizado durante as aulas, mantendo um comportamento estável ao longo da sessão. Qualquer alteração no comportamento poderia gerar confusão nos alunos e comprometer a harmonia do ambiente de aprendizagem. Foi enfatizada a importância de agir com convicção durante as aulas, transmitindo segurança e confiança aos alunos em relação ao conhecimento do professor. Por fim, foi estabelecido o critério de prioridade na apresentação de conteúdos, garantindo que os alunos recebessem as informações mais relevantes de forma clara e concisa, permitindo-lhes focar no que era realmente importante.

2.4. Avaliação diagnóstica e sumativa

2.4.1 Momentos de avaliação

Durante o decorrer do ano letivo, os alunos são submetidos a três momentos essenciais para compreender diferentes informações sobre o seu progresso na matéria lecionada na disciplina em questão. Esses momentos são definidos pela Direção-Geral da Educação como avaliação formativa, avaliação sumativa e avaliação sumativa interna.

A avaliação formativa, também conhecida como avaliação diagnóstica, é caracterizada por ser contínua e sistemática, desempenhando uma função diagnóstica. Permite ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras partes interessadas obter informações sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com o intuito de ajustar processos e estratégias educativas. Esta

forma de avaliação, embora seja contínua, fornece uma visão aprofundada do progresso do aluno ao longo do tempo, permitindo intervenções adequadas para melhorar o seu desempenho.

Por sua vez, a avaliação sumativa consiste num julgamento global que influencia a tomada de decisões relativas à classificação e aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos. Abrange a progressão nas disciplinas não terminais, a transição para o ano de escolaridade seguinte e a conclusão e certificação do nível secundário de educação. Esta avaliação não se restringe a um único momento, sendo realizada ao longo do ano letivo com base em critérios estabelecidos previamente pelo professor, abrangendo todas as atividades desenvolvidas durante o período letivo para assegurar uma avaliação justa e abrangente.

Por fim, a avaliação sumativa interna é responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola. Consiste numa avaliação global do desenvolvimento das aprendizagens do aluno, realizada no final de cada período letivo, em conjunto com os professores de outras disciplinas e o diretor de turma. Este processo permite uma avaliação integrada do progresso do aluno ao longo do ano, considerando não apenas os resultados das avaliações, mas também outros indicadores de desempenho e participação.

2.4.2. Evolução do processo de avaliar

No arranque de cada unidade didática, era conduzida uma avaliação diagnóstica que abarcava todos os alunos matriculados. Esse procedimento, estruturado sob a forma lúdica de um jogo, facultava aos alunos a oportunidade de demonstrarem plenamente suas competências na modalidade, de realçar que os jogos compreendiam todos os conteúdos programáticos explorados na unidade em questão. Essa abordagem não apenas tornava a avaliação mais envolvente para os alunos, mas também proporcionava ao docente uma compreensão abrangente das competências e conhecimentos prévios dos discentes, informando, por conseguinte, o planeamento das atividades subsequentes.

A maneira como era realizada a avaliação da primeira aula para a última foi grande, pois com o passar do tempo e conhecendo melhor os alunos e conseguia avaliar melhor as suas capacidades. A avaliação era realizada durante o ano em todas as aulas, e todas as tarefas realizadas pelos alunos serviam para avaliar, tendo em conta os critérios pedidos em cada tarefa e também a evolução dos alunos na realização dessas tarefas. Na fase inicial do estágio, tinha dificuldades em realizar essa observação, pois tinha de avaliar tudo o que os alunos faziam tendo em conta os critérios que eram definidos por mim. A solução encontrada para evoluir nesse parâmetro, foi a implementação de fichas de critério (ferramenta que vai ser referida no tema seguinte) fornecidas aos alunos que não realizassem aula. Isto foi também aplicável aos alunos em inatividade física durante a realização dos exercícios e os mesmos apenas tinham de colocar na ficha se o colega realizava ou não o critério. No fim da aula recolhia as fichas e conseguia assim ver a evolução em cada aula.

É essencial que os alunos demonstrem, ao longo das aulas, valores como o fair play e o respeito para com todos os intervenientes, incluindo colegas e professores. Para tal, é necessário adotar uma postura que preze pela observância das regras estabelecidas pelo docente no início do ano letivo, bem como das normas impostas durante a realização de exercícios e jogos. A avaliação desses comportamentos éticos pode ser realizada de diversas formas, conferindo-lhes uma relevância significativa na avaliação final do aluno. É crucial que os estudantes sejam avaliados não apenas pelo seu desempenho técnico, mas também pela sua conduta ética e respeito mútuo durante as atividades propostas em contexto de aula. Neste parâmetro da avaliação, foi necessário atribuir uma atenção especial no início do ano letivo, para conhecermos os alunos e maneira que eles estavam durante uma aula. Na turma de profissional que era uma turma complicada no comportamento tive de perceber quais os alunos que prejudicavam o bom funcionamento da aula, tive de perceber também a melhor maneira de os avaliar nessa área, tentando sempre dar valor aos alunos que cumprissem sempre as regras e não atrapalhassem o bom funcionamento das aulas.

Este método foi importante para eu evoluir neste processo de avaliar, pois tentei sempre ser o mais justo para os alunos, para que houvesse sempre justiça

neste processo, no dia da avaliação final os alunos faziam sempre a avaliação diagnóstica, para que eu conseguisse sempre perceber o que o aluno achou da sua prestação naquela modalidade ou módulo.

2.4.3. Ferramentas e conteúdos nucleares no processo de avaliação

No contexto mencionado, foram adotadas diversas ferramentas para o registo de informações. Uma das mais eficazes foi o registo por vídeo, que consistia em filmar as aulas e dividir os vídeos em partes contendo diferentes exercícios. Este método facilitava a consulta posteriormente, proporcionando uma visão detalhada das atividades realizadas. Outra ferramenta utilizada foram tabelas de registo, nas quais os alunos podiam registar se as habilidades foram realizadas com sucesso ou não. Estas tabelas incluíam critérios de êxito e possibilitavam aos alunos que não participaram das aulas. Posteriormente, as informações eram compiladas e organizadas em tabelas para auxiliar na visualização da evolução de aula para aula.

Para ajuda à avaliação, recorri ao MED, onde as equipas podem ser afetadas pelo comportamento dos colegas. Esta abordagem permite integrar a avaliação dos comportamentos observados durante jogos e torneios realizados ao longo do ano letivo, tendo em consideração o grau de respeito pelas regras da modalidade e pela conduta geral durante a prática desportiva. Assim, através da educação física, os alunos são desafiados não apenas a desenvolver competências motoras e técnicas, mas também a cultivar valores éticos e sociais fundamentais para a sua formação integral como cidadãos conscientes e responsáveis. Essa formação vai além do contexto escolar, influenciando positivamente suas interações na sociedade e contribuindo para a construção de uma comunidade mais coesa e respeitosa.

A avaliação da aptidão física representa um elemento de considerável relevância no contexto da Educação Física, desempenhando um papel crucial na compreensão e promoção de hábitos de vida saudáveis entre os alunos. Para tal desígnio, diversos testes são utilizados ao longo do ano letivo, destacando-se o *Fitescola*, uma bateria de testes que permite aferir a condição física dos estudantes, realizada tanto no início quanto no término do período escolar, com o intuito de analisar a evolução dos alunos ao longo do tempo. A referida bateria

de testes divide-se em três áreas distintas, abrangendo diferentes componentes da aptidão física. Na área da aptidão aeróbica, destacam-se o teste do vaivém e o teste da milha. O teste do vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros, a uma cadência pré-determinada, enquanto o teste da milha compreende a realização de uma corrida de 1609 metros no menor tempo possível, servindo como alternativa para avaliação da aptidão aeróbica.

Outra área relevante é a composição corporal, a qual abarca três testes distintos: o Índice de Massa Corporal a avaliação da massa gorda e a medição do perímetro da cintura. O IMC, definido como a relação entre o peso e a estatura ao quadrado, constitui um indicador da corpulência e é utilizado para determinar se o peso do indivíduo está adequado à sua estatura. Por sua vez, a avaliação da massa gorda permite estimar a percentagem de gordura corporal, sendo recomendada a análise por bioimpedância elétrica ou antropometria. Já a medição do perímetro da cintura visa avaliar a adiposidade abdominal, contribuindo para a avaliação global da composição corporal dos alunos.

Outro aspeto relevante do teste *Fitescola* é a avaliação da aptidão neuromuscular, que engloba oito testes distintos, tais como abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, agilidade, velocidade, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores. Cada um desses testes visa avaliar diferentes componentes da aptidão física, desde a força muscular e resistência até à agilidade e flexibilidade dos alunos, permitindo assim uma avaliação abrangente e detalhada das suas capacidades físicas. Estes testes são realizados, no início e no fim do ano como já referido anteriormente, quando são realizados têm valores de referência onde os alunos devem ter os resultados com valores equiparados aos de referência. Os valores são diferentes do primeiro para o segundo teste, pois durante o ano o professor tem o dever de trabalhar os alunos para alcançarem esses valores de referência pedidos nos testes.

Em síntese, a avaliação da aptidão física desempenha um papel essencial na Educação Física, contribuindo não apenas para o conhecimento e desenvolvimento dos alunos, mas também para a promoção de estilos de vida saudáveis e para a formação de cidadãos mais conscientes e ativos.

2.4.4. Avaliação por Módulos

No que concerne ao planejamento curricular, a estruturação da matéria estava organizada em cinco módulos distintos, abrangendo tanto modalidades coletivas quanto individuais, com formatos de avaliação semelhantes. As modalidades coletivas e individuais são submetidas a uma avaliação que se efetua através de modelos de jogo, muitas vezes configurados sob a forma de torneios.

No que se refere aos módulos das modalidades individuais, destacam-se a ginástica, o badminton e a dança, cada um dos quais sujeito a métodos de avaliação específicos. No módulo de ginástica, os alunos foram desafiados a criar sequências coreográficas, tendo sido proporcionado tempo durante as aulas para a preparação das mesmas. Uma matriz de exercícios obrigatórios estava disponível para os alunos, guiando-os na elaboração das sequências. Além disso, a avaliação da ginástica de aparelhos também foi contemplada, com os alunos divididos em grupos para realizar os exercícios propostos e as respectivas ajudas, o que igualmente contribuiu para a atribuição das notas finais. No que toca ao módulo de badminton, a avaliação foi realizada tanto em sequências técnico-táticas como em situações de jogo. Durante as sequências, foi possível observar a execução dos conteúdos técnicos por parte dos alunos, incluindo diferentes tipos de batimentos. Já durante o jogo, os alunos foram avaliados quanto à sua capacidade de movimentação em resposta às escolhas do adversário, bem como ao seu conhecimento das regras do jogo, assumindo também o papel de árbitros em determinadas situações, o que permitiu verificar o seu domínio das regras da modalidade. Por último, no módulo de dança, os alunos foram desafiados a criar uma coreografia a partir dos passos ensinados durante as aulas pelo professor. Trabalhando em pares, os alunos tinham de demonstrar a capacidade de entrar no ritmo da música e de articular os passos de forma fluída, tendo ainda a liberdade de incorporar movimentos de ligação provenientes da ginástica, conferindo assim maior diversidade e complexidade à coreografia. Esta abordagem metodológica, centrada na prática e na participação ativa dos alunos, permitiu uma avaliação mais abrangente e holística das suas competências e habilidades em cada uma das modalidades, contribuindo para o desenvolvimento integral dos mesmos no âmbito da Educação Física.

No âmbito das modalidades coletivas, é crucial reconhecer o jogo como a ferramenta central para a avaliação. No módulo de basquetebol, uma modalidade coletiva proeminente, o jogo é uma constante em todas as aulas, representando uma abordagem holística na qual os alunos podem demonstrar as competências técnicas e táticas adquiridas e desenvolvidas ao longo do processo educativo.

Na imagem a seguir coloquei um exemplo de uma tabela de avaliação de basquetebol.

Por outro lado, no módulo dedicado à atividade física em contexto de saúde, os alunos são sujeitos a uma avaliação contínua durante as aulas, onde a ênfase é colocada na importância da condição física. Regularmente, os alunos participam em exercícios de condicionamento físico, sendo os resultados registados e acompanhados ao longo do tempo para monitorizar a progressão individual de cada estudante. Além da componente prática, este módulo também integra uma vertente teórica, avaliada por meio de diversas ferramentas de avaliação.

No decurso das aulas deste módulo, os alunos são incentivados a realizar trabalhos em grupo, compostos por dois ou três elementos, abordando temáticas relacionadas com a atividade física em contexto de saúde. Os trabalhos elaborados pelos alunos devem ser formatados em PDF e entregues ao professor através da plataforma virtual *Classroom*, respeitando o prazo estipulado para a sua submissão. Posteriormente, os alunos são desafiados a realizar apresentações orais, com a liberdade de escolher a plataforma de apresentação de sua preferência. No término do módulo, todos os alunos são incumbidos de apresentar os seus trabalhos perante a turma, fomentando assim a partilha de conhecimentos e experiências no âmbito da atividade física e saúde.

Também em algumas aulas os alunos realizaram uma atividade com a aplicação *Goosechase*, onde teriam de realizar um trajeto pela cidade e em cada ponto marcado no mapa da aplicação os alunos teriam de responder a perguntas e realizar desafios propostos pelo professor da matéria lecionada anteriormente.

3. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade

As atividades foram muito importantes para o desenvolvimento como professor, pois é um momento de interação entre a escola, o professor e os alunos. A tabela 2 apresenta todas as atividades em que eu juntamente com o núcleo de estágio estivemos envolvidos, seja na organização ou apoio durante a atividade.

A atividade que mais gostei de ajudar a organizar foi o *xico interclasse Olympics*, sendo realizado entre os dias 26/03/2023 e 30/03/2023. Esta atividade é realizada em todos os anos na escola Francisco Holanda, tendo como objetivo incitar os alunos a um espírito de olimpíadas, onde cada turma escolhe os melhores alunos de cada modalidade inserida nos jogos, dando sempre a maior importância o sentido de fair-play. Neste evento havia também uma cerimónia de abertura, onde os alunos com capacidades especiais podem participar, levando a tocha em volta do recinto do evento.

A principal função dos grupos de estagiários centrou-se na organização das turmas para a entrada na cerimónia de abertura, organização da modalidade de orientação, percurso, pontuação, atividades durante o percurso e organização das equipas para iniciar o percurso. Este evento serviu para ganhar conhecimentos em diversas aplicações tecnológicas, pois trabalhamos com a aplicação *actionbound* para a realização do percurso e das atividades durante o mesmo.

Tabela 2 - Atividades

Atividade	Data	Descrição	Papel NE/EE	Contributos para o desenvolvimento profissional
<i>Dia do desporto escolar</i>	30/09/2022	Um dia onde os alunos realizaram atividades para marcar o dia do desporto escolar.	Organização das atividades, música para a atividade, material e organização dos participantes.	Conseguir com esta atividade, ter conhecimentos sobre a organização e uma atividade e a importância da atividade física e do desporto escolar nos alunos.
<i>Dia mundial dos diabetes</i>	13/11/2022	Foi um dia realizado pelos dois núcleos onde dois laboratórios foram realizar testes para rastrear os diabetes nos alunos da escola	Contacto com os laboratórios, contactos com supermercados para o apoio na fruta e águas para os alunos, realização da divulgação da atividade.	Conhecer melhor a doença, conhecer ferramentas para a organização de uma atividade idêntica
<i>Corta - Mato</i>	25/11/2022	O corta-mato é uma atividade organizada para todas as escolas do agrupamento, onde os	Organizar e conduzir as turmas da escola até ao local do evento,	Esta atividade, ajudou-me a perceber o quão complicado é a organização de um grande

		resultados contavam para o XICO Inteclassesolympics	Divulgação e suporte fotográfico do evento, suporte de apoio em todas as tarefas necessárias durante o evento.	evento, dando-me bases para me ajudar quando o for necessário na minha vida profissional. Percebi também a importância de motivar os alunos para um evento destes.
<i>Xico InterclassOlympics</i>	26/03/2023-30/03/2023	Esta atividade é realizada em todos os anos na escola onde as turmas disputam entre si o título em variadas modalidades	Organização das turmas para a entrada na cerimónia de abertura, organização da modalidade de orientação, percurso, pontuação, atividades durante o percurso e organização das equipas para iniciar o percurso.	Este evento serviu para ganhar conhecimentos em diversas aplicações tecnológicas, pois trabalhamos com a aplicação <i>actionbound</i> para a realização do percurso e das atividades durante o mesmo.
<i>Dia da dança</i>	29/04/2023	Neste dia foi realizado um flashmob, onde o grupo de desporto escolar de dança foi o principal	Organização de todo o cenário necessário para a atividade.	Conseguimos perceber as diferentes etapas da organização de um evento fora da sala de aula

		participante do flashmob.		
<i>Dia mundial da hipertensão</i>	<i>09/05/2023</i>	Foi convidado um laboratório, para a realização das medições da tensão aos alunos, professores e funcionários.	Contacto com o laboratório, preparação do material necessário para realização dos testes e divulgação do evento.	

4. Área 3. Avaliação da Performance de jogo no Andebol tendo em conta o método de diferenciação dinâmica da prática

4.1. Resumo

Este estudo teve o objetivo para avaliar a performance de jogo de uma turma do ensino secundário durante uma unidade didática de andebol lecionada. Foram recolhidas dados em formato vídeo de em duas aulas, pré e pós-teste, de uma turma de decimo segundo ano ($n = 15$) numa turma de uma escola situada no Conselho de Guimarães. Foi aplicado um programa de ensino baseado no MED e diferenciação dinâmica da prática. O desempenho dos alunos foi aferido em referência à sua participação em jogos de 5 minutos. As diferenças de desempenho entre rapazes e raparigas foram examinadas usando o teste de *Mann-Whitney* e a melhoria dos alunos do pré para o pós-estudo foi examinada usando o teste de Wilcoxon.

Palavras-chave: Performance, andebol, trabalho por níveis de habilidade, observação do jogo.

4.1. Abstract

This article had the objective to evaluate the ability of students to improve performance during an instructional unit, using different tools to assist their learning. Pre- and post-test measures were collected from a twelfth-grade class (n = 15) at a school in Guimarães. Student performance during 5-minute games was assessed using a video tool and a table to record data at the first and second viewing moments. Performance differences between boys and girls were examined using the Mann-Whitney test, and student improvement from pre- to post-study was examined using the Wilcoxon test.

Keywords: performance, handball, ability level learning, game observation.

4.2. Introdução

Este estudo foi realizado no âmbito do estágio profissional do mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, utilizando a uma turma de 15 alunos do 12º ano. O desenvolvimento de habilidades motoras, conhecimentos e desempenho táticos, aptidão física, desenvolvimento social e atitudes e valores dos alunos, estudos mais recentes têm-se centrado na intenção de Siedentop (1994) de que os alunos se tornem jogadores de desporto competentes, literatos e entusiastas como resultado da sua participação. Podemos dizer que os alunos podem sentir-se mais motivados na prática desportiva das modalidades coletivas, se tiverem maior conhecimento acerca da modalidade no qual estão inseridos, esse conhecimento não apenas teórico, mas sim também em termos práticos, pois podemos dizer que quem joga melhor e tem mais sucesso na execução de uma habilidade fica mais motivado para a continuar a realizar.

Embora muitos estudos tenham destacado os benefícios do agrupamento por nível de habilidade (Lentillon-Kaestner et al., 2016), outros listaram potenciais efeitos negativos na aprendizagem dos alunos (Alba et al., 2011). Durante o estudo, realizou uma análise abrangente de várias pesquisas sobre agrupamento por habilidades na educação. Os pesquisadores examinaram os resultados de 13 meta-análises, que são estudos que agregam os resultados de várias pesquisas individuais sobre o mesmo tópico, e também consideraram 172 estudos únicos sobre o assunto. A conclusão dos autores foi de que os efeitos do agrupamento por habilidades/níveis dentro da sala de aula eram positivos, moderados e estatisticamente significativos. Isso sugere que o agrupamento por habilidades/níveis, quando aplicado dentro de uma sala de aula, tem um impacto positivo no desempenho dos alunos, embora não seja extremamente forte.

O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia da implementação do modelo neste grupo de alunos. Para alcançar esse objetivo, foram realizados dois momentos de observação: no início e no final da unidade didática. Esses momentos foram comparados para determinar se houve uma evolução significativa em todos os alunos ao longo do período da unidade. Essa análise

permite perceber se o modelo implementado foi eficaz em promover o progresso dos alunos durante o período de ensino.

4.3. Métodos

Participantes e contexto

Este estudo foi realizado com uma turma de décimo de segundo ano, tiveram inseridos no estudo 15 alunos (11 raparigas e 4 rapazes), numa escola secundaria, onde tinham aula de educação física duas vezes por semana, na unidade didática de andebol. Foi conduzido um jogo de andebol de duração de 5 minutos no qual todos os alunos tiveram a oportunidade de participar pelo mesmo período de tempo, garantindo, assim, igualdade de participação para todos os alunos envolvidos. As equipas foram formadas com base em uma qualidade semelhante, sem considerar os níveis de habilidade ou género, buscando manter um equilíbrio de desempenho entre elas.

Unidade didática

A unidade didática de andebol é composta de 8 aulas de 90 minutos, onde a primeira aula é a avaliação diagnóstica e a última a avaliação final, aulas essas onde foram realizados os vídeos do pré e pós testes. Nas primeiras 4 aulas após a avaliação diagnóstica, a turma foi dividida em grupos de níveis onde trabalharam os as suas técnicas e táticas com exercícios adaptados a cada nível de alunos. Nas aula seguinte realizou-se a preparação e o início do torneio. A preparação foi a realização de equipas e das tarefas e cargos dentro das mesmas.

Recolha e análise de dados

O propósito deste estudo foi observar a variação na qualidade do desempenho durante dois momentos de análise: uma na fase inicial e outra na fase final da unidade didática. A observação foi conduzida por meio de gravações em vídeo e a partir delas foram extraídos os seguintes dados: passes certos, passes falhados, remates enquadrados, remates não enquadrados, desmarcações para

receber e recepção efetiva, desmarcações para receber sem recepção efetiva, desmarcação com sucesso e respetiva recepção, drible, drible sem sucesso, intercetação, e defesas como guarda redes

Estas variáveis de jogo foram agregadas em 4 grandes variáveis composta: ações com bola (passe, recepção, drible remate), ações sem bola ofensivas (desmarcação), ações defensivas (interceção e defesa) e envolvimento total do jogo (engloba todas as ações realizadas no jogo). Foi constituída uma base de dados Excel na qual foram calculados os scores de percentagem de sucesso e insucesso para ações com bola, ações sem bola ofensivas, ações defensivas (variável de escala). O envolvimento total do jogo comporta o total de ações negativas e positivas sendo uma variável continua. Esta base de dados foi transferida para uma base SPSS.

Os testes realizados no SPSS incluíram medidas descritivas (médias e desvio padrão), teste de medidas repetidas (*Wilcoxon*) verificar diferenças do pré para pós) e teste de medidas independentes para comparar a diferença entre rapazes e raparigas no pré e no pós (*Mann-Whitney*). Para melhor entendimento foi realizado também no Excel uma fórmula onde coloca todos os resultados em percentagem que nos ajuda a compreender os resultados recolhidos.

4.4. Resultados

Tabela 3 - Ações com Sucesso.

Ações com sucesso	Todos os Alunos		Masculino		Feminino	
	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)
Componentes						
Ações Ofensivas com Bola	39,7%	60,3%	40,1%	59,9%	39,5%	60,5%
Ações Ofensivas sem Bola	38,5%	61,5%	38,2%	67,8%	37,6%	62,4%
Ações Defensivas	27,2%	72,8%	21,4%	78,6%	30,1%	69,9%
Envolvimento em Jogo	38,0%	62,0%	37,6%	62,4%	38,3%	61,7%

Tabela 4 - Ações com Insucesso.

Ações com insucesso	Todos os Alunos		Masculino		Feminino	
	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)	Pré-teste (%)	Pós-teste (%)
Componentes						
Ações Ofensivas com Bola	59,6%	40,4%	68,1%	31,9%	56,2%	43,8%
Ações Ofensivas sem Bola	46,6%	53,4%	40,7%	59,3%	49,2%	51,8%
Ações Defensivas	63,6%	36,4%	33,3%	66,7%	37,5%	62,5%
Envolvimento em Jogo	55,6%	44,4%	59,8%	40,2%	53,8%	46,2%

A tabela 3 apresenta os resultados em percentagem de todos os alunos, e as diferenças entre os alunos do género masculino e do género feminino, nas ações que realizaram com sucesso.

A tabela 4 apresenta os resultados em percentagem de todos os alunos e as diferenças entre os alunos do género masculino e feminino nas ações em que realizaram com insucesso.

Melhorias do pré-teste para o pós-teste

No referente à percentagem de ações com sucesso, no total da turma, o Wilcoxon teste de medidas repetidas, verificou melhorias estatisticamente significativas em todas as variáveis presentes na observação.

Nas raparigas, referente à percentagem de ações com sucesso verificou-se melhorias em todas as variáveis que fizeram parte da observação

Nos rapazes igual referente à percentagem de ações com sucesso verificou-se melhorias em todas as variáveis que fizeram parte da observação.

No referente à percentagem de ações com insucesso, no total da turma, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas, observando-se que houve menos ações sem sucesso.

Nas raparigas, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas, observando-se que houve menos ações sem sucesso.

Nos rapazes igual, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas, observando-se que houve menos ações sem sucesso.

Quanto ao envolvimento total no jogo, no total da turma, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas em todas as variáveis presentes na observação.

Nas raparigas, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas em todas as variáveis presentes na observação.

Nos rapazes, verificaram-se melhorias estatisticamente significativas em todas as variáveis presentes na observação.

Comparação entre raparigas e rapazes no pré-teste e no pós-teste

No referente às percentagem de ações com sucesso, no pré-teste, em relação às ações ofensivas com bola, os rapazes tiveram 40,1%, mais alto do que a percentagem nas raparigas que é apenas de 39,5%. Nas ações ofensivas sem bola, observou-se que os rapazes tiveram no pré-teste 38,2%, enquanto as raparigas tiveram 37,6% mais uma vez os rapazes tiveram uma percentagem maior de sucesso nestas variáveis. Nas ações defensivas, os rapazes tiveram uma percentagem de 21,4% enquanto as raparigas tiveram uma percentagem de 30,1%.

Quanto ao envolvimento total no jogo, os rapazes tiveram no pré-teste uma percentagem de 38% de ações com sucesso, ligeiramente superior que a das raparigas que foi de 37,6%

No pós-teste, observou-se diferenças significativas em todas as variáveis, nas ações ofensivas com bola, os rapazes tiveram uma percentagem de 59,9% de ações com sucesso, e as raparigas obtiveram uma percentagem de 60,5%. Nas ações ofensivas sem bola também se observou uma melhoria tanto nos rapazes como nas raparigas, tendo os rapazes uma percentagem 67,8% e as raparigas de 62,4%. Nas ações defensivas, tal como nas outras duas variáveis, houve um aumento nas percentagens de ações com sucesso, obtendo os rapazes 78,6% e as raparigas 69,9%.

Quanto ao envolvimento total no jogo, tanto os rapazes como as raparigas tiveram um acréscimo na percentagem, tendo os rapazes 62,4% de ações com sucesso e as raparigas 61,7%. No referente às percentagem de ações sem sucesso, no pré-teste, relativamente às ações ofensivas com bola, os rapazes tiveram uma percentagem observada de 68,1%, enquanto as raparigas tiveram uma percentagem de 56,2%. Em relação às ações ofensivas sem bola, os rapazes tiveram uma percentagem de 40,7% enquanto as raparigas tiveram uma percentagem de 49,2%. Em relação as ações defensivas os rapazes tiveram uma percentagem de 33,3% e as raparigas uma percentagem de 37,5%,

Quanto ao envolvimento total no jogo, relativamente as ações com insucesso, relatou-se uma percentagem de 59,8% e no feminino uma percentagem de 53,8%.

Ainda referente as ações com insucesso, no pós-teste e relativamente às ações ofensivas com bola, os rapazes tiveram uma percentagem de 31,9% enquanto as raparigas tiveram uma percentagem de 43,8%. Já relativamente às ações ofensivas sem bola, no pós-teste, observou-se uma percentagem nos rapazes de 59,3% e as raparigas uma percentagem de 51,8%. Nas ações defensivas, os rapazes tiveram no pós-teste uma percentagem de 66,7% enquanto as raparigas tiveram uma percentagem de 62,5%.

Quanto ao envolvimento do jogo relativamente as ações com insucesso, os rapazes obtiveram uma percentagem, no pós-teste de 40,2% enquanto as raparigas obtiveram uma percentagem de 46,2%.

4.5. Discussão

O principal objetivo do estudo foi abordar a evolução dos alunos na apresentação de modelos de ensino, o ensino por níveis e o MED, os modelos mais utilizados nesta unidade didática. Este estudo forneceu evidências que os alunos mostraram evolução nas diferentes variáveis de desempenho de jogo.

No geral o modelo de ensino por níveis e a utilização do MED, demonstrou que os alunos tiveram um grande desenvolvimento nas demais variáveis. Segundo Korthagen et al. (2001) a necessidade de criar experiências adequadas e a influência dos sentimentos e necessidades pessoais na aprendizagem sobre o ensino, podemos então dessa forma entender que segundo as necessidades dos alunos foram criadas experiências e situações que foram adaptadas às suas dificuldades o que trouxe o resultado positivo neste estudo.

Estima-se que estes resultados foram influenciados pelo elevado empenho dos alunos nas tarefas. Muito por causa implementação do MED também foi motivante para os alunos, pois a criação de uma competição entre eles fez com que estivessem mais motivados e, portanto, dessem mais de si melhorando o seu desempenho.

Na pré observação vê-se que os alunos de género masculino tiveram melhores resultados, apoiando resultados de pesquisas anteriores sobre modelos híbridos (Farias et al. 2018; Mesquita et al., 2012). Vê-se nos resultados deste estudo que tanto os rapazes como as raparigas tiveram evolução em todas

as variáveis, levando à atenuação das diferenças encontradas entre os grupos à entrada da unidade. No pós-teste observou-se uma grande evolução podendo dizer-se que tanto o modelo por níveis como o MED tiveram um papel importante na formação destes alunos nesta modalidade. Na verdade, o envolvimento dos alunos em tarefas de aprendizagem que estão alinhadas com o seu nível de desempenho e capacidade de dar respostas motoras no momento da prática é um dos elementos pedagógicos mais contributivos para a aprendizagem. Isto porque os alunos são envolvidos numa prática que tem em conta as suas possibilidades de ação em cada momento (Farias & Mesquita, 2022). No presente estudo destacamos as modificações realizadas às tarefas. Por exemplo, em alguns exercícios eram modificadas as regras para fazer com que os alunos conseguissem realizar a prática com mais eficácia, podemos ter assim o exemplo do jogo sem desarme, onde os que estavam a defender apenas podiam tirar a bola ao adversário por interceção, fazendo assim que os alunos que tivessem a atacar conseguisse pensar melhor a jogada.

Houve também neste estudo uma grande equidade no desenvolvimento dos alunos tanto nas variáveis defensivas como ofensivas, o que demonstra que os alunos, independentemente do seu nível progressivo de habilidade, podem ter desenvolvido uma ampla compreensão do jogo e das suas interações. Kirk e MacPhail (2002) argumentam que um amplo espectro de habilidades para processar informações relevantes durante o jogo ajuda os jogadores a decidirem de forma apropriada.

Os resultados deste estudo reforçam a importância de se utilizar estes métodos de ensino (MED e ensino por níveis). Esta prática focada nas tarefas de aprendizagem pode beneficiar de construir um contexto de aprendizagem mais autêntico e motivador, tal como, as aulas desenhadas através do MED (competição, trabalho em equipa, prémios, festividade).

4.6. Conclusão

A estrutura específica dos modelos utilizados na unidade didática, mostraram-se eficazes no desenvolvimento positivo dos alunos no desempenho técnico tático e a nível da compreensão de jogo na modalidade de andebol. A utilização dos dois modelos não se mostrou conflituoso, até pelo contrário um modelo complementou o outro. O modelo de divisão por níveis ajudou os alunos a evoluir sem a pressão de jogar contra os alunos com mais capacidade e assim ter mais participação no jogo, o que fez com que os alunos melhorassem e depois pudessem jogar juntamente com os alunos com melhores capacidades. Na utilização do MED os alunos puderam estar sempre em contacto com o jogo o que fez com que o seu conhecimento ao nível do jogo melhorasse progressivamente.

Este estudo focou-se nos comportamentos de tomada de decisão e leitura de jogo, o que fez com que os resultados possam ter sido positivos, resultados que podem não se observar em estudos posteriormente realizados. A implementação dos modelos apesar dos resultados apresentados, não devem servir de receita para a implementação da aprendizagem, mas sim como referência pedagógica para que consigamos adaptar o processo de ensino às necessidades apresentadas pelos alunos.

Neste estudo podemos observar que existe um equilíbrio entre os resultados do género feminino para o masculino o que podemos dizer que os modelos funcionaram de forma positiva para os dois géneros. O professor pode neste caso desenvolver diferentes capacidades nos alunos, trabalhando-as de maneira diferentes, com a divisão de níveis, pode criar exercícios com regras diferentes adaptadas a cada nível dos alunos, fazendo assim que o aluno tenha a sua ação no jogo facilitada e possa então desenvolver-se mais. Tendo também em conta que cada aluno tem ao seu ritmo de evolução o professor pode sempre subir ou descer o aluno de nível, explicando sempre as razões da ação aos alunos visados.

Podemos então concluir que o estudo foi positivo para demonstrar a evolução dos alunos com a utilização de dois modelos diferentes.

4.7. Bibliografia

- Graça, A. (2008). Modelos e concepções de ensino do jogo. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 25–41). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação.
- MORAN, J. M. As múltiplas formas de aprender. *Revista atividades & experiências*, São Paulo, jul 2005.
- Peter, A. H., Brock, S. J., Buchanan, A. B., & Moore, M. E. (2023). Stakeholders' perceptions of within-class ability grouping in a primary school physical education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2219276>
- Ward, J. K., Hastie, P. A., & Strunk, K. (2019). Effects of ability grouping on students' game performance and physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 187–198. <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
- Walsh, J. P., & Ungson, G. R. (1991). Organizational memory. *The Academy of Management Review*, 16(1), 57–91.

5. Conclusão

O desenvolvimento profissional pode ser descrito como um processo reflexivo e contínuo, que se preocupa com as necessidades pessoais do indivíduo e presume uma aprendizagem ao longo da sua carreira. Este processo permite o crescimento em diferentes contextos e ambientes. Segundo Rudduck (1991), o desenvolvimento profissional do professor é a capacidade de manter a curiosidade acerca da sua turma, identificar interesses significativos nos processos de ensino e aprendizagem, e valorizar o diálogo com colegas experientes como forma de apoio na análise de diferentes situações. Com base nesta designação, o desenvolvimento profissional docente pode ser entendido como uma atitude permanente de indagação, formulação de questões e procura de soluções. Ao compreender a importância deste conceito e as suas nuances associadas, torna-se evidente que esta abordagem reflexiva e contínua não só atende às necessidades pessoais do sujeito, mas também promove um crescimento constante em diversos contextos e ambientes profissionais. A perspectiva de Rudduck sublinha a importância de manter uma curiosidade ativa e de valorizar o intercâmbio de ideias com colegas, o que contribui para um desenvolvimento profissional mais robusto e eficaz.

Já Heideman (1990) diz que o desenvolvimento profissional dos professores, vai para além de uma etapa meramente informativa, incluindo adaptação à mudança com o fim de modificar as atividades de ensino-aprendizagem, alterar as atitudes dos professores e melhorar os resultados escolares dos alunos. O desenvolvimento profissional de professores preocupa-se ainda com as necessidades individuais, profissionais e organizativas. Após estas referências, posso dizer que foram diversos os objetivos que tracei para o meu desenvolvimento profissional durante a prática pedagógica mencionada.

Os objetivos foram, fundamentalmente, de crescimento como profissional docente, pois espero neste estágio desenvolver vários fatores, necessários para desenvolver a competência, qualidade imprescindível de um bom professor.

Outro desses fatores passa pela qualidade da interação com os diferentes alunos, pois esta exige uma versatilidade no tipo de contacto com diversos alunos de diferentes turmas, tendo que conhecer cada um dos alunos e interagir

de forma diferente com todos eles. Esse processo, tem um papel muito importante no nosso desenvolvimento profissional e será um dos fatores cruciais para o sucesso do meu desenvolvimento.

Adicionalmente, outro dos objetivos, passa por ser capaz de me adaptar a diferentes situações e à capacidade de decisão que tenho em diferentes momentos e circunstâncias. Durante o nosso trabalho pode acontecer bastantes imprevistos, em relação a diferentes aspetos, sejam elas os alunos, as condições da escola ou equipamento, ou até outras pessoas envolvidas como funcionários ou encarregados de educação dos alunos. Durante este tempo de estágio, espero conseguir ganhar capacidade para reagir rápido aos diferentes problemas, pois ajuda-nos a reagir a situações que não podemos controlar. Como exemplo disso na escola, temos de arranjar solução quando não temos material suficiente para realizar a nossa aula tendo que, nessas situações, ter uma capacidade de adaptação grande e saber o que fazer de imediato, para não prejudicar o desenvolvimento do aluno. Ainda acerca dos objetivos para o desenvolvimento profissional, espero ter a capacidade de me adaptar à evolução da sociedade e conseqüentemente do ensino, arranjando ferramentas para tornar o meu trabalho mais simples e prático, de maneira a que também me torne mais eficaz na concretização dos meus objetivos.

Concluindo, estamos a passar pela maior mudança acerca nas novas tecnologias, com novas coisas a surgir a todo o momento. Como profissional competente que me quero tornar, tenho que acompanhar todas essas mudanças e saber como aplicá-las às diversas situações. Essa aprendizagem foi trazida durante o estágio, mas também temos de ter capacidade de entender quando essas ferramentas estão a tirar o foco ao que é importante, a prática da atividade física e o seu objetivo primordial de manutenção da saúde e melhoria da capacidade intelectual. Enquanto profissionais, temos de ter capacidade de impedir que isso aconteça, explicando aos nossos alunos a importância dos dois lados da balança, mas que a atividade física é sempre a matéria principal da nossa disciplina, pois permite, através de um físico saudável, manter uma mente jovem, capaz de nos impulsionar nas nossas atividades diárias, tornando-nos melhores futuros profissionais e melhores integrantes da sociedade.

Depois do desenvolvimento profissional, há uma parte muito importante no nosso percurso que é a prática pedagógica. Uma parte muito importante, para o nosso crescimento como docentes.

Por prática pedagógica (PP), podemos entender, que é a união de teoria e prática no exercício de ensinar e apreender conhecimento, na ação pedagógica. Essas práticas, envolvem a tomada de consciência de todo processo educativo e as ferramentas utilizadas pelos professores para que ele aconteça.

Segundo Verdum (2013), professor aprende com o aluno, ao pesquisar a sua realidade, o seu desenvolvimento cognitivo e afetivo, enquanto o aluno aprende, por meio de um processo de reconstrução e criação de conhecimentos daquilo que o professor sabe e tem para compartilhar.

Portanto, os objetivos teriam de ser traçados, com a preocupação de trazer crescimento tanto a mim professor como aos alunos. Seguindo essa preocupação, um dos meus objetivos para a PP, será conseguir levar os alunos a atingir o seu máximo potencial, utilizando estratégias fornecidas nas aulas do primeiro ano de mestrado. Neste objetivo, tenho a vontade dos alunos gostarem de atividade física, potenciando ao máximo as suas capacidades, conseguindo que fora das aulas de educação física tenham capacidade de praticar as diferentes modalidades e tenham uma vida ativa, praticando uma modalidade que gostam. A criação de estratégias, para a melhoria do comportamento dos alunos, é outro dos objetivos traçados, pois é muito importante que consiga fazer que a turma evolua e muitas vezes o comportamento faz com que a aula não decorra como o planeado e assim sendo, os objetivos traçados para essa aula não irão ser atingidos.

Bibliografia

- Graça, A. (2008). Modelos e concepções de ensino do jogo. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 25–41). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Graça, A. (2012). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In I. Mesquita & J. O. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 93–117). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Bento, J. O. (1999). Contexto e perspectivas. In J. O. Bento, R. Garcia, & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 19–112). Lisboa: Livros Horizonte.
- Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Marcelo Garcia, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Revista de Ciências da Educação*, 8, 7–22.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Rio de Janeiro: Edições 70.
- Barnlund, D. C. (1980). Comunicação: o contexto da mudança. In C. D. Mortensen (Ed.), (pp. XX–XX). São Paulo: Editora Mosaico.
- Goergen, P. (1986). A comunicação nas faculdades de educação. In M. M. K. Kunsch (Ed.), *Comunicação e educação: Caminhos cruzados* (pp. XX–XX). São Paulo: Loyola.
- Hatje, M. (1994). O ser psico-social e psico-biológico no processo interdisciplinar entre a educação física e a comunicação social. *Revista Kinesis*, 14, XX–XX.
- Löbler, L. M. B. (1997). *Relações interpessoais e o educando*. Monografia de especialização, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS.

- Moran, J. M. (1998). *Mudanças na comunicação pessoal: Gerenciamento integrado da comunicação pessoal, social e tecnológica*. São Paulo, SP: Paulinas.
- Moro, R. L. (1999). O esporte de lazer e a mídia enquanto caminhos de contextualização da comunicação humana. In S. Carvalho & M. Hatje (Eds.), *Revista Comunicação, Movimento e Mídia na Educação Física* (Vol. 2, Ano 2). Santa Maria, RS: UFSM.
- Naujorks, M. I. (1997). *A deficiência e o espaço na TV: Quando a mensagem faz a diferença*. Tese de doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, SP.
- Sant'Anna, I. M. (1995). *Por que avaliar? Como avaliar? Critérios e instrumentos*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Barboza Tortella, J. C., Martins Tassoni, E. C., & Bueno Andrade Megid, M. A. (2014). As interações em sala de aula: As práticas pedagógicas e as possibilidades de aprendizagem. *Diálogos Latinoamericanos*, 23, 115–134.
- Ferreira, M. J. M. A. (2014). *Novas tecnologias na sala de aula*. (Monografia de especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares, Universidade Estadual da Paraíba).
- Godoi, G. C. (2010, 9 de junho). Desafio aos professores: Aliar tecnologia e educação. *Revista Veja*. Disponível em <https://veja.abril.com.br/educacao/desafio-aos-professores-aliar-tecnologia-e-educacao-2/> (Acessado em 6 de julho de 2018).
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. de A. (2001). *Fundamentos da metodologia científica* (4ª ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Lévy, P. (1993). *As tecnologias das inteligências: O futuro do pensamento na era da informática*. Rio de Janeiro, RJ: Editora XX.
- Moran, J. M. (2009). *Novas tecnologias e mediação pedagógica* (16ª ed.). Campinas, SP: Papirus.

- MORAN, J. M. As múltiplas formas de aprender. *Revista atividades & experiências*, São Paulo, jul 2005.
- Amante, L., & Oliveira, I. (Coords.). (2016). *Avaliação das aprendizagens: Perspetivas, contextos e práticas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Diretor Editorial*, 4, 36.
- Lafont, L., Rivière, C., Darnis, F., & Legrain, P. (2017). How to structure group work? Conditions of efficacy and methodological considerations in physical education. *European Physical Education Review*, 23(3), 327–338.
- Mahedero, M. P., Calderón, A., Hastie, P., & Arias-Estero, J. L. (2021). Grouping students by skill level in mini-volleyball: Effect on game performance and knowledge in sport education. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1851–1871.
- Moran, J. M. (2018). [Documento PDF]. Disponível em: <http://ucbweb.castelobranco.br/webcaf/arquivos/23855/6910/positivo.pdf> (Acessado em 24 de junho de 2018).
- Peter, A. H., Brock, S. J., Buchanan, A. B., & Moore, M. E. (2023). Stakeholders' perceptions of within-class ability grouping in a primary school physical education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2219276>
- Ward, J. K., Hastie, P. A., & Strunk, K. (2019). Effects of ability grouping on students' game performance and physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 187–198. <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
- Walsh, J. P., & Ungson, G. R. (1991). Organizational memory. *The Academy of Management Review*, 16(1), 57–91.

Anexos

Anexo 1 - Planejamento Anual

1º Período			
Setembro			
Data	Dia	Roulement	Módulos
21	Quarta	Espaço 1	JDC-Bas.
28	Quarta	Espaço 2	JDC-Bas
Outubro			
Data	Dia	Roulement	UD
5	Feriado		
12	Quarta	Auditório	Dança
19	Quarta	Exterior	JDC-Bas
26	Quarta	Espaço 1	JDC - Bas
Novembro			
Data	Dia	Roulement	UD
2	Quarta	Espaço 2	JDC-Bas
9	Quarta	Espaço 3	JDC - Bas
16	Quarta	Auditório	Dança
23	Quarta	Exterior	JDC-Bas
30	Quarta	Espaço 1	JDC-Bas
Dezembro			
Data	Dia	Roulement	UD
7	Quarta	Espaço 2	JDC-Bas
14	Quarta	Espaço 3	Av. JDC-Bas
2º Período			
Janeiro			
Data	Dia	Roulement	UD

4	Quarta	Auditório	Dança
11	Quarta	Exterior	Dança
18	Quarta	Espaço 1	Badminton
25	Quarta	Espaço 2	Badminton
Fevereiro			
Data	Dia	Roulement	UD
1	Quarta	Espaço 3	Badminton
8	Quarta	Auditório	Ginástica
15	Quarta	Exterior	AFCS
22	Feriado		
Março			
Data	Dia	Roulement	UD
1	Quarta	Espaço 2	Badminton
8	Quarta	Espaço 3	Ginástica
15	Quarta	Auditório	Ginástica
22	Quarta	Exterior	AFCS
29	Quarta	Espaço 1	Badminton
3º Período			
Abril			
Data	Dia	Roulement	UD
19	Quarta	Espaço 2	Ginástica
26	Quarta	Espaço 3	Ginástica
Maiο			
Data	Dia	Roulement	UD
3	Quarta	Auditório	Av Ginástica
10	Quarta	Exterior	AFCS
17	Quarta	Espaço 1	Badminton
24	Quarta	Espaço 2	Badminton
31	Quarta	Espaço 3	Av Bad

Junho			
7	Quarta	Auditório	AFCS

Anexo 2 - Relatório do corta-mato escolar

Relatório de Atividade Corta-Mato 2022



“XicOlimpíadas”

RELATÓRIO DE
ATIVIDADE

CORTA-MATO
2022

Data de realização: 25 de novembro de 2022

Duração da atividade: Prevista - 8h45m-12h30m

PARTICIPANTES – 500.

	SIM	NÃO
Discentes	x	
Docentes	x	
Administrativos		x
Auxiliares da Acção Educativa	x	
Associação de Pais e Encarregados de Educação		x

ENVOLVIMENTO:

	Insatisfatório	Satisfatório	Bom	Muito Bom
Discentes				x
Docentes				x
Administrativos				
Auxiliares da Acção Educativa				x
Associação de Pais e Encarregados de Educação				

CONCRETIZAÇÃO DOS OBJECTIVOS PROPOSTOS:

SIM	<input checked="" type="checkbox"/>	
NÃO	<input type="checkbox"/>	

Este ano letivo, por sugestão e proposta dos professores dos núcleos de estágio de Educação Física, o corta-mato foi realizado no Campo de S. Mamede e no Castelo de Guimarães. A este evento de Atletismo, atribui-se o nome de "XicOlimpiadas". A excelente resposta por parte dos alunos, com cerca de 600 inscrições e uma participação efetiva próxima do número de alunos inscritos, revela que esta atividade foi um êxito.

CONSTRANGIMENTOS:

SIM	<input type="checkbox"/>	
NÃO	<input checked="" type="checkbox"/>	

RELATÓRIO SUCINTO DA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:

Número total de participantes: cerca de 500

Provas realizadas e número de participantes por prova:

Corta-mato Escolar			
Escalão	Ano de Nasci.	Distância - MASCULINOS	Distância - FEMININOS
Infantil a (sub 11)	2012 / 2014	1.000 m	1.000 m
Infantil b (sub 13)	2010 / 2011	1.500 m	1.500 m
Iniciado (sub 15)	2008 / 2009	2.500 m	2.000 m
Juvenil (sub 18)	2005 / 2007	3.500 m	2.500 m
Júnior (sub 21)	2001 / 2004	3.500 m	2.500 m

- 1ª Prova (INFANTIL A_FEMIL) 1.000 m. – 1 Volta Grande (Campo de S. Mamede + Castelo + Igreja de S. Miguel)
- 2ª Prova (INFANTIL A_MASC.) 1.000 m. – 1 Volta Grande.
- 3ª Prova (INFANTIL B_FEMIL) 1.500 m. – 2 Voltas ao campo de S. Mamede + 1 Volta Grande.
- 4ª Prova (INFANTIL B_MASC.) 1.500 m. – 2 Voltas ao campo de S. Mamede + 1 Volta Grande.
- 5ª Prova (INICIADO_FEMIL) 2.000 m. – 2 Voltas Grandes.
- 6ª Prova (INICIADO_MASC.) 2.500 m. – 1 Volta ao campo de S. Mamede + 2 Voltas Grandes.
- 7ª Prova (JUVENIL_FEMIL) 2.500 m. – 1 Volta ao campo de S. Mamede + 2 Voltas Grandes.
- 8ª Prova (JUVENIL_E_JÚNIOR_MASC.) 3.500 m. – 3 Voltas Grandes.

Reflexão:

A atividade iniciou-se com a marcação do percurso que foi realizado pelos professores Carlos Oliveira, Margarida, Baldaia, Carlos Silva, Feliciano, Rogério e Filipe que para o efeito se deslocaram para o local das provas pelas 08horas.

O transporte dos alunos da Escola para o local da prova foi coordenado pelos professores estagiários Inácia Nunes, Francisco Ribeiro e Rui Marinho.

À medida que os alunos iam chegando, eram encaminhados para a zona onde se encontravam os professores Margarida, Carlos Silva e Amorim para procederem à distribuição dos dorsais por modalidades, escalões e géneros. Os professores Anne, Eduardo, Carla e Isabel Vasconcelos entregaram os dorsais aos alunos da Escola Egas Moniz.

Verificou-se que o número de alunos participantes foi 457. Apesar das condições climáticas nos dias antecedentes terem sido muito agrestes – muita chuva e frio, a resposta dos alunos foi excelente na medida em que apenas 78 inscritos não compareceram. Neste sentido, leva-nos a sugerir que este modelo de prova deverá ser repetido nos próximos anos. No entanto, interessa ressaltar que esta diversidade de disciplinas de Atletismo só foi possível implementar face ao elevado número de professores envolvidos na organização, onde estiveram presentes 13 professores do grupo disciplinar e 7 professores-estagiários, dos núcleos de estágio da Fedeup.

A partida para as provas de corta-mato foi assegurada pelo professor Filipe e no término da prova os professores Carlos Oliveira, Baldaia e Alunos cooperantes ficaram responsáveis em coordenar a chegada em “Meta-funil”, estando posicionados ao longo do percurso diversos professores, com o objetivo de controlar o bom funcionamento das provas. A reportagem fotográfica foi efetuada pelos professores estagiários. A distribuição do reforço alimentar foi da responsabilidade da professora Natália e alunos da turma de Geriatria. Todas as disposições e considerandos foram alcançados, desde a preparação e organização da atividade, a ação e os objetivos propostos.

A participação dos alunos foi essencial, uma vez que teve influência na pontuação do “Xico ~~Interclasses~~ Olympics”, onde a participação de cada aluno valeu um ponto para a turma participativa no futuro evento. A partir do oitavo até ao primeiro lugar, os alunos tiveram uma pontuação diferente, valorizando o rendimento dos alunos nos lugares cimeiros. O oitavo obteve uma pontuação de 3 pontos, o sétimo 4 pontos, o sexto 5 pontos, o quinto 6 pontos, o quarto 7 pontos, o terceiro 10 pontos, o segundo 12 pontos e o primeiro 15 ponto. Além disso, a participação dos alunos auxiliou os professores na avaliação da modalidade de atletismo, particularmente na disciplina de resistência, revelando quais os alunos com maior capacidade de correr numa prova de resistência. Contudo, não é totalmente conclusivo retirar o rendimento dos

alunos para a avaliação, visto que o clima do evento proporcionou um ambiente mais de festividade e não de competitividade, influenciando o desempenho de alguns alunos.

Em jeito de conclusão, considerámos ser muito positivo e enriquecedor proporcionar este tipo de atividade aos nossos alunos, uma vez que foi possível criar um ótimo ambiente de competição e convívio e simultaneamente promover novas vivências e desafios nas diferentes disciplinas da modalidade de Atletismo. Por último, apraz-nos registar que a presente atividade teve um efeito muito mobilizador nos discentes.

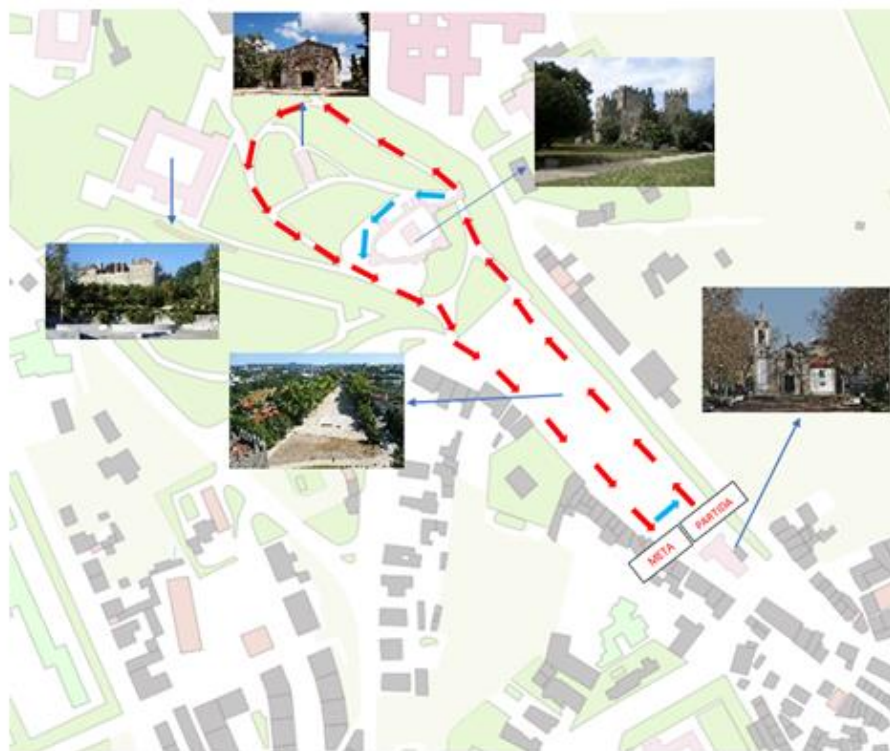
esta atividade, deu um excelente parecer à nossa escola e agrupamento, pois poderia ver-se o agrado das pessoas que compareceram para ver toda a corrida e os seus mais próximos.

Para finalizar, não podemos esquecer de dar o nosso agradecimento da presença da Senhora Diretora da Escola Francisco de Holanda, que gentilmente esteve presente na atividade, de modo a constatar o sucesso desta atividade. Agradecer também aos Bombeiros Voluntários Da Corporação de Guimarães, onde nos proveram dois bombeiros que nos deram assistência durante toda a prova, que com o maior profissionalismo intervieram sempre que necessário. Também à Polícia Municipal, pelo apoio no controlo da entrada no parque e ainda pela colocação das fitas nas entradas do parque de estacionamento onde se iria realizar a prova.

Ainda dar também, uma palavra de apreço e agradecimento à Câmara Municipal de Guimarães, pela autorização para a ocupação do espaço do parque das hortas e do castelo e pelo apoio no material de marcação da prova.

Para terminar, agradecer a todos os intervenientes da prova, participantes, organizadores, pessoal de apoio, parceiros e ate quem tirou um tempo para assistir a este evento, que fizeram com que fosse uma manhã animada, divertida e muito enriquecedora para o desporto da nossa escola e para os alunos.



Percurso




— Volta pequena

— Volta grande

- 1ª Prova (INFANTIL A_FEMIL) 1.000 m. – 1 Volta Grande (Campo de S. Mamede + Castelo + Igreja de S. Miguel)
- 2ª Prova (INFANTIL A_MASC.) 1.000 m. – 1 Volta Grande.
- 3ª Prova (INFANTIL B_FEMIL) 1.500 m. – 2 Voltas ao campo de S. Mamede + 1 Volta Grande.
- 4ª Prova (INFANTIL B_MASC.) 1.500 m. – 2 Voltas ao campo de S. Mamede + 1 Volta Grande.
- 5ª Prova (INICIADO_FEMIL) 2.000 m. – 2 Voltas Grandes.
- 6ª Prova (INICIADO_MASC.) 2.500 m. – 1 Volta ao campo de S. Mamede + 2 Voltas Grandes.
- 7ª Prova (JUVENIL_FEMIL) 2.500 m. – 1 Volta ao campo de S. Mamede + 2 Voltas Grandes.
- 8ª Prova (JUVENIL_E_JÚNIOR_MASC.) 3.500 m. – 3 Voltas Grandes.

REGISTOS FOTOGRAFICOS	COMENTÁRIOS DA AÇÃO
	<p>Entrega dos Dorsais</p>
	<p>Convívio dos Alunos</p>
	<p>Entrega de prémios Infantil A (11 Anos) F/M</p>

	<p>Entrega de Prémios Infantil B (Sub 13) F/M</p>
	<p>Entrega de Prémios Iniciado (Sub 15) F/M</p>
	<p>Entrega de Prémios Juvenil (Sub 18) F/M</p>
	<p>Entrega de Prémios Juniores (Sub 21) F/M</p>
	<p>Professores</p>

AVALIAÇÃO:

Não Satisfaz	<input type="checkbox"/>	Satisfaz	<input type="checkbox"/>	Bom	<input type="checkbox"/>	Muito Bom	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------	--------------------------	----------	--------------------------	-----	--------------------------	-----------	-------------------------------------

SUGESTÕES:

- Os professores podiam entregar os dorsais às turmas em que são responsáveis, agilizando assim, este processo demorado;
- Melhor marcação dos percursos (algumas fitas não estavam presas/ausência de material para uma melhor marcação);
- Zonas de saída, para os alunos que não conseguissem terminar a prova;
- Mais zonas com auxilio de bombeiros (Apenas havia bombeiros no início, o que poderia demorar na intervenção, caso algum aluno tivesse algum problema longe da meta);
-

Relatório elaborado por,

Isabel Machado, Francisco Magalhães, Rui Marinho, Miguel Rodrigues

Anexo 3 - Unidades Didáticas



Agrupamento de escolas Francisco de Holanda

Unidade didática Basquetebol

Ano letivo 2022/2023



Jorge Rodrigues nº202102962

Unidade Didática do Módulo de Basquetebol

Unidade Didática

11TMC		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
NF Aula		P1	P2	E	P1	P2	P3	E	P1	P2	P3	
Espaços												
Data		21/09/2022	28/09/2022	05/10/2022	12/10/2022	19/10/2022	26/10/2022	02/11/2022	09/11/2022	16/11/2022	23/11/2022	
Escola		Agrupamento de Escolas Francisco de Holanda										
Duração da sessão		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
ÉPOCA competitiva		Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	
Habilidades Motoras	Técnica	Passo base	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Passo	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Drible	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Recepção	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Finta	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Lançamento	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Passeio	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Jogo	I	E	E	E	E	E	E	E	E	
			3x3									
			5x5									
Cultura Esportiva	Técnica	História										
		Regulamento	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Simbologia	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Terminologia	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Orientação Espacial	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
Condição Física	Capacidade Condicionais	Coordenação	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Tempo de Reação	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Agilidade	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Velocidade	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Força	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Flexibilidade	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Resistência	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
Competências pessoais	Condições psicológicas	Empenho	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Autonomia	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Respeito	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Responsabilidade	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
		Fair-play	V	V	V	V	V	V	V	V	V	



Justificação da Unidade Didática (UD)

A Unidade Didática de basquetebol, é constituída por 10 sessões, sendo que destas, fazem parte a Avaliação Diagnóstica e a Avaliação Sumativa, com a duração de 90 minutos. Relativamente à frequência de aulas e constituição da turma, o 11º TMC tem uma aula semanal de 90 minutos e é constituída por 22 rapazes, com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.

O basquetebol, é uma modalidade que necessita de um bom domínio da vertente tática. Para conseguirmos jogar em 5x5, são exigidos bastantes movimentos pelo terreno de jogo, de maneira que os jogadores consigam encontrar espaços para atingir o objetivo do jogo, que é fazer cesto, concretizando a jogada.

Tendo em conta algumas lacunas dos alunos na perceção da componente tática, decidiu-se dar ênfase ao jogo 3x3, pois possibilita uma maior compreensão do jogo, das suas variantes e permite

consolidar os conceitos bases desta modalidade na procura da execução da tarefa principal do jogo, que é realizar a jogada fazendo cesto.

No que diz respeito às Habilidade Motoras, fiz-me acompanhar pelas etapas de aprendizagem da modalidade, do Livro “Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar” (Mesquita, Afonso, Coutinho, & Araújo, 2020), tendo em conta, a estrutura de conhecimento, as condições de aprendizagem e o nível dos alunos.

Considerando fundamental, especificar o tipo de conhecimento presente nesta unidade didática, assim, optou-se por administrar um conhecimento, do topo para a base, que pressupõe, que o ensino das habilidades motoras surja, como necessidade específica do jogo, não menosprezando, por vezes, ser trabalhada a técnica fora do contexto de jogo.

Tendo em consideração que o basquetebol é uma modalidade coletiva em que o desempenho de cada jogador influencia a performance da equipa, as habilidades motoras são muito importantes. Assim, os alunos necessitam de dominar esta vertente, pois caso não haja este domínio, não conseguem realizar os gestos que são necessários para o jogo. Consequentemente, se um aluno não tiver um gesto técnico adequado, vai ter menos percentagem de sucesso, o que o limita tanto a ele como a equipa em que está inserido,

Um dos pontos fulcrais passa pela análise das capacidades dos alunos, de modo, a confirmar em que nível estão e assim definir os conteúdos a abordar, tendo sempre em conta, o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (Mesquita, Afonso, Coutinho, & Araújo, 2020) , de maneira, a visualizar o nível em que se encontram os alunos.

Deste modo, na primeira aula, a avaliação diagnóstica realizou-se com a forma de jogo 3x3, de modo a observar as suas capacidades, e para assim, definir as aprendizagens a desenvolver, para posteriormente avaliar, permitindo averiguar a evolução atingida.

Postos estes termos, a unidade didática de basquetebol, planeada para a turma do 11TCM, foi realizada com base na avaliação diagnóstica (AD). Esta, foi realizada na primeira aula do ano letivo, onde se dividiu a turma em grupos de 6,

distribuídos por 3 estações, realizando jogos 3x3 em dois campos de 3x3 e uma estação onde o foco era o treino físico.

De seguida, foi realizado jogo 3x3, de forma a ser possível averiguar as capacidades físicas dos alunos, o que permitiu tornar a avaliação diagnóstica mais precisa. Paralelamente, esta atividade, possibilitou, aproximar mais a turma ao nível real.

Desta forma, conclui-se que a maioria dos alunos denotava desconhecimento acerca das noções básicas e conteúdos técnicos de basquetebol, sendo que apenas 3 dos 22 alunos presentes na turma (cerca de 14%) conseguiam realizar as tarefas pedidas de maneira correta.

No que diz respeito às noções táticas desta atividade desportiva, os alunos também não possuíam qualquer conhecimento dos modelos táticos do jogo 3x3, apresentando dificuldades a nível de ocupação dos 3 corredores do campo de jogo ou criação de linhas de passe em ambos os lados do portador da bola.

Posto isto, tendo em conta as dificuldades físicas, técnicas e táticas apresentadas pela maioria dos alunos nesta atividade, optou-se pelo não realização do jogo 5x5 da modalidade de basquetebol devido ao facto de este tipo de jogo exigir ainda mais dinâmica de movimentos, conhecimentos táticos e maior vigor físico por parte dos alunos, cujas lacunas foram identificadas em exercícios menos complexos como por exemplo o jogo 3x3.

Desta forma, e como o ensino profissional é lecionado por módulos, decidiu-se, tendo em conta a disponibilidade dos espaços lecionar e a frequência de aulas da turma, dar todas as sessões de basquetebol de maneira seguida, excetuando as aulas realizadas no auditório, em que não é possível lecionar a modalidade de basquetebol.

Conforme o que foi dito anteriormente, foi tomada a decisão de, na primeira aula introduzir os conteúdos técnicos, da posição base, do passe, do drible e do lançamento. Dessa forma, foi possível introduzir o jogo 3x3, pois apenas com os conteúdos técnicos básicos, os alunos conseguem realizar o jogo. Nesta segunda aula, decidi criar 3 grupos, onde inseri os 3 jogadores com mais

capacidade nesses grupos separadamente, para que ajudassem os colegas a melhorar e para que a qualidade de jogo melhorasse, sendo mais fácil para todos os alunos tirar proveito do jogo 3x3.

Na terceira e quarta aula, realizei a exercitação dos conteúdos anteriores e ainda foi introduzido o ressalto, colocando, de novo, em exercitação do jogo 3x3, dado que o jogo é a oficina principal de trabalho da modalidade, pois permite juntar todos os conteúdos técnicos e táticos, ajudando os alunos a perceber quando os utilizar nas diferentes situações.

Na quinta aula, passei à introdução da finta, que constitui um movimento mais complexo, e optou-se pelos alunos terem uma boa exercitação no drible para passar à finta, tornando assim mais fácil para os alunos a aprendizagem do novo conteúdo.

Na sexta e sétima aula, continuou-se a exercitar os conteúdos, passando para a consolidação de alguns conteúdos tais como, o passe, o drible e o 3x3.

Esta estratégia servirá para que os alunos comecem a consolidar as capacidades técnicas mais básicas, para que nesta mesma aula consiga realizar a introdução ao jogo 5x5, tornando mais fácil e mais proveitoso para os alunos, pois estão mais competentes tecnicamente.

Nas duas aulas antes da avaliação sumativa (AS), decidiu-se exercitar e consolidar todos os conteúdos e preparar os alunos para a AS.

A cultura desportiva será lecionada durante todas as aulas, onde os alunos terão de fazer tarefas de arbitragem, onde terão de por em prática o conhecimento que foi sendo dado durante as primeiras aulas e também pelas informações dos documentos colocados na “*classroom*”, nomeadamente saber as regras, saber as terminologias e a simbologia dos árbitros e juízes participantes num jogo de basquetebol. Poderá também ser reforçada a cultura desportiva nas aulas em que não será possível realizar no espaço exterior, devido às condições do tempo. Desta forma, os alunos irão para uma sala onde será realizada uma apresentação relacionada com a cultura desportiva.

A condição física também será um aspeto a ser trabalhado em todas as aulas, onde os alunos terão sempre estações, para realizarem trabalho físico orientado para o que a modalidade necessita em termos físicos.

Os conceitos psicossociais, terão todos e sem exceção presença em todas as aulas de Educação Física, pois é muito importante haver respeito de todos os intervenientes da aula, sejam eles alunos professores ou funcionários da escola.

Unidade Didática do Módulo de Dança



Agrupamento de escolas Francisco de Holanda

Unidade didática Dança

Ano letivo 2022/2023



Jorge Rodrigues nº202102962

11ºTMC		Nº Aula	1	2	3	4	
		Espaços	A	A	A	P1	
		Data	12/10/2022	16/11/2022	04/01/2023	11/01/2023	
		Espaço	Agrupamento de escolas Francisco de Holanda				
		Duração da sessão	90	90	90	90	
ÉPOCA DESPORTIVA		Aula	Aula	Aula	Aula		
Habilidades Motoras	Técnica	Passo Base	I/E	E	E/C	Avaliação	
		New York	I/E	E	E/C		
		Spot Turn	-	I	E/C		
		Kick	-	I	E/C		
		Time Step	-	-	-		
		Cross da Mulher	-	-	-		
Cultura Desportiva	História	-	-	-			
	Regulamento	✓	✓	✓			
	Simbologia	✓	✓	✓			
	Terminologia	✓	✓	✓			
Condição Física	Capacidades Coordenativas	Orientação Espacial	✓	✓	✓		✓
		Coordenação	✓	✓	✓		-
		Tempo de Reação	✓	✓	✓		-
		Agilidade	-	-	-		-
	Capacidades Condicionais	Velocidade	-	-	-		-
		Força	-	-	-		-
		Flexibilidade	-	-	-	-	
Conceitos psicossociais	Empenho	✓	✓	✓	✓		
	Autonomia	✓	✓	✓	✓		
	Respeito	✓	✓	✓	✓		
	Responsabilidade	✓	✓	✓	✓		
	Fair-play	✓	✓	✓	✓		

Justificação da Unidade Didática

O conteúdo da unidade didática (UD) de dança foi baseada nos resultados obtidos na avaliação diagnóstica (AD) realizada na primeira aula, onde os alunos demonstraram baixas capacidades na modalidade. Paralelamente, esta unidade didática revelou ainda algum desconforto por parte dos lados, dado se tratar de uma unidade didática algumas vezes menosprezada por profissionais da área e ainda devido à falta de coordenação e capacidade física que a maior parte da turma apresenta.

Para o ensino desta UD, foi decidido que o foco seria no estilo de dança cha cha cha. Assim, na primeira aula após a AD, foram introduzidos os primeiros passos e movimentos aos alunos, como por exemplo o passo base e o York.

No decorrer da aula, foi decidido exercitar apenas esses dois passos para se conseguir que os alunos pudessem adquirir uma base sólida nestes movimentos principais, ganhassem mais à vontade com a temática e que fossem exercitando determinados músculos chave para a continuação da aprendizagem e introdução de novos movimentos. O grande obstáculo do desenvolvimento físico e intelectual do aluno relativamente a esta UD estava relacionada com a frequência de aulas, dado que apenas constavam 4 aulas de dança no plano da disciplina.

Na segunda aula, foi decidido, numa primeira fase, continuar a exercitação do passo base e do York, fomentando tudo o que foi introduzindo na aula anteriormente referida e, de seguida, introduzir dois novos movimentos: o kick e o spot turn, aumentando a dificuldade de execução técnica e coordenação motora.

Na terceira e última aula prática da unidade didática, decidiu-se exercitar os passos realizados nas duas aulas anteriores, cimentando a técnica e insistindo na perfeição de execução dos movimentos. Devido ao grande intervalo entre esta e a última aula e à fraca capacidade e recetividade da turma acerca desta UD, optou-se por não colocar na equação da coreografia para a avaliação final.

Na semana seguinte, e tendo em conta que era a última aula destinada a esta UD, esta foi encerrada com a elaboração da avaliação final. O intervalo de uma semana permitiu manter na memória dos alunos a maioria dos passos e técnica associada aos passos lecionados nas aulas anteriores, sendo este um aspeto positivo a realçar. Ainda assim, esta UD revelou-se difícil de lecionar tendo em conta o desconhecimento da maior parte dos alunos acerca dos vários estilos de dança e ainda alguma resistência e dificuldade de compreender as várias técnicas e passos lecionados.

Unidade Didática de Badminton



Agrupamento de escolas Francisco de Holanda

Unidade didática Badminton

Ano letivo 2022/2023



Jorge Rodrigues nº202102962

		Mês	Janeiro		Fevereiro	Março		Maio		
		Dia	18	25	1	1	29	17	24	31
		Duração	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
		Sessão	1	2	3	4	5	6	7	8
		Aula	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16
Habilidades Motoras	Técnica	Pegas	I/E	E	-	-	C	C	Avaliação Sumativa	
		Serviço	I/E	E	E	E	C	C		
		Lob	I/E	E	E		C	C		
		Clear	I/E	E	E	E	C	C		
		Amorti	I/E	E		E	C	C		
		Remate	-	I/E	E		C	C		
	Tática	Jogo 1x1	I/E	E	E	E	C	C		
		Jogo 2x2	-			E		C		
Condição Física e Fisiologia	Capacidades Condicionais	Força	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Coordenativas	Agilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cultura Desportiva	Regras de segurança		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Regras da modalidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Terminologia		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Conceitos Psicossociais	Fair-Play		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Respeito e Disciplina		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Trabalho em Equipa		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Cooperação		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Justificação da Unidade Didática

Esta Unidade didática de badminton, foi realizada com base no nível dos alunos, que foi retirado na avaliação diagnóstica, realizada na primeira aula. Apesar de ter feito a avaliação diagnóstica em função de três níveis, o plano nacional de Educação Física apenas tem a modalidade dividida em dois.

Após essa avaliação, e tendo-me baseado no plano nacional de Educação Física, cheguei à realização desta unidade didática.

Segundo o plano nacional de Educação Física, o badminton no 11º ano, os alunos terão de estar inseridos em dois níveis, o nível elementar e o nível avançado.

Em termos do nível elementar o plano mostra-nos quatro pontos, sendo eles:

Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

Em Lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Em relação ao nível avançado, o plano nacional de Educação Física tem 5 pontos sendo eles:

Coopera com os companheiros, em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que possibilitem a melhoria das suas prestações.

Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimentos e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.

Em situação de jogo de singulares e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:

Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário.

Desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajetória do volante), recuperando rapidamente a posição-base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito:

No jogo de pares, após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.

No jogo de singulares, após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante.

Realiza com intencionalidade os batimentos - clear, drive, Lob, remate e amorti - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.

Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as técnicas de: a) clear, b) Lob, c) drive, d) remate, e) amorti e f) serviço curto e comprido.

A unidade didática, foi também construída com a inclusão de três pontos, a competência desportiva, a literacia desportiva e o entusiasmo pelo desporto, estes pontos estarão sempre bem retratados durante a aula.

Depois de analisar estes pontos, tomei a decisão, de realizar grupos de trabalho onde coloquei alunos com mais dificuldade com os alunos que dominavam a modalidade. Este método de trabalho ajuda na melhoria dos alunos, pois durante o trabalho da modalidade, os alunos com mais capacidades teriam a tarefa, como capitães de equipa de ajudar os colegas com mais dificuldades.

Sendo o comportamento da turma um problema recorrente, decidi também fazer um modelo social, onde os grupos teriam pontuação no fim da aula, sendo que os comportamentos inadequados iriam retirar pontuação no final da aula e os comportamentos de fair play demonstrados pelas equipas/grupos iriam ser recompensados com pontos extra. Este modelo faz com que exista uma responsabilidade para todos os alunos do grupo, assim sendo, o líder do grupo/equipa responsabilizará sempre os alunos com mau comportamento.

Assim sendo decidi então, colocar o jogo como ferramenta principal da aula, fazendo assim que os grupos trabalhem individualmente, pois têm classificação individual final, mas também em grupo pois haverá também uma classificação para as equipas.

Então, na aula 3 e 4, coloquei a introdução da pega da raquete, do serviço, do Lob, do clear, e do amorti, utilizando sempre o jogo como a ferramenta de aprendizagem mais utilizada.

Na aula 5 e 6 , decidi exercitar os conteúdos introduzidos na aula anterior, e introduzir o remate.

Na aula 7 e 8, coloquei a exercitação do serviço, do Lob, do Clear e do remate, sempre com o jogo 1x1 bem presente na aprendizagem.

Na aula 9 e 10, decidi colocar a exercitação dos seguintes conteúdos, serviço, Clear, Amorti e introduzir o jogo 2x2, mais propriamente as regras e o posicionamento tático.

Na aula 11 e 12 e 13 e 14 decidi consolidar todos os conteúdos técnicos, realizando torneio de 1x1 e 2x2, tendo na última aula a avaliação sumativa, que é a aula 15 e 16.

A avaliação sumativa será realizada em forma de jogo 1x1, sendo essa a mesma situação ocorrida na avaliação diagnostica.

Como se pode ver na unidade didática, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais estão presentes em todas as aulas, pois é essencial para o bom funcionamento da aula, preservando sempre o respeito pelos alunos professor e funcionários que estejam ligados ou não à aula.

Anexo 4 - Guião trabalho Atividade Física em Contexto de Saúde

Guião trabalho Atividade Física em Contexto de Saúde

Devido a não terem este modulo de Educação Física realizado foi proposto realizarem um trabalho, para concluírem o modulo.

Tema do Trabalho:

Benefícios da Atividade Física e os fatores que que influenciam a Atividade Física.

O trabalho deve conter as seguintes diretrizes:

- Deverá ser realizado em **Word** ou **PowerPoint**;
- Deverá ter a seguinte estrutura:
 - Capa
 - Nome e número
 - Turma
 - Título do trabalho
 - Escola
 - Docente
 - Índice (Caso seja em Word)
 - Introdução
 - Trabalho de Pesquisa
 - Conclusão
 - Bibliografia
- Data de Entrega: **19 de maio**


Esforcem-se porque será o método de avaliação do modulo e a nota dependerá deste trabalho.

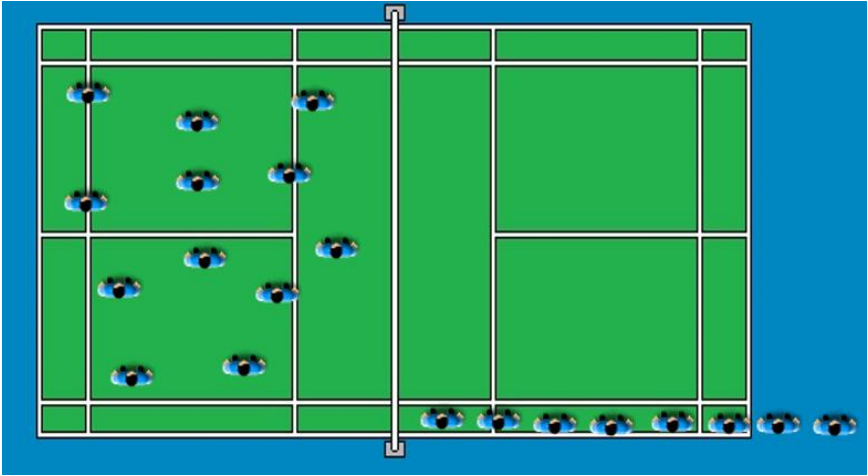
Com os melhores cumprimentos:

Miguel Rodrigues

Figura 1 - Guião de trabalho Atividade Física em Contexto de Saúde

**Anexo 5 – Plano de Aula de Badminton (Exemplo de Plano
de Aula)**

	Professor: Miguel Rodrigues	Ano: 11ºAno Turma: TMC	Plano de Aula: 5-6 Sessão: 3	Data: 01/02/2023 Nº Alunos: 22
	Unidade Didática: Badminton	Local: Pavilhão Espaço: P3	Hora: 11:50 Duração: 90'	Material: Raquetas, Volantes, redes, sinalizadores
Objetivo Geral		Sumário		1º Período
Motor <ul style="list-style-type: none"> Exercitar as capacidades técnicas e táticas do badminton Exercitar as capacidades físicas ligadas à modalidade Cognitivo <ul style="list-style-type: none"> Conhecerem as regras básicas da modalidade Psicossocial <ul style="list-style-type: none"> Aprender a jogar em equipa e a demonstrar respeito pelos colegas e professores 		<ul style="list-style-type: none"> Aquecimento específico para a modalidade de Badminton Realização de uma sequência com os conteúdos da modalidade de badminton Realização de jogo (1x1) Alongamentos e retorno à calma 		

PARTE INICIAL		
Tempo Parcial	Objetivos Comportamentais	Componentes Críticas
10'	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos irão realizar batimentos, utilizando as duas faces da raquete e contabilizar quantos batimentos realizam sem deixar cair o volante no chão. Os alunos irão bater no volante com o movimento "Lob", e vão tentar chegar ao outro lado do campo sem deixar cair o volante. <div style="text-align: center;">  <p>2 - <i>Aquecimento</i></p> <p><i>Figura</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Ver em anexo

PARTE FUNDAMENTAL

Tempo Parcial

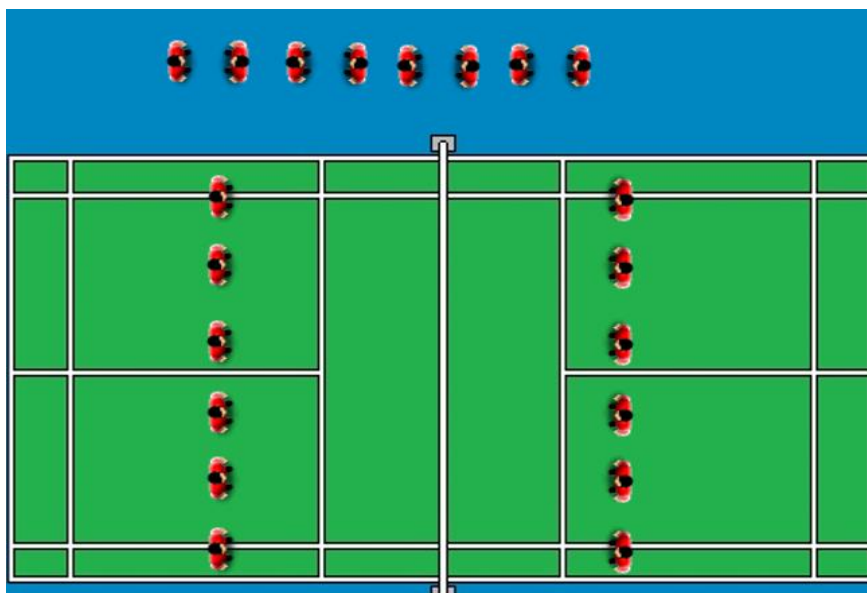
Objetivos Comportamentais

Componentes Críticas

20'

- **Sequencia de batimentos**

- Os alunos terão de realizar 3 batimentos, começando com serviço longo e depois os alunos têm de realizar a sequência de:
 - Serviço – Lob – Remate.
- Apenas alguns alunos estarão a fazer a sequencia os restantes estarão a fazer trabalho de reação e força



- Ver em anexo

Figura 3 - Sequência batimentos

Figura 4 - Jogo 1x1 *Figura 5 - Sequência batimentos*

Figura 6 - Jogo 1x1

Figura 7 - Jogo 1x1 *Figura 8 - Sequência batimentos*

Figura 9 - Jogo 1x1 *Figura 10 - Sequência batimentos*

Figura 11 - Jogo 1x1 *Figura 12 - Sequência batimentos*

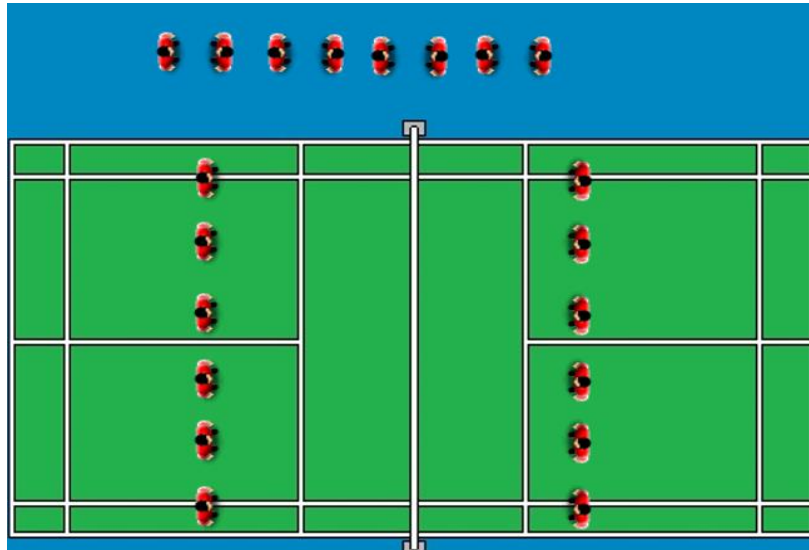
Figura 13 - Jogo 1x1 *Figura 14 - Sequência batimentos*

Figura 15 - Jogo 1x1

Figura 16 - Jogo 1x1 *Figura 17 - Sequência batimentos*

30'

- **Jogo 1x1**
 - Jogo entre os alunos onde no fim será registrado o aluno com mais vitórias.



- Ver em anexo

PARTE FINAL

Tempo Parcial	Objetivos Comportamentais	Componentes Críticas
10'	<ul style="list-style-type: none">• Retorno à calma• Breve reflexão sobre o trabalho realizado na aula• Arrumar o material (Cada grupo arruma a estação em que estava a exercitar).	<ul style="list-style-type: none">• Prestar atenção às informações do Professor.

Reflexão

- **Os alunos começaram muito agitados**

Os alunos começaram a aula bastante agitados, pela razão dos exercícios os colocarem bastantes juntos numa parte do campo. Para tentar que eles tivessem mais focados, coloquei um pouco de competição e assim os alunos ficaram mais focados na tarefa competindo entre si, ficando com uma postura mais interessada no final do exercício, para saberem os seus resultados.

- **Durante o exercício da sequência de batimentos alguns alunos começaram a fazer jogo.**

Os alunos começaram a jogar sem qualquer sequencia, não se importando com o pedido no exercício, a estratégia que utilizei para tentar mudar isso, foi dar pontos às duplas que conseguissem fazer um certo número de batimentos obrigando assim a turma a estar mais focada no exercício.

- **O jogo correu como planeado**

A parte do jogo, correu bastante bem, pois os alunos são muito competitivos, assim sendo, mostraram intensidade e apenas tive de corrigir os aspetos técnicos, pois a motivação eles tinham bastante.

Anexos

Pega da Raquete

Componentes Críticas

- ✓ A mão envolve o cabo da raquete, o polegar e o indicador devem formar um “v”, no bordo superior do cabo da raquete; a armação da cabeça da raquete deve ficar perpendicular ao solo.



Erros Mais Comuns

- ✓ Pegar a raquete junto à haste ou muito junto à base do cabo
- ✓ Deixar o dedo indicador esticado.

Posição fundamental

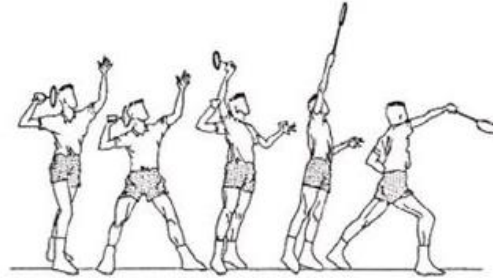
Esta posição, também denominada de posição básica, coloca o jogador numa posição de espera dinâmica que lhe permite entrar em acção em qualquer instante e deslocar-se para qualquer posição do campo

Determinantes técnicas:

- ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- ✓ Braços semi-flectidos com a raquete à altura da cabeça.
- ✓ Pernas semi-flectidas.
- ✓ Peso do corpo distribuído sobre os dois apoios



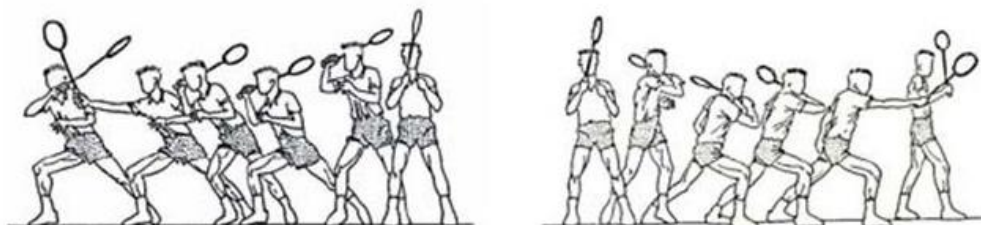
Clear



Componentes críticas:

- Rodar os ombros e as pernas.
- Flectir o braço que tem a raquete com a mão ao nível da nuca.
- Bater de modo explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço.
- Bloquear o pulso e a rotação do tronco no momento final do batimento.
- Imprimir ao volante uma trajectória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário.

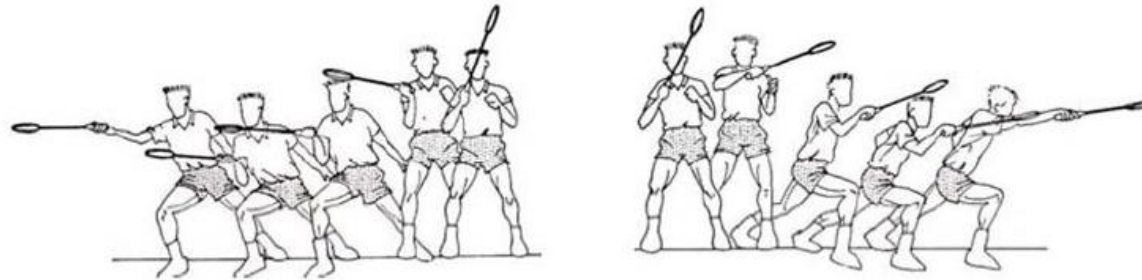
Drive



Componentes críticas:

- Colocar o pé direito à frente (jogador destro)
- Bater ao lado do corpo, plano e rápido.
- Colocar a cabeça da raquete paralela à rede e no momento do batimento efectuar um movimento explosivo.
- Imprimir ao volante uma trajectória tensa e rápida, dirigindo-o para o corpo do adversário ou para um espaço momentaneamente desprotegido.

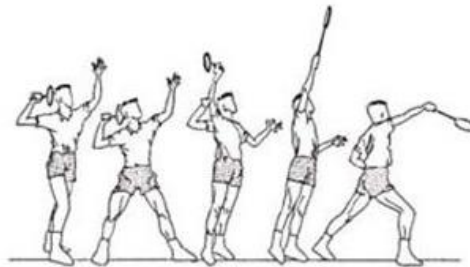
Lob



Componentes críticas:

- Colocar o pé direito à frente (jogador destro)
- Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura.
- Movimento de chicotada ao nível do pulso.
- Imprimir ao volante uma trajectória ascendente, alta e profunda, de modo que caia perto da linha final do campo adversário.

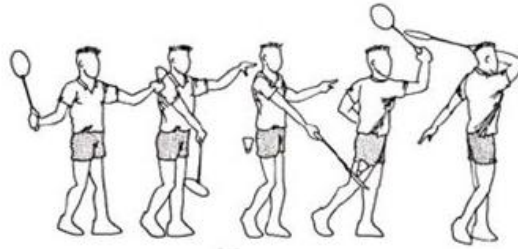
Amortie



Componentes críticas:

- Rodar os ombros e a cintura.
- Bater por cima e à frente da cabeça.
- Estender o braço acompanhado de uma desaceleração no final do movimento.
- Imprimir ao volante uma trajectória descendente e lenta, de modo que o volante caia próximo da rede do campo adversário.

Serviço longo



Componentes críticas:

- Coloca-se de lado, com o ombro e pé esquerdo voltados diagonalmente para o adversário.
- Colocar o pé esquerdo à frente, com o peso do corpo sobre a perna da retaguarda (jogadores destros).
- Segurar o volante entre o polegar e o indicador, com o braço estendido à altura do ombro.
- Acelerar o movimento de trás para a frente e debaixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada.
- Imprimir ao volante uma trajectória alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo do adversário.

Remate (Smash)

Componentes Críticas

- ✓ Avanço do pé contrário ao do braço batedor;
- ✓ Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça;
- ✓ Batimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, e realizando uma flexão do pulso no final do movimento.

Erros Mais Comuns

- ✓ Não fletir o antebraço e elevar a raquete atrás da cabeça.
- ✓ Não fazer a flexão do pulso no momento do batimento.





Jogo Reação

Anexo 6 – Cartaz do dia Mundial dos Diabetes

A cartaz de celebração do Dia Mundial da Diabetes. O fundo é azul com um padrão de quadrados. No topo, há uma ilustração de uma mão segurando uma garrafa de insulina e um medidor de glicose. O medidor mostra o valor '104 mg/dL'. Abaixo da ilustração, o texto principal é 'Celebração do Dia Mundial da Diabetes' em letras grandes e escuras. Abaixo disso, há informações sobre o dia, horário e local. No rodapé, há uma oferta especial em letras amarelas.

Celebração do Dia Mundial da
Diabetes

Dia: 15 de Novembro
Horário: 9:55-10:10 / 11:40-11:50
Local: Bar

Rastreio da Diabetes + Oferta Especial

Anexo 9 – Programa do XICO Interclass Olympics

INTERCLASS OLYMPICS

2023

	Evento	27	28	29	Local	Hora	Coordenador de prova
	Cerimónia de Abertura				Pavilhão ESFH	9H	
	Basquetebol				Pavilhão ESFH	27-10H 29 – 9H	
	Ginástica de Solo				Auditório ESFH	14H30	
	Padel				Top Padel	9H	
	Velocidade				Exterior ESFH	9H	
	Voleibol				Pavilhão ESFH	9H	
	Orientação				Auditório 3º Piso	8H30	
	Cerimónia de Encerramento				Pavilhão ESFH	12H30	





The poster features a dark green and black background with a stylized illustration of a lit torch and the Olympic rings on the left. The text is bold and uses a mix of yellow and white colors. The main title 'INTERCLASS OLYMPICS' is at the top, followed by '2023' and 'XLII Semana Aberta 27, 28 E 29 DE MARÇO'. A large yellow call to action 'INSCREVE-TE JÁ!' is in the middle, with '*INSCRIÇÕES ATÉ 17 DE MARÇO' below it. A list of sports is on the bottom left, and a large black circle is on the bottom right.

INTERCLASS OLYMPICS

2023

**XLII Semana Aberta
27, 28 E 29 DE MARÇO**

INSCREVE-TE JÁ!

***INSCRIÇÕES ATÉ 17 DE MARÇO**

BASQUETEBOL

ORIENTAÇÃO

ATLETISMO

VOLEIBOL

GINÁSTICA

PADEL