



Construção de um Professor de Educação Física: Desafios na transição de aluno para professor

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Patrícia Alexandra dos Santos Coutinho

Diogo Nuno Barbosa

Porto, novembro 2024

Ficha de Catalogação

Barbosa, D. N. B. (2024). *Construção de um Professor de Educação Física: Desafios na transição de aluno para professor*. Porto: D. Barbosa. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO; REFLEXÃO.

Agradecimentos

À FADEUP, e todos os elementos que nela fazem partes, que me ajudaram ao longo do caminho.

À Professora Orientadora, Prof. Patrícia Coutinho, pela sua paciência, dedicação e atenciosidade neste ano que passou e a sua inspiração nos anos anteriores.

Ao Professor Cooperante, Prof. Rui Pinto, pela sinceridade, compreensão e dedicação que teve para comigo e os restantes colegas.

À escola cooperante, A ESG, e todos nela que fazem parte, que me acolheram de novo, agora numa outra fase da vida.

Ao Ivo e ao Guilherme, colegas do NE, com os quais partilhei os bons e maus momentos, sempre prontos a ajudar. Sem eles, este estágio não teria sido o mesmo.

À Turma Residente, a minha primeira turma que nunca será esquecida.

Aos Professores, Américo Tomás, Ana Catarino, Cremilde Correia, Cristina Corte-Real, Fernando Marreiros e Manuel Campos, pelo impacto que tiveram na minha vida secundária e académica e por serem um exemplo e ideal de profissão.

Ao Alexandre, Diogo, Ivo, Joana, Jorge, Mariana, Nuno, Ricardo e Sofia, onde a sua influência não pode ser ignorada durante todos estes anos.

À Daniela, que sem ela, não seria possível ter chegado tão longe, por acreditar em mim, me ajudar nos bons e maus momentos, por ser o meu suporte e a minha confidente e por ser uma das pessoas mais extraordinárias que tive a oportunidade de conhecer.

À minha família, que sempre me acompanhou e se preocupou durante todo este percurso.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice de Tabelas	VI
Índice de Anexos	VII
Resumo	VIII
Abstract	IX
Lista de Abreviaturas	X
1. Introdução	11
2. Enquadramento Pessoal	13
3. Enquadramento Institucional	15
3.1 A Escola Cooperante	15
3.2 As Turmas Residente e Partilhada	18
3.3 O Núcleo de Estágio	19
4. Operacionalização da Prática	20
4.1 O Planeamento em Educação Física	20
4.2 Entrada no Papel de Docente	24
4.3 Modelos de Ensino	26
4.4 Avaliação	28
4.5 Observações	30
5. Relação com a Escola e Comunidade	32
5.1 Desporto Escolar	33
5.2 Um olhar mais profundo sobre as atividades desenvolvidas	34
6. Avaliação da aptidão física em alunos do 12.º ano de escolaridade através do programa FITescola	36
6.1 Resumo	36
6.2 Abstract	37

6.3 Introdução	38
6.4 Metodologia	39
6.5 Resultados	41
6.6 Discussão	44
6.7 Conclusão	45
6.8 Referências Bibliográficas.....	45
7. Considerações Finais	48
Referências Bibliográficas	49
Anexos	LII

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Primeiros resultados dos testes FITescola.....	41
Tabela 2 – Últimos resultados dos testes FITescola.....	42
Tabela 3 – Estatísticas descritivas dos primeiros testes	42
Tabela 4 – Estatísticas descritivas dos últimos testes.....	43
Tabela 5 – Resultados divididos por sexo 1º teste.....	43
Tabela 6 - Resultados divididos por sexo 2º teste.....	43

Índice de Anexos

Anexo 1 – Planeamento Anual	LII
Anexo 2 – Estrutura do Plano de Aula	LIII
Anexo 3 - Exemplo de tabela de avaliação de imobilizações de judo	LIV
Anexo 4 - Critérios de avaliação e distribuição das notas	LIV
Anexo 5 – Exemplo de Documento de Apoio	LV
Anexo 6 – Estrutura da Observação Inicial	LXXI
Anexo 7 – Estrutura da Observação Sistemática do Professor	LXXIII
Anexo 8 - Estrutura da Observação Sistemática do Aluno.....	LXXV
Anexo 9 – Exemplo Unidade Didática	LXXVII
Anexo 10 – Exemplo plano de atividade	C
Anexo 11 – Exemplo de formulário de inscrição	CVI
Anexo 12 – Exemplo de folha de autorização	CVII

Resumo

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Reflete sobre experiências, desafios e aprendizagens adquiridas ao longo do estágio profissional, realizado numa escola de Gondomar e integrado num grupo de estágio composto por três estudantes estagiários, professor cooperante e professora orientadora. O estágio profissional possui como objetivo fortalecer os estudantes estagiários no que se refere ao desempenho docente, de modo a perceberem e resolverem qualquer dificuldade educativa que possam encontrar na sua vida profissional futura. Neste relatório encontra-se uma reflexão sobre as decisões, dificuldades e conquistas na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, bem como as estratégias pedagógicas utilizadas, avaliações e observações feitas durante o estágio, destacando a importância de adaptação e flexibilidade no ambiente escolar. Relata, ainda, a interação realizada com a escola e a restante comunidade escolar. Adicionalmente, o presente relatório inclui um estudo de investigação sobre a aptidão física de alunos do 12.º ano de escolaridade. Este relatório, evidencia o crescimento pessoal e profissional do estudante estagiário, enfatizando a importância da prática pedagógica supervisionada para a construção da identidade profissional docente.

Palavras-Chave: APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO; REFLEXÃO.

Abstract

This school placement report was developed as part of the Master's programme in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sports. The aim of the school placement is to strengthen the pre-service teacher in terms of their teaching characteristics so that they can understand and resolve any educational difficulties they may encounter in their future professional life. The report covers decisions, difficulties and achievements in the organisation and management of teaching and learning, as well as interaction with the school and the remaining educational community. It also details the teaching strategies used, evaluations and observations made during the internship, emphasising the importance of adaptation and flexibility in the school environment. In addition, the document includes a quantitative study on the physical aptitude of 12th grade students, using some tests from the FITescola programme where the results show an improvement in the students' physical aptitude. This report shows the personal and professional growth of the pre-service teacher, emphasising the importance of supervised pedagogical practice in building a professional teaching identity.

Keywords: SCHOOL PLACEMENT; LEARNING; PHYSICAL EDUCATION; REFLECTION.

Lista de Abreviaturas

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MCJI – Modelo de Competências nos Jogos de Invasão

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEDJC – Modelo de Ensino dos Jogos para Compreensão

MID – Modelo de Instrução Direta

NE - Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PdA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

TR – Turma Residente

UD – Unidade Didática

1. Introdução

Este documento, intitulado “*Construção de um Professor de Educação Física: Desafios e Transformações na Transição de Aluno para Professor*”, confere um relatório de estágio profissional (EP) realizado no segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário que visa a obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física. De acordo com Barros, Pacheco e Batista (2019), o relatório não relata apenas as atividades desenvolvidas no EP, mas também analisa criticamente as experiências vivenciadas, as decisões tomadas e as estratégias adotadas. Caracteriza-se, por isso, uma ferramenta fundamental do estudante estagiário para se autoavaliar e perceber as suas competências e desafios enfrentados.

O objetivo principal do EP situa-se em ajudar os futuros professores a vivenciarem o ambiente escolar e imergirem no desempenho da prática docente, aplicando os conhecimentos obtidos durante a sua formação académica (Barros et al., 2018). Deste modo, o EP fornece a oportunidade dos estudantes estagiários se integrarem nas diferentes atividades letivas, incentivando uma constante reflexão sobre as suas capacidades e o impacto das interações com os alunos, professores e restantes funcionários escolares, proporcionando, consequentemente, a construção da identidade profissional do futuro professor.

Ao longo deste EP enfrentamos diferentes tipos de desafios nos quais as nossas expectativas entram em confronto com a realidade, havendo, assim, uma necessidade de adaptação rápida para conciliar a complexidade da prática docente e a realização de múltiplas tarefas académicas. Segundo Barros et al. (2019), no princípio, o estudante estagiário procura a aceitação dos seus próprios alunos, do núcleo de estágio (NE), dos restantes colegas docentes e do professor cooperante (PC). À medida que vão obtendo confiança, estes começam-se a focar nas tarefas relacionadas com a prática e ensino.

No sentido de contextualizar e relatar todas as vivências inerentes ao EP, o presente relatório encontra-se dividido em sete grandes capítulos, no primeiro, forneço um contexto do que é o EP e para que serve, no qual me apresento e

evidencio o meu percurso, assim como a minha identidade pessoal, de seguida caracterizo o ambiente escolar onde tive a oportunidade de lecionar, o NE, o PC e a turma, no próximo relato sobre o planeamento, gestão de aula, avaliação, feedback, reflexão, instrução e observação realizada no EP e por fim, a minha relação com a escola e comunidade, onde menciono as atividades de desporto escolar, organização e planeamento de atividades, conselhos de turma e visitas de estudo.

Termino apresentando estudo de investigação realizado sobre a aptidão física, juntamente com as considerações finais sobre o RE e o EP.

2. Enquadramento Pessoal

O grande objetivo deste capítulo é fornecer um contexto à minha experiência de vida, o caminho que fiz para chegar aqui e dar a conhecer o que sou como pessoa, pois segundo Schroeder, Lyons e Epley (2022), conhecer uma pessoa traz uma experiência positiva, dando significado ao assunto, o que o torna mais interessante.

Desde a minha infância que me interesse pelo desporto, influenciado principalmente pelo meu pai, que sempre teve um estilo de vida ativo. Tendo praticado vários desportos, sinto que ganhei um conhecimento abrangente e importante para a minha emancipação como adulto, resolvendo os desafios e tomando decisões com prudência e facilidade. No entanto, sinto que também perdi uma oportunidade de me especializar como atleta. Como Bento (1987) intitulou uma das suas grandes obras que ajudou para a denominada “cientificação” do desporto, “Desporto matéria de ensino”, reconheço a importância teórica das diferentes modalidades e da sua necessidade para a realização da prática, da ação, da tarefa, que é uma das minhas maiores paixões.

Como grande adepto da tecnologia e arte, sempre tive a aspiração de seguir algo relacionado com arquitetura ou engenharia e à medida que fui progredindo na escola, admito que a minha compreensão e aquisição de conhecimento através da literatura sempre me foi difícil. Acabei por ingressar em Ciências do Desporto, sugerido pelo meu pai que tinha decidido tirar o mesmo curso quando estava no ensino básico, tendo ele acabado de se licenciar quando eu próprio ingressei na licenciatura. Acabei por não seguir as minhas ambições iniciais, mas consegui na mesma manter sempre o contacto com o design e avanço tecnológico, procurando até por vezes integrar e aliar as duas com o desporto.

Tendo praticado maioritariamente desportos individuais, aspetos como a comunicação e expressão nunca foram o meu forte, mas a faculdade veio trazer-me novas ferramentas e ajudar a desenvolver algumas “*soft skills*”, tendo sido

nessa altura que a grande paixão pela ginástica se desenvolveu. Ajudou-me a perceber a importância e atenção que devemos proporcionar ao atleta, mas apesar de tudo, à pessoa que temos à nossa frente e como podemos ajudá-la a chegar aos seus objetivos, quer competitivos ou não competitivos porque, no fim, somos mais que o “nosso” desporto.

Não esperava seguir a carreira de docente, muito menos inspirar crianças e outros através da docência, mas as pessoas que me rodeavam alertavam-me para a facilidade de explicação e empenho em ajudar os outros a compreenderem algo. No fim, acabava por ter características, sem me aperceber, similares à profissão que agora, no futuro, pretendo desempenhar.

Sentia-me ansioso por começar, desta vez a aplicar na prática como docente, numa escola que passei grande parte do meu ensino. Ver os antigos professores, agora colegas docentes, seria uma experiência única, quer para uma nova fase de aprendizagem, quer para reviver momentos.

3. Enquadramento Institucional

3.1 A Escola Cooperante

A escola que me recebeu para a realização do EP é localizada no centro de Gondomar, pertence ao Agrupamento de Escolas de Gondomar (AEG1) que envolve uma escola secundária, 5 escolas básicas e 6 jardins de infância. Oferece desde cursos científico-humanísticos até cursos profissionais. Existem, ainda, diversos projetos a serem desenvolvidos como projetos de cidadania e desenvolvimento, formação de docentes (projeto no qual me insiro), Erasmus, artes e para além fazer parceria com o Centro Qualifica, pertence ao quadro Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e Formação Profissional (EQAVET) e faz parte dos programas da Educação da República Portuguesa de Pessoas 2030 e Portugal 2030.

No que concerne ao desporto escolar, a escola oferece as modalidades de ténis de mesa, ténis, voleibol, atletismo e badminton, sendo que eu tive oportunidade de participar como treinador-adjunto nesta última modalidade. Existem também oficinas de estudo de preparação extra para os exames, opcional pelos alunos, oficinas de escrita, oficinas multidisciplinares como o cinema e teatro, programa de mentoria e inovação.

Os docentes estão distribuídos por sete departamentos curriculares que são constituídos por todos os professores de um ou mais grupos de recrutamento, nomeadamente: educação pré-escolar, 1ºciclo de ensino básico, matemáticas e ciências experimentais, expressões (no qual está inserido o grupo de EF), ciências sociais e humanas, línguas e por fim, engenharias.

A escola tem cerca de 1300 alunos, distribuídos entre o 7º e 12º ano de escolaridade, sendo uma escola com ensino básico e secundário. Existe uma grande variedade de alunos de diferentes culturas e estratos socioeconómicos. Devido ao clima político presente na Europa, também podemos encontrar alunos de diversas nacionalidades, que apesar de ainda não conseguirem falar português, são bem recebidos e orientados. Esta diversidade traduz-se num

clima de partilha entre os alunos, não havendo qualquer distúrbio motivado pelas diferenças.

Conhecer o contexto escolar como estudante, permitiu que me adaptasse aos alunos e professores que agora se tornavam colegas, o que me ajudou a desenvolvendo as minhas relações interpessoais com um clima positivo.

Relativamente ao recinto que respeita a prática da EF, a escola oferece dois pavilhões multidesportivos interiores (um destes sendo ginásio com palco), um polidesportivo exterior, um espaço exterior com pista de atletismo de 100 metros em conjunto com uma caixa de areia, uma sala de espelhos e uma sala de musculação com diversos pesos livres.

Nos pavilhões interiores, apesar de dimensões diferentes, é possível lecionar qualquer tipo de desporto coletivo ou individual, com a exceção do ginásio com o palco. Uma das paredes é composta por janelas de grande dimensão que, apesar de serem ideais para a entrada de luz natural, esta prejudica a visibilidade em algumas modalidades, já para não falar no risco de poderem ser quebradas com algum remate de futebol, pelo que essa modalidade é evitada ser lecionada neste espaço. Ginástica e badminton podem ser facilmente lecionados uma vez que existem marcações, colchões, boques e trampolim de fácil acesso. No pavilhão, a modalidade de futebol já pode ser lecionada uma vez que este tem paredes sólidas, apenas com janelas no topo e claraboias para a entrada de luz. É possível também lecionar ténis de mesa neste local.

O polidesportivo exterior, o maior espaço desportivo da escola, apesar da existência de uma cobertura, esta acaba por não ser eficiente, tendo em conta que lhe falta um bom sistema de escoamento de água e um resguardo lateral para proteger do vento e até da chuva, sendo que em dias com estas condições climáticas o local fica inutilizável. Em condições atmosféricas ideais, é possível lecionar todas as atividades com exceção de ginástica, badminton e ténis de mesa.

O espaço exterior é composto por seis pistas de atletismo, sendo três mais curtas e neste local podemos lecionar todas as modalidades do atletismo com algumas adaptações. No entanto, qualquer categoria de atletismo que envolva projéteis é evitada, pois este local encontra-se mesmo à face de duas ruas principais. Apenas o peso é lecionado aqui devido à presença de uma caixa de areia e a distância da rua ser suficiente para a sua realização não poder levar à ocorrência de problema na via pública.

A sala de espelhos é utilizada maioritariamente para a leção de dança e ginástica, com presença de espaldares, espelhos, colchões, trampolins e mesas de ténis de mesa. O local de musculação, denominado pela escola de “BOX”, foi adaptado com pesos livres, espaldares e barras. Apesar de útil, este é relativamente pequeno, o que dificulta a leção de turmas superiores a 15 alunos.

Apesar das inúmeras instalações, na ocorrência de condições atmosféricas adversas muitos professores têm de se adaptar, utilizando os corredores ou pedindo atempadamente aos colegas do grupo de educação física (EF) com os espaços maiores interiores se poderiam partilhar os espaços. No NE não foi exceção, pois quer eu, quer os meus colegas, tivemos de nos adaptar diversas vezes, acabando mesmo, por vezes, por não poder lecionar a modalidade planeada, utilizando apenas salas ou corredores. Foi neste momento que percebemos a expressão “choque com a realidade”, em que as emoções negativas sobrepõem às emoções positivas (Gomes et al., 2019). Acreditamos que o problema esteja no número de professores que se encontra a lecionar ao mesmo tempo e não na quantidade dos espaços. Este tema foi mencionado em reuniões do grupo de EF e já tinha sido abordado por alguns docentes no mesmo ano letivo e anos anteriores, concluindo que seria melhor realizar uma melhor distribuição de horários e espaços, para que, mesmo que as condições atmosféricas não permitissem a prática, todos os professores que estariam a lecionar, teriam um espaço interior.

Em termos de material, este encontra-se num estado relativamente bom, onde podemos encontrar todo o material necessário para lecionar futebol,

basquetebol, andebol, voleibol, badminton, atletismo, ténis de mesa e ginástica. Temos também materiais suplementares, como, por exemplo, fitas métricas, balanças, cronómetros, cones e colunas.

3.2 As Turmas Residente e Partilhada

A turma residente (TR) a mim atribuída foi uma turma do 12º ano do curso de Ciências e Tecnologias. De modo a saber mais sobre os meus alunos, os seus interesses e assim poder mais facilmente traçar o perfil de turma para que pudesse prever melhor as adaptações a realizar no futuro, realizei uma ficha com diversos dados biográficos da turma.

Estas informações foram discutidas com os meus colegas de estágio e o PC e consideramos pertinentes para perceber o nível de atividade física dos alunos, que tipo de dificuldades possam passar em casa, que cuidados e atenções devemos ter quando lecionamos algum tipo de modalidade ou exercício, mas também ir de encontro às ideias dos alunos.

A TR é composta por 19 alunos, dos quais 10 são do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Em termos de distribuição do sexo entre os alunos, podemos ver que a turma é extremamente equilibrada e sem qualquer problema a nível de diferenciação entre eles. Existem alunos com problemas de saúde que, após questionar estes mesmos, apresentam sintomas de nível baixo, mas que não deixam de ser notáveis e ter em conta nas aulas futuras. A idade dos alunos encontra-se compreendida entre os 16 e 17 anos.

É uma turma positivamente ativa e, segundo as notas dos anos anteriores, com uma motricidade de movimento alta e competente. Este facto é corroborado pelo facto de todos os alunos já terem ou ainda praticarem algum tipo de modalidade desportiva, fora do contexto escolar e apresentarem 2h ou mais por semana de atividade física. Apenas quatro alunos não gostariam de ver mais nenhuma modalidade acrescentada ao currículo da EF e a grande maioria dos alunos tem ambições académicas no ensino superior, mostrando interesse e motivação nos seus estudos e na disciplina.

Apesar desta conformidade, conseguia-se perceber diferentes níveis de aptidão motora, diferentes personalidades e “à vontades”. Estas peculiaridades levaram-me a ter diferentes formas de interagir com a turma e a adaptar a cada aluno de forma a ser um professor no qual eles se sentissem confortáveis e que no final se pudessem orgulhar.

Relativamente à turma partilhada, tive a oportunidade de lecionar a uma turma do 3º ciclo, especificamente do 9º ano de escolaridade, com 22 alunos, dos quais 9 era do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Com esta turma senti mais dificuldade em conectar-me e de controlá-la, uma vez que os conheci no final do 2º período e a modalidade que foi lecionada foi dança, que de modo algum era a mais apelativa para a turma. No entanto, com o decorrer das aulas, a turma foi-me surpreendendo e quando chegou à altura de criação de uma coreografia, estes mostravam-se inspirados e interessados. De notar que nesta turma existia um aluno sinalizado pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CPCJ). Este aluno em questão, mostrou-se difícil de controlar no início do meu desempenho docente com a turma, mas, no final, consegui cativar o aluno para as aulas de EF e foi um dos que mais evoluiu na modalidade lecionada por mim.

3.3 O Núcleo de Estágio

O NE era composto por mim, dois colegas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), pelo PC e pela PO.

No início, pude conhecer o meu PC que me iria acompanhar no resto do meu EP, assim como um dos meus colegas. Apesar de alguma divergência de ideias entre os estagiários e o PC, percebi que era necessário a argumentação e a partilha ideias e com o tempo, fomos refletindo, mantendo sempre uma mente aberta enquanto trabalhávamos nas nossas diferenças, conseguindo ultrapassar conflitos, melhorando assim o clima e a comunicação entre o grupo. Com isto fui me apercebendo que o PC só estava a tentar ajudar e fazer com que conseguíssemos chegar ao nosso máximo potencial. Este teve um papel

essencial, não só na ajuda para todas as dúvidas realizadas da minha parte, mas também no controlo das minhas emoções ao longo do ano. Este sempre presente de forma a colmatar todas as minhas dificuldades, confiando em mim para poder lecionar a turma e dar uma formação adequada.

O meu colega tinha uma vasta experiência de vida, onde teve a oportunidade de se formar e poder ser treinador de um clube de futebol conceituado. Demonstrando-se incentivado e sempre disponível para ajudar, aproveitei a oportunidade de aprender com ele e amplificar o meu conhecimento.

O terceiro estudante estagiário só se juntou a nós no 2º período do ano letivo, mas o sentimento de entreaajuda manteve-se, fazendo com que me tenha sentido afortunado por fazer parte deste NE.

Ao longo deste caminho, não posso deixar de mencionar a minha PO, a qual já estava presente bem antes de começar este ano letivo. A ela devo todas as ferramentas necessárias ao sucesso deste estágio, que tentei aproveitar ao meu máximo.

4. Operacionalização da Prática

4.1 O Planeamento em Educação Física

Da mesma forma que temos o planeamento no treino de alto rendimento, (o planeamento a nível macro, meso e micro), a nível escolar existe, igualmente, o planeamento desenvolvido a três níveis, nomeadamente, o planeamento anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o plano de aula (PdA) (Bento, 2003).

Para o desenvolvimento do planeamento relativo ao meu processo de ensino-aprendizagem, consulte as aprendizagens essenciais que correspondem à TR e ainda consulte as modalidades a serem desenvolvidas no 10.º e 11.º ano de escolaridade, de forma a conseguir dar continuidade ao trabalho realizado pelos docentes de EF que lecionaram previamente à turma. Foram-me fornecidos também pela escola o regulamento interno, o plano

curricular de desenvolvimento das aprendizagens, o plano anual de atividades e os critérios de avaliação do departamento de expressões.

Com toda esta informação obtida, comecei a delinear o PA. Teríamos um total de 90 tempos de 50 minutos, sendo que por semana iriam existir um total de 150 minutos de EF divididas em 50 minutos de aula e 100 minutos de aula. A totalidade deste tempo seria posteriormente reduzida para um tempo útil de aula mais diminuto, devido aos 15 minutos de tolerância para a primeira disciplina do dia e pelo facto de em EF termos a necessidade de dar tempo aos alunos para se equiparem e desequiparem, sendo que estes dois últimos totalizam no total de 20 minutos a menos e na, aula das 8:20h, 35 minutos a menos.

Deste modo, o número de aulas a nível anual foi aferido, assim como para cada UD, tendo em consideração a data do início do ano letivo, pausas letivas, feriados, e atividades anuais, assim como se pode verificar no Anexo 1 – Planeamento Anual.

Tive a atenção, juntamente com o PC, de planear as avaliações teóricas e práticas uma semana antes do final período, de forma a termos mais tempo para nos preparar para o envio de notas e prever qualquer tipo de falta dos alunos que possa ocorrer junto das pausas letivas.

Apesar na escola prevalecer a prática por blocos, onde cada modalidade está agrupada, tendo um início e um fim determinado, foi decidido ter apenas duas modalidades por período letivo, alternando entre estas duas mais aptidão física, dependendo dos espaços disponíveis (uma adversidade considerável neste contexto). Apesar destas terem um fim e início determinado, ao alternar entre as duas, proporcionava algumas das vantagens da prática distribuída, tentando desenvolver um processo cognitivo menos superficial, orientando para a construção e reflexão da tarefa, promovendo assim transferência de conhecimento entre os diferentes conteúdos (Ugrinowitsch & Manoel, 1999, 2005).

Cada uma tem os seus benefícios e inconveniências. Uma vez limitado pelos espaços e compelido a usar algo semelhante a uma prática por blocos, utilizei características de ambas as práticas, aproveitando o melhor de cada uma.

A escolha das modalidades teve a consideração das diferentes condições climatéricas de cada período e disponibilidade de material, tendo em conta a utilização dos restantes professores do grupo de EF.

A forma apresentada do PA, não foi a mesma realizada no início do ano, mas serviu de guia para o planeamento dos restantes níveis, estando muito perto do atual. Na verdade, ao longo do ano letivo foi necessário adaptar e a fazer alterações constantes ao nosso planeamento anual, quer seja pela incerteza na distribuição dos horários dos docentes no início do ano letivo, ou pela mudança dos horários das próprias turmas. É algo que, quer eu, quer o NE, fomos adequando constantemente.

No que concerne ao planeamento das UD, o mesmo aconteceu constantemente ao longo do ano, pois, com o decorrer das diferentes UD, constatamos que necessitávamos de mais ou menos aulas em função do desenvolvimento dos alunos e do processo de ensino-aprendizagem. Cabe-nos a nós, professores estagiários, perceber a evolução das nossas turmas e mediar a sua aprendizagem, fazendo os respetivos ajustes de modo que sejam benéficos e equilibrados para os nossos alunos.

Uma vez recolhida a informação sobre os alunos, assim como o seu percurso letivo e modalidades lecionadas nos anos letivos anteriores, pude realizar a construção das diferentes UD.

A expressão UD refere-se, no contexto do processo de ensino-aprendizagem, a uma realidade técnica e didática. Essa realidade é baseada num conjunto de escolhas metodológicas e estratégicas que se fundamentam tecnicamente numa maneira específica de relacionar a seleção do conteúdo programático (visto como uma sequência didática) com o fator tempo (concebido como uma relação de correspondência entre o tempo de ensino e o tempo de aprendizagem) (Bento, 2003; Pais, 2013).

Na construção das UD, apercebi-me que estava a utilizar, mesmo inconscientemente, diferentes tipos de modelos de aprendizagem. Apenas me estava a recordar daquilo que havia absorvido nos anos anteriores e aplicar de forma prática. Púnhamos em prática aquilo que aprendemos, apesar de não ser inteiramente fácil (Costa et al., 2013).

Não foram utilizados por completo apenas um modelo para cada UD, mas as melhores características de cada para que pudessem ocorrer aulas apelativas em que os alunos pudessem melhorar as suas capacidades e habilidades de forma produtiva e eficaz, mantendo sempre uma progressão lógica dos exercícios.

Pegando no exemplo da UD de dança, no início foi aplicada uma aprendizagem da base para o topo (Vickers, 1990; Rink, 1993), em que os conteúdos expressos começaram por abordar as diferentes partes do corpo, de seguida a pessoa individual e depois a relação que esta tem com o espaço e com os outros, terminando na relação em grupo, partindo de etapas mais simples para mais complexas. A metodologia de ensino utilizada passou por serem utilizados vários exercícios para apresentar os diversos conteúdos e os alunos mais tarde teriam de recorrer aos respetivos conteúdos aprendidos para a construção da coreografia. À medida que eram lecionados os conteúdos, estes eram agrupados em diferentes grupos para criar uma pequena coreografia, cumprindo diversos critérios do determinado exercício. Recorremos, assim, a alguns pressupostos do Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) (Dyson & Casey, 2016) em que visa a partilha de um grupo de responsabilidades e conhecimento para um objetivo, desenvolvendo assim competências sociais e cognitivas em contexto escolar ou desportivo que iria utilizar para a construção da coreografia de avaliação.

No que diz respeito ao planeamento do PdA, este foi construído juntamente com o PC e os meus três colegas de estágio, estabelecendo, assim, a informação padrão necessária que deveria ter no plano, dando-nos liberdade na criatividade e construção do esquema. O PdA deveria conter os seguintes

aspectos: informações relativas às características da aula (número, data, hora, duração, tempo útil, local, turma) e informação em relação à matéria (UD, função didática, objetivos de aula). A estrutura da aula devia estar dividida em parte inicial, fundamental e final. Cada situação de aprendizagem deveria ter os objetivos comportamentais, as componentes críticas, variáveis de evolução e o tempo disposto em cada exercício. No final, colocaríamos qualquer observação que achássemos pertinente mencionar durante a aula e, por fim, colocaria a minha reflexão para conseguirmos associar facilmente a reflexão às aulas. Esta reflexão era feita em conjunto com o PC e os restantes colegas estagiários no final de cada aula.

O PdA (Anexo 2) foi idealizado de forma a poder ser transversal, com informações essenciais a qualquer ano de escolaridade, curso e local, de forma a poder ser utilizado também, mais tarde, na nossa profissão como docente. Para dias que pudéssemos prever alguma circunstância inesperada (ter de partilhar local com algum professor ou ter de mudar de local devido às condições atmosféricas adversas), poderíamos realizar um plano extra ou colocar algum exercício complementar.

4.2 Entrada no Papel de Docente

No início, estava inseguro da minha identidade como professor. Apesar de ter tido vários exemplos e figuras que me inspiraram de diferentes maneiras, tentei criar o meu próprio estilo, pegando nas melhores características de cada um. Tive receio de ser muito firme, de estilo militarista, mas ao mesmo tempo não queria ser demasiado brando. Esta alternância de ânimo fez com que começasse muito nervoso, sempre incerto de todos os aspetos da aula, quer na gestão do tempo, quer na gestão da turma. Tentei estabelecer regras gerais e transversais para o resto do ano letivo, mantendo clara as minhas intenções, de forma a obter controlo da turma.

Como um aluno expôs num questionário anónimo que realizei sobre as expectativas iniciais e finais que tinha sobre terem um professor estagiário:

“O stor parecia ser rigoroso (decerto tem de cumprir com vários critérios para ter uma boa avaliação), um pouco nervoso (não muito à vontade) ...”

Com o decorrer do 1.º período, comecei a conseguir gerir melhor a turma e a ficar mais confortável a lecionar a matéria. Apesar de dança ter sido um dos maiores desafios, devido a ser um conteúdo completamente diferente do que os alunos estavam habituados a ter e ao facto de estar pouco à vontade em lecionar esta matéria devido à minha timidez, foi uma das UD que teve mais sucesso, quer na TR, quer na turma do 3.º ciclo.

“As aulas foram divertidas, foi a primeira vez que gostei de EF, especialmente de dança.”

“Acho que a abordagem à dança foi muito bem conseguida, pelo menos eu senti-me bem nas aulas!”

“O que foi diferente nas aulas foi o facto de termos aprendido algo teórico como os músculos, as táticas de futebol, e as noções da dança.”

“Escolher os artistas musicais para as danças e, no fim de todas as aulas termos a liberdade de expressar o que achamos sobre a mesma.”

Questionário de Expectativas e Opiniões 14/12/2024

Esta perceção fez com que ganhasse mais confiança e me pudesse focar naquilo que tinha mais dificuldade, que era a gestão da aula. No 2.º período ainda tinha dificuldade de controlar o tempo dos exercícios e de os alunos saírem a tempo, cumprindo o horário estipulado para que estes tivessem tempo de se desequiparem. No final deste período, já tinha basicamente ultrapassado estes problemas. O problema que prevaleceu durante todo o ano letivo foi a incapacidade de conciliar as responsabilidades académicas e administrativas para com o PC, algo que me foi chamado à atenção repetidamente. Consegui ir melhorando, mas não de modo completamente satisfatório.

4.3 Modelos de Ensino

Após a realização das avaliações diagnósticas das respetivas modalidades a lecionar, apercebi-me que existia alguma desproporção relativamente às notas dos anos letivos anteriores. Apesar de haver alunos na turma que, de facto, apresentavam um desenvolvimento adequado, a maioria dos alunos encontrava-se com um défice motor que se situava no nível elementar segundo AE. Não era de esperar que uma turma do 12.º ano de escolaridade estaria neste patamar. Na verdade, só agora com o contacto com o “terreno” é que percebemos o quão desajustadas estão as AE. Apesar de continuarem a servir como um guia para a nossa leção, tivemos de fazer bastantes ajustes de forma a ter o rumo adequado.

Na leção da UD de futebol, o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (MEJC) e o Modelo de Competências nos Jogos de Invasão (MCJI) foram os que prevaleceram mais, começando do jogo simples de 1x1, terminando no 3x3. Várias situações de jogo foram lecionadas de forma a poderem ser aplicadas no contexto de jogo.

Na UD de voleibol, recorremos ao Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (Mesquita et al. 2005) para a leção da modalidade. A minha inexperiência com avaliação da turma e com a própria modalidade levou-me a cometer alguns erros. As expectativas estavam demasiado altas e o nível da turma não era, de todo, o mais evoluído. Foi aqui que tive de rever todas as minhas avaliações diagnósticas de forma mais concisa, pedindo ajuda ao PC. Desta vez consegui ultrapassar a dificuldade de assumir que as notas anteriores nem sempre significariam um nível alto de habilidades a uma respetiva modalidade.

Ginástica mostrou-se, também, de difícil leção, particularmente a níveis técnico. No início utilizei alguns pressupostos do Modelo de Educação Desportiva (MED) (Wallhead & O’Sullivan, 2005), especificamente na formação de equipas, onde estas escolhiam o nome da sua equipa e nos primeiros 10/15 minutos de cada aula eram propostos vários desafios para cada equipa ultrapassar, atribuindo pontos e lugares com cada desafio ultrapassado. Esta

estratégia serviu como fator motivacional, mas também como desenvolvimento da condição física e outros padrões motores necessários à execução dos diferentes elementos da ginástica. No entanto, quando se aproximava a lecionação dos elementos gímnicos, demasiado rigor era exigido da minha parte, sendo este ainda redobrado nas progressões. Tendo em conta as aptidões da turma, penso que poderia ter tido mais preocupação em aumentar o número de progressões, tornando-as mais fáceis.

No badminton, a utilização de sequências de forma a treinar as diferentes técnicas de batimento e a largura e profundidade do batimento serviram para que estas pudessem ser aplicadas em jogo. A dificuldade nesta UD foi conseguir que os alunos corrigissem erros que advinham dos anos letivos anteriores. Estes sabiam sustentar o volante sem qualquer dificuldade, mas não possuíam qualquer tipo de técnica ou intenção tática no jogo. Ao desconstruir estas más práticas, os alunos inicialmente desmotivaram, pois viram-se a perder o sucesso na sustentação do volante. Nesta UD houve mais ênfase na execução das sequências, de forma que estes não voltassem a repetir os respetivos erros. Para não perderem a motivação, no final de grande parte das aulas, eram realizados jogos em que o objetivo principal seria marcar ponto, sendo as técnicas como um objetivo secundário.

Por fim, no que concerne à última modalidade a ser lecionada, foi nos dada a possibilidade de escolha pelo nosso PC, desde que esta estivesse em conformidade com AE e o plano curricular da escola. Foi-nos sugerido orientação, modalidade que acabou por ser escolhida pelos meus colegas. Contudo decidi escolher judo, trazendo assim algo de novo à turma, uma vez que esta já tinha aprendido orientação em anos letivos anteriores. Sendo algo completamente novo e nunca praticado na escola, tive de ter uma precaução redobrada na aprendizagem de judo, para que esta UD fosse lecionada sem qualquer tipo de risco para os alunos, pois a segurança na execução de uma atividade é determinante e só é alcançada através da implementação de regras e condutas de aula eficazes (Verhagen et al., 2010). A utilização do Modelo de Instrução Direta (MID) (Engelmann et al., 1988) foi aqui crucial ao apresentar as imobilizações, quedas e projeções. Utilizei os alunos para demonstrar e recorri

ao uso da terminologia específica da modalidade, a fim de trazer um pouco da cultura e história da modalidade.

Por fim, a aptidão física era desenvolvida nas diversas modalidades com exercícios que proporcionassem transversalidade a estas mesmo.

4.4 Avaliação

A avaliação permite aferir o desempenho dos alunos numa determinada tarefa para que o professor possa situar e nivelar a aprendizagem do aluno (Bento, 2003). Para tal, recorri à observação e respetiva avaliação do desempenho motor dos alunos, e, ainda, à aplicação de testes teóricos para uma avaliação do conhecimento dos respetivos.

A nível prático foram utilizados os elementos de cada UD e estabelecidos entre um e três critérios de êxito para aferir o desempenho dos alunos nos respetivos, os quais eram representados pela seguinte escala: 0 - “não realiza”, 1 - “realiza com dificuldade” e 2 - “realiza sem dificuldade. Para além disso, à frente de cada elemento, também era colocada a nota de 0 a 20 que acharíamos que o aluno merecia. No final, eram somados estes aspetos e divididos com o propósito de atribuir a nota final como se pode consultar no Anexo 3.

A aptidão física foi a única UD avaliada no final de cada período, no qual eram utilizados quatro testes do programa FITescola (vaivém, abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal), utilizando as referências da zona saudável já pré-estabelecida pelo programa, suplementado também pelo grupo de EF. Segundo o PC, esta seria uma forma rápida e eficaz de avaliar a aptidão física, permitindo aos alunos treinarem fora do contexto escolar.

A matéria utilizada nos testes teóricos, era mencionada no decorrer da aula, com a finalidade de facilitar a retenção pelos alunos e melhorar assim a cultura desportiva da modalidade. Apesar de ser na mesma facultado um documento de apoio, considero que os testes poderiam ser realizados com relativa facilidade se os alunos estivessem apenas atentos à aula. Contudo, os

alguns alunos questionavam o porquê da necessidade de realização dos testes. Havia dois sentimentos na turma:

“O que foi diferente nas aulas foi o facto de termos aprendido algo teórico como os músculos, as táticas de futebol, e as noções da dança.”

“O uso de terminologia nas aulas ajudou-me a entender o desporto.”

“Não devia haver testes teóricos. Não acho que testes teóricos sejam úteis para o aproveitamento das turmas. Testes teóricos não levam pessoas a buscar o conhecimento, os alunos limitam-se a decorar certa informação durante um pequeno período de tempo. Desta forma os testes teóricos além de contribuírem para as notas serem mais baixas também não são uma boa maneira de os alunos adquirirem conhecimento.”

Questionário de Expectativas e Opiniões 14/12/2024

Poderíamos argumentar que os testes ajudam os alunos a compreender os elementos técnicos e táticos, aprender sobre cultura desportiva ou até ajudar aqueles alunos com menor capacidade motora, no entanto, como foi evidenciado por um aluno na última citação, *“...os alunos limitam-se a decorar certa informação durante um pequeno período de tempo”*. Tal desiderato levou-me a questionar a sua eficácia. Como é que poderemos tornar o conhecimento teórico, a terminologia adequada, a cultura desportiva, em conhecimento que possa ser lembrado e não apenas esquecido com o passar do tempo? Serão os testes a melhor opção? Será que utilizar a terminologia adequado nas aulas é o suficiente? E apenas suplementar as aulas com documentos de apoio, para que os alunos possam perceber melhor sem ter de recorrer a um teste? Isto foram todas perguntas que me ocorreram aquando da utilização dos testes teóricos enquanto estratégia de avaliação sumativa.

Por fim, tínhamos no final de cada aula uma autoavaliação do empenho e desempenho, de 0 a 20, em que os alunos refletiam sobre a nota pretendida e eu colocava ao lado da nota o que julgava que mereciam, fazendo a média, resultando a nota de autonomia e participação no final do período. Algumas aulas não foram tomadas em consideração, por exemplo, aulas de avaliação, em que

aí, a autoavaliação era relativa ao conteúdo que estivesse a ocorrer nessa avaliação. Depois estes valores eram distribuídos pelos critérios pré-definidos pelo grupo curricular de expressões (Anexo 4 - Critérios de avaliação e distribuição das notas) e inseridos na plataforma INOVAR+ onde eram realizados os cálculos automaticamente, evitando possíveis erros humanos.

Procurei em todas as modalidades fornecer informações relativas aos aspetos técnicos, regulamentares e história, procurando partilhar a cultura desportiva de cada uma, proporcionando posteriormente estas informações num documento de apoio, onde se poderá consultar no Anexo 5 que serviria de estudo para os testes teóricos.

4.5 Observações

As observações, no início, foram realizadas com um esquema elaborado pelo NE, que nos ajudava a refletir e servia como entreajuda para a evolução da nossa prática docente ao longo dos períodos letivos (Anexo 6). Esta supervisão ocorria, quer pelos colegas do NE, quer pelo PC, para poder discutir aspetos críticos da aula, podendo focar-se em diversos domínios, descritos a seguir (Sarmiento et al., 1994).

Este era composto pelas mesmas informações iniciais do PdA relativamente às informações sobre as características da aula e informação da matéria. Neste documento avaliávamos qualitativamente a disposição dos alunos, conteúdo e objetivos da aula, apresentação de exercícios, capacidade de síntese, aquecimento, organização, instrução e a intensidade, variedade, e especificidade dos exercícios. Na parte fundamental, observávamos e refletíamos sobre a duração de cada exercício e da prática motora, organização, feedback, explicação, utilização e distribuição do material. Já na parte final, considerávamos o retorno à calma, arrumação do material, balanço da aula, clareza e síntese. Tínhamos, ainda, um último tópico geral relativo à intervenção pedagógica que incluía sanções, motivação dos alunos, comportamentos fora da tarefa, controlo da prática, interações aluno-professor e a utilização dos alunos

como agentes de ensino. Esta folha de registo ajudou-me consideravelmente a observar as aulas com mais critério e rigor. Permitia-nos observar comportamentos e registar diversas atitudes, quer dos alunos, quer do professor, que iriam ocorrendo ao longo da aula. Com esta observação, conseguimos adaptar as nossas estratégias de modo a gerir melhor a turma.

Ainda no que concerne ao recurso da observação sistemática, recorremos também a um instrumento de observação que foi trabalho no primeiro ano na unidade curricular de Didática Geral do Desporto, no qual registámos diferentes aspetos relativos ao comportamento do aluno e do professor (Anexo 7 e Anexo 8). Na observação do professor registávamos o tempo de instrução, feedback, organização, afetividade positiva e negativa, intervenções verbais, observação e outros comportamentos. Já no aluno, tínhamos a atividade motora, demonstração, ajuda, manipulação do material, deslocamento, atenção à informação, espera, comportamentos fora da tarefa, interações verbais, afetividade e outros comportamentos.

A observação e a respetiva informação daí recolhida e refletida ajudou-nos especialmente na gestão de tempo da aula para podermos ajustar a nossa prática docente de forma a ser a mais concisa e proveitosa para os alunos.

5. Relação com a Escola e Comunidade

A presença do estudante estagiário e envolvimento nas atividades escolares são cruciais para o crescimento do conhecimento e experiência do mesmo. Estas vão para além da sala de aula. A participação nas reuniões de departamento de expressões, assim como o grupo de EF, ajudaram a perceber o porquê das decisões tomadas e a dar voz, quer em opiniões, quer para sugestões. Nunca me senti excluído nestas ocasiões, tendo sido tratado como um colega e não um estudante estagiário. Estive presente nos conselhos de turma da TR, o que me mostrou a lógica por detrás da discussão das notas, como esta ocorre, comunicação com os restantes docentes, assim como a exposição aos representantes dos pais das alterações feitas durante o período para a melhoria do bem-estar e aprendizagem da turma. Consegui, ainda, estar presente em algumas formações de diretor de turma e reuniões com os pais. Percebi a dinâmica destas para que no futuro, se tiver de desempenhar esse cargo, não seja uma surpresa, estando mais preparado para estas interações de encarregado de educação-professor.

Tive a oportunidade de ser responsável pelo treino do Desporto de Escolar, juntamente com o professor responsável da modalidade, modalidade esta que tive oportunidade de participar quando era aluno. Pude, ainda, partilhar esta aula com um antigo professor, agora no papel de colega de trabalho. Para além disto, tive oportunidade de organizar e planear eventos pertencentes ao programa anual de atividades, como o Magusto Escolar – Jogos Tradicionais, torneio de badminton numa das escolas do agrupamento, participando alunos do 2º e 3º ciclo, o torneio de badminton onde participaram os alunos do 3º ciclo e o secundário e Master Class do Dia Mundial da Dança. Houve, ainda, atividades nas quais estive apenas a ajudar como a atividade do Desporto Adaptado – todos Diferentes, Todos Iguais, onde ajudei na montagem dos campos de Boccia e Goalball, sendo esta atividade realizada por um dos colegas do NE para comemorar o Dia Mundial da Pessoa com Deficiência. Ajudei, também, na realização do corta-mato escolar, onde participavam todas as escolas do agrupamento, sendo da minha responsabilidade ajudar no delineamento do

percurso e no anúncio da chegada dos primeiros participantes dos diferentes escalões. No Mega Sprint fiquei responsável pelo “photo finish” e registo dos tempos dos alunos. Por fim ajudei em diversas tarefas na atividade de Pedalar Gondomar, atividade esta organizada por um colega do NE e que consistia num percurso de bicicleta pela cidade realizado pelos alunos para desfrutarem da mesma, aproximando assim a comunidade.

5.1 Desporto Escolar

Durante o ano letivo acompanhei os alunos em treinos, para o desporto escolar de badminton, bissemanais, com duração de 1 hora e 30 minutos, assim como os respetivos torneios. Uma vez que existe um fluxo constante de novos alunos a querer experimentar, para não perturbar o treino dos alunos mais evoluídos, foram estabelecidos 3 níveis de aprendizagem. No primeiro começava por explicar a pega universal, ensinar os batimentos necessários para o início de jogo e para a sustentação do volante (serviço longo, lob e clear), assim como a posição base. Nesta fase dava mais destaque à pega, ao retorno à posição base e à perna colada ao braço da raquete no momento do batimento, utilizando sequências simples de lob-clear. No nível seguinte, incluía os batimentos técnicos do amorti e encosto, aperfeiçoando os restantes batimentos e incentivando o trabalho na profundidade, enviando o volante para longe e perto da rede com o leque de batimentos aprendidos. No último nível, era reforçado a proficiência dos batimentos e o trabalho de movimentação e colocação do volante, agora tanto na largura, como profundidade.

Acompanhei os alunos em todos os torneios, tendo classificados nos pódios femininos e masculinos, progredindo para a fase distrital. Infelizmente na fase distrital, a pressão levou a melhor de alguns alunos, mas é algo que compreendo, uma vez que passei por experiências similares. Com a minha experiência, procurei trabalhar com os alunos a forma como estes lidam com os erros, olhando para estes como algo positivo, como obtenção de conhecimento e para que possam melhorar num futuro próximo.

5.2 Um olhar mais profundo sobre as atividades desenvolvidas

A primeira atividade que tive de organizar demonstrou-se uma tarefa árdua e complexa, muito devido à inexperiência que possuía no desenvolvimento de algo desta natureza. Com a ajuda do PC, percebi que é necessário começar o planeamento de qualquer atividade o quanto antes para antecipar qualquer contratempo.

“...no orçamento das cordas, para conseguirmos realizar o jogo de tração, não tínhamos inventário na loja pretendida e já era tarde para obter outra corda noutro sítio. No final acabamos por utilizar uma corda já obtida pela escola, mas em qualquer outra ocasião, poderíamos não ter a mesma sorte.”

Relatório da Atividade Jogos Tradicionais

Adquiri várias ferramentas para o sucesso de atividades futuras, como a necessidade do delineamento do espaço e fácil acesso a inquéritos de satisfação. Esta atividade pretendia ser em colaboração com o grupo de formação do AEG1 e reconheço que a comunicação com os diversos docentes é algo de relevante, necessária dedicação para que a atividade corra nos moldes previstos.

No primeiro torneio de badminton, apesar de já ter bastante experiência com este tipo de eventos, houve algumas falhas, como, por exemplo, a inexistência de uma folha já pré-preenchida com os nomes dos participantes onde se colocava a pontuação. Apesar desta falha, os professores conheciam os alunos e conseguiram preencher os dados em falta, permitindo que o torneio decorresse sem qualquer tipo de constrangimento. No final da atividade, inquiri a comunidade académica da escola de modo a saber a sua opinião e sugestões, algo que me tinha sido aconselhado anteriormente por uma das professoras. Este inquérito foi importante para a organização do próximo torneio.

Estas atividades foram onde efetivamente aprendi a implementar um plano conciso e eficaz, onde pude realizar os cartazes, procurar patrocinadores, estabelecer prémios e orçamentos, assim como a montagem dos recintos e a

distribuição de tarefas como arbitragem, mesa de registros, reportagem cinematográfica, estafetas e supervisão.

A Master Class de Dancehall e Comercial, foi uma atividade diferente. Apesar de já ter a experiência na realização do plano de atividades (Anexo 10), este era um domínio completamente novo para mim. Dancehall deriva dos espaços exclusivos onde ocorriam eventos de dança na Jamaica, mais precisamente na capital, Kingston, e conta a história da sobrevivência do povo contra o imperialismo, sistemas de exclusão e da necessidade de celebrar essa sobrevivência (Stanley-Niaah, 2004). Este contexto dá outro significado à atividade e, para além de trazer convívio, promover a prática de atividade física através da dança, traz conhecimento de outras culturas aos alunos.

A procura de escolas de dança e instrutores mostrou-se desafiante. A atividade foi realizada no decorrer das aulas e foi sugerido a participação dos alunos que no momento da Master Class frequentassem as aulas de EF, sendo que os restantes alunos poderiam participar na altura do intervalo escolar. A Master Class foi um sucesso, quer entre os alunos, quer entre os professores do grupo de EF. A única coisa que destaco como negativo foi a nível de problemas de som e talvez mesmo na montagem deste sistema, no entanto este problema foi solucionado com brevidade, permitindo que a atividade fluísse normalmente

No final do ano, organizei uma atividade extracurricular optativa mais lúdica com a TR, onde os alunos visitariam um parque de trampolins, onde iriam desfrutar das instalações. Esta atividade foi sugerida por mim, no início do ano, para que estes tivessem a oportunidade de aprender e realizar habilidades de maior risco num ambiente seguro e supervisionado. Consegui-me aproximar da TR o suficiente e potenciar os laços afetivos com a respetiva. Esta visita serviu como uma despedida da turma e uma finalização do ano letivo.

6. Avaliação da aptidão física em alunos do 12.º ano de escolaridade através do programa FITescola

6.1 Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar a aptidão física de alunos do 12.º ano de escolaridade através do programa FITescola. Participaram no estudo 19 alunos, 10 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos. No contexto aula foram realizados os seguintes testes físicos: abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vaivém. Foi realizado um registo dos resultados, tendo em conta os valores de referência, pré-definidos pelo programa FITescola. Para a análise dos dados foi utilizado o teste T. A partir deste estudo podemos observar que ao longo do ano letivo houve um aumento da aptidão física no geral, mais especificamente nos testes de flexão de braços, impulsão horizontal e do vaivém. Este estudo sustenta a importância do desenvolvimento das capacidades físicas na aula de EF e reforça a implementação do programa FITescola.

Palavras-Chave: FITESCOLA; CAPACIDADES FÍSICAS; EXERCÍCIO FÍSICO; SAÚDE.

6.2 Abstract

The aim of this study was to analyze the physical fitness of 12th grade students using the FITescola program. Nineteen students took part in the study, 10 males and 9 females, aged between 16 and 17. The following physical tests were carried out in the classroom: sit-ups, push-ups, horizontal thrust and shuttle run. The results were recorded, taking into account the reference values pre-defined by the FITescola program. The T-test was used to analyze the data. From this study we can see that over the course of the school year there was an increase in overall physical fitness, more specifically in the push-up, horizontal thrust and shuttle tests. This study supports the importance of developing physical abilities in PE classes and reinforces the implementation of the FITescola program.

Keywords: FITESCOLA; PHYSICAL CAPABILITIES; PHYSICAL EXERCISE; HEALTH.

6.3 Introdução

Aptidão física é um dos critérios que os professores de EF procuram avaliar de forma concisa e equitativa nos estudantes. Segundo Guedes (1995), a Aptidão Física era tradicionalmente compreendida como um conceito baseado no conhecimento geral, sem explicações científicas específicas. Nos últimos anos, a comunidade científica passou a definir a Aptidão Física como a capacidade de um indivíduo realizar trabalho muscular de forma satisfatória, estando nas melhores condições para obter um bom desempenho motor em situações que exijam esforços físicos. As escolas de Portugal utilizam o leque de testes do programa FITescola para avaliar e desenvolver as capacidades motoras, que, segundo Marques (1989), o desenvolvimento destas capacidades deve ter como objetivo principal a aquisição de um vasto repertório a nível motor. Esta bateria de testes é composta por 3 categorias: aptidão aeróbia onde inclui o teste de vaivém e da milha, de composição corporal, onde medem o índice de massa corporal (IMC), massa gorda e perímetro da cintura e a aptidão neuromuscular (onde se encontra a maioria dos testes), composto por teste de abdominais, agilidade 4x10m, flexões de braços, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade dos ombros, impulsão horizontal, vertical e velocidade de 20m e 40m (*FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos*, n.d.).

Esta bateria de testes também serve, assim, para situar os alunos no desempenho das suas capacidades físicas, tendo como referência a zona saudável ou a zona de perfil atlético. A literatura indica que os testes que melhor permitem discriminar nas idades mais jovens, em ambos os géneros, o desempenho físico dos alunos são as flexões de braços e a milha, enquanto nos escalões mais velhos, nos rapazes foi o teste de velocidade de 20m e nas raparigas foi a impulsão horizontal (Henriques-Neto et al., 2021).

O presente estudo teve como objetivo avaliar quantitativamente a aptidão física de alunos do 12.º ano de escolaridade utilizando testes do programa FITescola. Especificamente, procurou-se compreender o desempenho físico dos respetivos através da comparação com os resultados iniciais e finais relativos ao

ano letivo 2023-2024, de modo a perceber se os alunos tiveram melhorias no respetivo período temporal.

6.4 Metodologia

Neste estudo participaram 19 alunos do 12.º ano de escolaridade, dos quais 10 são do sexo masculino, 9 do sexo feminino, com idades compreendida entre os 16 e os 17 anos.

Ao longo do ano letivo foram desenvolvidos quatro testes do programa FITescola: abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e o vaivém. Estes testes foram escolhidos por permitirem avaliar a força dos membros superiores, do tronco e dos membros inferiores. Foi também possível avaliar a aptidão aeróbia dos participantes. Utilizando apenas estes testes, reduzimos o número de aulas utilizadas para avaliar os alunos e mantemos a integridade da avaliação. Conseguimos também abordar os componentes fisiológicos mais gerais. Não houve qualquer tipo de treino específico nas aulas de EF para esta avaliação, tendo os alunos sido incentivados a treinarem por si, fora do contexto escolar.

Para o teste de abdominais, foram utilizados colchões, computador com o ficheiro de áudio da cadência e coluna de som. Os participantes foram divididos em dois grupos, emparelhados dois a dois, sendo que um realizava o teste enquanto o outro contava os abdominais. Para o aluno que ficasse sem par, foi utilizado um professor. Devem iniciar o teste deitado com as costas e cabeça no colchão, joelhos fletidos aproximadamente num ângulo de 140°, pés assentes no chão e à largura dos ombros. Na realização, o aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os membros inferiores, ao mesmo tempo deslizando as palmas das mãos ao longo da coxa, até que estas cheguem aos joelhos. De seguida, este desce de forma controlada e a repetição é contabilizada quando esta toca com a cabeça no colchão. Devem continuar de forma contínua, numa cadência de 20 abdominais por minuto, até não

conseguirem mais (sendo o máximo 75 abdominais). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

Para o de flexões de braços, o material e grupos mantêm-se, mudando apenas o ficheiro áudio. O participante inicia o teste com o corpo em prancha, cotovelo em extensão, pés à largura dos ombros, apoiando-se nas pontas destes. As mãos são colocadas ligeiramente ao lado dos ombros e os cotovelos devem estar próximos do tronco. O aluno deve respeitar a cadência, atingindo os 90° de ângulo entre o braço e o antebraço. O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais flexões de braços ou realizar uma repetição de forma incorreta pela segunda vez.

Na impulsão horizontal é utilizada uma superfície não escorregadia, fita-cola 3 duas fitas métricas. Foi colocada uma das fitas perpendicular à linha inicial, onde se colocava o zero e foi presa com fita cola. O aluno deve-se posicionar atrás da linha inicial que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível. A medição das distâncias é a partir do calcanhar e é utilizada a outra fita métrica de forma a realizar uma perpendicular com a fita que está no chão, facilitando a medição. São realizados dois saltos não consecutivos, contabilizando a melhor distância.

Por fim, o teste do vaivém, é necessário um espaço com o mínimo de 22 metros, com espaçamento adequado entre cada aluno sinalizado com cones, fita métrica, computador com ficheiro de áudio correspondente e coluna. É montado o percurso de 20m com o respetivo espaçamento entre os alunos. A turma é dividida em dois grupos, da mesma forma utilizada para os testes anteriores. Deve-se certificar que todos os alunos conseguem ouvir o áudio e ao sinal de partida do áudio, deve percorrer o percurso e estarem a tocar na linha oposta quando ouvem sinal sonoro. Ao ouvirem o sinal sonoro, devem inverter a marcha e prosseguir na mesma forma. A velocidade da corrida vai aumentando 0.5km/h progressivamente a cada minuto, sendo a velocidade inicial de 8,5km/h. Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve

inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha, isto conta como uma falta. Caso cometa duas, o teste acaba e a primeira é contabilizada para o resultado. Devem permanecer no teste o máximo de tempo possível.

Para a análise dos dados recorreu-se ao programa IBM SPSS Statistics, versão 29.0.0.0(241). Para a descrição dos dados foram utilizados os valores da média e desvio padrão. O teste Kolmogorov-Smirnov foi usado para testar a normalidade da distribuição. A análise inferencial relativa às diferenças estatísticas entre as variáveis consideradas neste estudo foi efetuada através do Teste-T. O nível de significância estabelecido foi de $p < .05$.

6.5 Resultados

Conforme o descrito acima, durante o ano letivo foram realizados os testes FITescola em dois momentos, tendo-se registados os seguintes valores.

	Testes Fit Escola 1º Resultado			
	Abdominais	Flex. Braços	Im. Horizontal	Vaivém
1	25	7	155	33
2	32	5	136	42
3	33	10	191	60
4	25	3	118	19
5	30	7	126	30
6	32	14	210	60
7	28	8	167	60
8	31	17	194	60
9	24	22	237	60
10	33	24	202	60
11	41	6	170	47
12	24	10	203	53
13	32	24	194	60
14	33	24	227	60
15	33	7	158	44
16	27	18	221	60
17	33	24	196	60
18	21	24	204	60
19	32	22	191	60

Tabela 1 – Primeiros resultados dos testes FITescola

Testes Fit Escola 2º Resultado				
	Abdominais	Flex. Braços	Im. Horizontal	Vaivém
1	21	10	155	30
2	32	10	143	46
3	24	10	215	52
4	32	6	116	24
5	32	10	149	24
6	32	24	225	40
7	25	10	166	53
8	32	18	200	59
9	32	24	232	59
10	32	24	196	59
11	32	12	161	48
12	32	10	207	52
13	32	24	220	59
14	32	24	238	59
15	24	10	180	40
16	32	17	228	59
17	32	18	200	59
18	32	24	211	59
19	32	24	208	59

Tabela 2 – Últimos resultados dos testes FITescola

Após realizar-se a análise descritiva dos dados, podemos ver em baixo o valor mínimo, o valor máximo, a média e o desvio padrão dos testes realizados no início e final do ano (Tabela 3;Tabela 4). É possível observar que para o teste de abdominais, o valor mínimo se manteve tendo, no entanto, o valor máximo descido no segundo momento. Por contraste, a média aumentou do primeiro para o segundo teste. No teste de flexões de braços, a mínima aumentou e a máxima manteve-se, tendo a média também subido. Já para a impulsão horizontal, a mínima desceu e a máxima aumentou, juntamente com a média. Por fim, no vaivém, o valor mínimo aumentou, o máximo desceu juntamente com a média.

FIT Escola 1				
	Mín.	Máx.	Média	Des. P.
Abdominais	21,00	41,00	29,95	4,71
Flexões de Braços	3,00	24,00	14,53	7,92
Impulsão Horizontal	118,00	237,00	184,21	33,55
Vaivém	19,00	60,00	52,00	12,68

Tabela 3 – Estatísticas descritivas dos primeiros testes

	FIT Escola 2			
	Mín.	Máx.	Média	Des. P.
Abdominais	21,00	32,00	30,21	3,63
Flexões de Braços	6,00	24,00	16,26	6,77
Impulsão Horizontal	116,00	238,00	192,11	34,62
Vaivém	24,00	59,00	49,47	12,28

Tabela 4 – Estatísticas descritivas dos últimos testes

Nas próximas tabelas (Tabela 5 e Tabela 6) podemos ver os resultados do teste T em função da variável independente do sexo:

	F=9 e M=10	FIT Escola 1			
		Média	Des. P.	Erro Des. P.	Sig.
Abdominais	Feminino	30,11	5,40	1,80	0,611
	Masculino	29,80	4,29	1,36	
Flexões de Braços	Feminino	7,00	2,24	0,75	0,087
	Masculino	21,30	3,65	1,16	
Impulsão Horizontal	Feminino	158,22	28,41	9,47	0,147
	Masculino	207,60	15,81	5,00	
Vaivém	Feminino	43,11	13,88	4,63	<0,001
	Masculino	60,00	0,00	0,00	

Tabela 5 – Resultados divididos por sexo 1º teste

	F=9 e M=10	FIT Escola 2			
		Média	Des. P.	Erro Des. P.	Sig.
Abdominais	Feminino	28,22	4,60	1,54	<0,001
	Masculino	32,00	0,00	0,00	
Flexões de Braços	Feminino	9,78	1,56	0,52	0,006
	Masculino	22,10	3,07	0,97	
Impulsão Horizontal	Feminino	165,78	31,11	10,37	0,114
	Masculino	215,80	14,84	4,69	
Vaivém	Feminino	41,00	12,04	4,01	0,009
	Masculino	57,10	6,01	1,90	

Tabela 6 - Resultados divididos por sexo 2º teste

No que concerne aos resultados do primeiro teste (Tabela 5), verificou-se que o teste do vaivém foi o único onde se observaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.001$) entre os sexos, com os rapazes a obterem um desempenho superior quando comparados com as raparigas. Não se observaram mais diferenças estatisticamente significativas nos restantes testes.

No que concerne aos resultados do segundo teste (Tabela 6), verificou-se que o teste dos abdominais foi o único onde se observaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.001$) entre os sexos, com os rapazes a obterem novamente um desempenho superior quando comparados com as raparigas. Não se observaram mais diferenças estatisticamente significativas nos restantes testes.

6.6 Discussão

O presente estudo teve como objetivo avaliar a aptidão física de alunos do 12.º ano de escolaridade através do programa FITescola. Podemos ver que, no geral, o sexo masculino tem uma melhor aptidão física nos testes, indo ao encontro do que está descrito na literatura específica sobre este tema, nomeadamente que os homens têm mais força muscular e rapidez que as mulheres (Hunter et al., 2023).

No entanto, na primeira fase de recolha dos dados, podemos ver que o sexo feminino teve uma melhor performance no teste dos abdominais comparativamente ao sexo masculino, tendo sido apenas observado este resultado para este teste. Na segunda fase, houve um decréscimo na média no teste de abdominais nas raparigas, sendo esta a única ocasião que tal acontece, apesar de, no geral, quer as raparigas, quer os rapazes, terem melhorado a sua aptidão física. De destacar que neste estudo não foi tido em consideração o ciclo menstrual das raparigas, algo que já foi descrito como fator que influencia a força devido às flutuações a nível hormonal (Constantini et al., 2005; Janse de Jonge, 2003). Num estudo mais recente, um dos testes que era comum ao FITescola,

mais especificamente impulsão horizontal, mostrou que não houve qualquer perda de desempenho durante o ciclo menstrual (Da Silva et al., 2018). Deste modo, não podemos assumir que este decréscimo apresentado nos testes dos abdominais, tenha sido causado pelo ciclo menstrual. Estudos que se foquem neste tema ainda são escassos e por vezes contraditórios, havendo uma necessidade de mais investigação neste tema, pelo que não é possível uma reflexão coerente do tema (Quadagno et al., 1991).

6.7 Conclusão

No presente estudo, verificamos uma melhoria significativa nos resultados registados para o teste de flexão de braços, impulsão horizontal e do vaivém, no entanto, o mesmo não se verifica no teste de abdominais. Podemos presumir que a força do tronco nos alunos manteve-se, enquanto a mobilidade, força dos membros inferiores e superiores melhorou, assim como a sua aptidão aeróbica. Deste modo, o desempenho físico dos alunos pode ter espaço para melhoria, desde que os alunos exercitem estas capacidades com relativa regularidade. Podemos também ver que existe uma diferença estatisticamente significativa nos valores obtidos entre o sexo feminino e masculino, o que nos indica que o desenvolvimento das capacidades físicas difere entre rapazes e raparigas. Por fim, este estudo ressalva a importância do desenvolvimento das capacidades físicas, de uma forma regular, em contexto de aula EF, sendo o programa FITescola uma solução favorável para o alcance deste objetivo.

6.8 Referências Bibliográficas

- Constantini, N. W., Dubnov, G., & Lebrun, C. M. (2005). The Menstrual Cycle and Sport Performance. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), e51–e82. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.01.003>
- Da Silva, J. D., Farias, D. A., Raiol, R. D. A., Estevam, E. C. M., & Coswig, V. S. (2018). Efeitos das Fases do Ciclo Menstrual e da Síndrome Pré-Menstrual sobre a Aptidão Física e Percepção Subjetiva de Esforço em

Mulheres Jovens. *Pensar a Prática*, 21(3).
<https://doi.org/10.5216/rpp.v21i3.49976>

Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995). Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18–35.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.1n1p18-35>

Henriques-Neto, D., Hetherington-Rauth, M., Magalhães, J. P., Correia, I., Júdice, P. B., & Sardinha, L. B. (2021). Physical fitness tests as an indicator of potential athletes in a large sample of youth. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 42(2), 88–95.
<https://doi.org/10.1111/cpf.12735>

Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243.
<https://doi.org/10.1017/s0954422409990175>

Hunter, S. K., Angadi, S. S., Bhargava, A., Harper, J., Hirschberg, A. L., Levine, B. D., Moreau, K. L., Nokoff, N. J., Stachenfeld, N. S., & Berman, S. (2023). The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance: Consensus Statement for the American College of Sports Medicine. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 8(4), 1.
<https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000236>

Janse de Jonge, X. A. K. (2003). Effects of the Menstrual Cycle on Exercise Performance. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 33(11), 833–851.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200333110-00004>

Marques, A. (1989). *O Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas em Crianças e Jovens na Escola*. 173–189.

Quadagno, D., Faquin, L., Lim, G.-N., Kuminka, W., & Moffatt, R. (1991). The Menstrual Cycle: Does It Affect Athletic Performance? *The Physician and Sportsmedicine*, 19(3), 121–124.
<https://doi.org/10.1080/00913847.1991.11702172>

Webgrafia

FITescola: O Programa dos Alunos Ativos. ([S.d.]). Mec.pt. Recuperado 20 de julho de 2024, de <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

7. Considerações Finais

Todo o empenho adotado ao longo da minha formação académica, veio culminar no EP e na elaboração deste documento. Todo o trabalho tido ao longo deste ano, por mais tumultuoso que tenha sido, fez-me aprender a lidar com os erros, a lidar com as decisões, a lidar com a pressão que representa a profissão docente.

Ser professor, é uma profissão de extrema importância. Os alunos vêm-nos como um modelo. Vêm um exemplo a seguir no seu futuro. Não me considero, ainda, um modelo. Mas sei que tenho muito a evoluir, pois existe sempre algo a melhorar, erros a corrigir e o conhecimento evolui, os tempos mudam e nós teremos de nos adaptar (Gomes et al., 2019). Tentei ver a pessoa que está por detrás de cada aluno, compreender e adaptar-me às características de cada um, para que eles também pudessem fazer o mesmo. Transpareci valores que gostaria de ver neles, para eles me devolverem de volta. Nós somos espelhos dos nossos alunos e devemos agir de forma idónea, porque o trabalho de um professor, não é só lecionar a matéria, demonstrar aprendizagens, incutir cultura desportiva. Vai muito para além disso!

Todas estas experiências mostraram-me os diferentes papéis e cargos que um professor deve ter. Não me mostraram todas as possibilidades a considerar, mas demonstraram o suficiente para poder desempenhar as minhas funções, com a finalidade que a profissão requer.

Referências Bibliográficas

- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2019). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99(253). <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.99i253.3774>
- Bento, J. O. (1987a). *Desporto “matéria” de ensino*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (Livros Horizonte, Ed.). Livros Horizonte.
- Costa, M., Batista, P., & Graça, A. (2013). Práticas de ensino em contexto de estágio: reflexões e experiências do estudante estagiário e do orientador da Faculdade. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 13(3), 60–77. <https://doi.org/10.5628/rpcd.13.03.60>
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in physical education and physical activity*. London: Routledge
- Engelmann, Siegfried & Becker, Wesley & Carnine, Doug & Gersten, Russell. (1988). The Direct Instruction Follow Through Model: Design and outcomes.. *Education & Treatment of Children*. 11. 303-317.
- European Commission, Task Force for Human Resources, Education, Training and Youth of the European Commission, European Centre for the Development of Vocational Training, & Eurydice. (1995). *Structures of the Education and Initial Training Systems in the European Union* (2nd ed.). Office for Official Publications of the European Communities.
- Ferreira, D. (2018). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas : avaliação diagnóstica : construção de um instrumento comum a andebol e a basquetebol. *Sib.uc.pt*. <https://hdl.handle.net/10316/16626>
- Gomes, P. M. S., Queirós, P. M. L., & Batista, P. M. F. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a timelines em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*, 24. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782019240015>

- Mesquita, I., Graça, A., Gomes, A. R., & Cruz, C. (2005). Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 469-492
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. In Azevedo, Fernando, Coord. - *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. ISBN: 978-989-8309-47-1. Guimarães: Ópera Omnia. p. 66-86.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Boston: Mosby.
- Sarmiento, Pedro & Leça-Veiga, Ana & Rosado, António & Rodrigues, José & Ferreira, Vitor. (1994). Pedagogia do Desporto: a supervisão pedagógica na formação inicial. *Ludens*. 14. 5-10.
- Schroeder, J., Lyons, D., & Epley, N. (2021). Hello, stranger? Pleasant conversations are preceded by concerns about starting one. *Journal of Experimental Psychology: General*. <https://doi.org/10.1037/xge0001118>
- Stanley-Niaah, S. (2004). Kingstons's Dancehall: A Story of Space and Celebration. *Space and Culture*, 7(1), 102-118. <https://doi.org/10.1177/1206331203257100>
- Tavares, F. (2020). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar* (2a ed.), Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos coletivos (pp. 9-54). Porto: FADEUP.
- Ugrinowitsch, H., & Manoel, E. (1999). Interferência contextual: variação de programa e parâmetro na aquisição da habilidade motora saque do voleibol. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(2), 197-216.
- Ugrinowitsch, H., & Manoel, E. (2005). Aprendizagem motora e a estrutura da prática: O papel da interferência contextual. TANI, G. *Comportamento Motor: Aprendizagem e Desenvolvimento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 208-222.

- Verhagen, E. A. L. M., van Stralen, M. M., & van Mechelen, W. (2010). Behaviour, the Key Factor for Sports Injury Prevention. *Sports Medicine*, 40(11), 899–906. <https://doi.org/10.2165/11536890-000000000-00000>
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wallhead, T., & O'Sullivan, M. (2005). Sport Education: physical education for the new millennium? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(2), 181-210.

Anexos

Anexo 1 – Planeamento Anual

Planeamento Anual 12º3									
Escola Secundária de Gondomar	1º Período				2º Período			3º Período	
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Terça/Dia		3		5			5		
U. Didática		Futebol 1		Dança 11	Interrupção Letiva		Aptidão 8 V. I.		
Espaço		Pavilhão Coberto		Box			Pista		
Tempo Letivo		7		32			61		
Quinta/Dia			2	7	4	1	7	Interrupção Letiva	2
U. Didática		Feriado	Dança 4/5	Dança 12/13	Ginástica 3/4	Vol 9 / Gin 7	Volei e Gin 13		Badminton 3/4
Espaço			Box	Sala Ginástica	Box	E2/S	Pavilhão 2º andar		Pavilhão P.
Tempo letivo			18/19	33/34	38/39	50/51	62/63		78/79
Terça/Dia		10	7	12	9	6	12	9	7
U. Didática		Ginástica 1	Dança 6	Futebol 11	Voleibol 2	Voleibol 10	Gin 14 Ex. A.	Badminton 2	Judo 5
Espaço		Sala Ginástica	Pavilhão 2º andar	Pavilhão P.	Pavilhão Coberto	Pavilhão P.	Box		Box
Tempo Letivo		8	20	35	40	52	64	70	80
Quinta/Dia		12	9	14	11	8	14	11	9
U. Didática		Ap 4 / Gin 2	Futebol 6/7	Futebol 12/13	Voleibol 3/4	Gin 8/9	Aptidão 9/10	Judo 1/2	Judo 6/7
Espaço		E2/S	Pavilhão P.	Pista	Pavilhão P.	Sala Ginástica	E1/E	Sala Ginástica	Pavilhão 2º andar
Tempo letivo		9/10	21/22	36/37	41/42	53/54	65/66	71/72	81/82
Terça/Dia		17	14		16		19	16	14
U. Didática		Futebol 2	Futebol 8		Ginástica 5		Gin 15	Judo 3	Badminton 5
Espaço		Pista	Pavilhão Coberto		Sala Ginástica		Pavilhão P.	Pavilhão Coberto	Pavilhão P.
Tempo Letivo		11	23		43	Interrupção Letiva	67	73	83
Quinta/Dia		19	16		18		21	18	16
U. Didática		Dança 1/2	Dança 7/8		Voleibol 5/6		Aptidão 11/12	Aptidão 13/14	Badminton 6/7
Espaço		Sala Ginástica	Pavilhão 2º andar		Pavilhão 2º andar		E2/S	Pista	E1/E
Tempo letivo		12/13	24/25		44/45		68/69	74/75	84/85
Terça/Dia	19	24	21		23	20	26	23	21
U. Didática	Apresentação	Dança 3	Dança 9		Aptidão 7	Voleibol 11		Judo 4	Badminton 8
Espaço	Pavilhão P.	Box	Sala Ginástica		Pista	Pavilhão Coberto	?	Sala Ginástica	Pavilhão 2º andar
Tempo Letivo	1	14	26	Interrupção Letiva	46	55		76	86
Quinta/Dia	21	26	23		25	22			23
U. Didática	Aptidão 1/2	Futebol 3/4	Futebol 9/10		Voleibol 7/8	Gin 10/11		Feriado	Aptidão 15/16
Espaço	Pavilhão P.	Pista	E1/E		E1/E	Box			E2/S
Tempo letivo	2/3	15/16	27/28		47/48	56/57			87/88
Terça/Dia	26	31	28		30	27		30	28
U. Didática	Aptidão 3	Futebol 5	Dança 10		Ginástica 6	Gin 12	Interrupção Letiva	Ativi. Dança	Badminton 9
Espaço	Pavilhão 2º andar	Pavilhão P.	Pista		Box	Sala Ginástica		Pista	Pavilhão Coberto
Tempo Letivo	4	17	29		49	58		77	89
Quinta/Dia	28		30			29			
U. Didática	Bad/Volei 1		Aptidão 5/6			Voleibol 12			Feriado
Espaço	Pavilhão 2º andar		E2/S			Pavilhão P.			
Tempo letivo	5/6		30/31			59/60			

Anexo 2 – Estrutura do Plano de Aula

PLANO DE AULA Nº		
Aula Nº		
Aula da UD: Data: Hora: Duração: Tempo Útil: Local: Ano/Turma:	Unidade Didática: Função Didática: Objetivos da Aula:	Nº de Alunos: Material:

OBJETIVOS COMPOR.	SITUAÇÕES APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-MET.	COMPONENTES CRÍTICAS	VARIÁVEIS EVO.	
<u>PARTE INICIAL</u>				
<u>PARTE FUNDAMENTAL</u>				
<u>PARTE FINAL</u>				

Observações:

Reflexões:

Anexo 3 - Exemplo de tabela de avaliação de imobilizações de judo

3º Período Avaliação Judo												
INICIATIVA	HON-GESA-GATAME			YOKO-SHIHO-GATAME			TATE-SHIHO-GATAME			NOTA P.	QUANTI.	NOTA FINAL
Procura aplicar e distingue as diferentes técnicas	Duas mãos entrelaçadas no pescoço e braço	Joelho prende a cintura e outra estendida no solo	Class. Quanti.	Mão dá volta ao pescoço agarra a gola	Mão passa por baixo da perna agarra o cinto	Class. Quanti.	Duas mãos entrelaçadas no pescoço e braço	Pernas em cada lado do adversário prendendo o tronco	Class. Quanti.	TOTAL	TOTAL	
17	2	2	19	2	2	19	2	2	20	20	19	19,4
18	2	2	20	2	1	17	2	1	18	17	18	17,5
20	2	2	20	2	2	19	2	2	20	20	20	19,9
20	2	2	20	2	2	19	2	2	20	20	20	19,9

Anexo 4 - Critérios de avaliação e distribuição das notas

Critérios	Conhecimento	Resolução de Problemas	Autonomia na Aprendizagem	Competências Sociais
Notas	Testes Teóricos + Av. Práticas	Testes Teóricos + Av. Práticas	Autonomia + Participação + Material	Respeito Normas + Respeito Professor + Assiduidade
Ponderações	30%	40%	20%	10%

Documento de Apoio:

Badminton



Ciências e Tecnologias

Educação Física

Docente:

Professor Rui Pinto

Discente:

Prof. Estagiário Diogo Nuno Barbosa

Índice

Badminton	2
História.....	2
Em Portugal.....	3
Datas Importantes	3
Habilidades Motoras Funcionais	4
Técnicas	4
Regras Oficiais.....	9
Diagrama Campo Completo	9
Rede	10
Material.....	10
Pontuação e Serviço.....	11
Faltas.....	11
Bibliografia.....	12

Badminton

História

O jogo possivelmente surgiu entre os britânicos expatriados na Índia britânica, onde ganhou grande popularidade na década de 1870. Uma variante conhecida como "Badmintonbol", jogada com uma bola de lã em vez de um volante, era praticada em Thanjavur desde o início dos anos 1850. Naquela época, os britânicos alternavam entre jogar badminton tradicional e o Badmintonbol, especialmente em condições de vento ou chuva, devido à preferência pela bola de lã. A versão moderna diz-se ter sido inventada em 1873 em Gloucestershire, Inglaterra, pelo décimo Duque de Beaufort, Henry Somerset, que trouxe o jogo da Índia.



No início, o desporto envolvia 1 a 4 jogadores em cada lado do campo, mas rapidamente mudaram para 1 jogador para cada lado do campo ou 2 jogadores, uma vez que deste modo o jogo funcionava melhor. Os volantes eram feitos com borracha da Índia e, em jogos ao ar livre, às vezes eram revestidos com chumbo. Embora a altura da rede não fosse inicialmente uma grande preocupação, era preferível que ela alcançasse o chão.

A primeira competição foi realizada em 1899 para duplas masculinas, femininas e mistas em Portsmouth, Inglaterra. Competições de singulares foram adicionadas no ano seguinte.

Em 1934, foi fundada a Federação Internacional de Badminton, (IBF) agora a atual "Badminton World Federation", (BWF). Inglaterra, Escócia, País de Gales,

Canadá, Dinamarca, França, Irlanda, Holanda e Nova Zelândia foram os membros fundadores, a Índia apenas se juntou em 1936.

O Badminton faz parte do programa oficial dos Jogos Olímpicos desde Barcelona 1992.



Em Portugal

Existe registos da sua prática desde 1895, na Figueira da Foz. Mas só por volta de 1953 é que a modalidade foi divulgada nacionalmente por Henrique Ponto, gerente da Livraria Portugal, que seria, mais tarde, o primeiro presidente da Federação Portuguesa de Badminton, em 1954.



Em cerca de 1200 jogadores mundiais, tempos atletas portugueses atualmente no top 300 no Badminton singular feminino e no top 150 no singular masculino. Em duplas femininas temos no top 450, masculinas no top 600 e por fim, em pares mistos temos no top 650.

A última participação nos jogos olímpicos dos atletas, em masculino e feminino singulares, foi em 2016 onde não se conseguiram apurar para os oitavos de final. Infelizmente, nos jogos anteriores, os atletas portugueses não têm passado a primeira fase.

Datas Importantes

- 1873 - Nascimento do Badminton moderno;
- 1899 - Primeiro torneio de badminton;
- 1934 - Nascimento da Federação Internacional de Badminton;
- 1954 - Nascimento da Federação Portuguesa de Badminton;
- 1981 - Fusão entre IFB e WBF, originando “*Badminton World Federation*” (BWF);
- 1992 - Tornado Desporto Olímpico;
- 1952 - Primeiro campeonato do mundo feminino;
- 1964 – Estreia olímpica do Voleibol em Tóquio;
- 2023 – 10º lugar no campeonato europeu masculino.

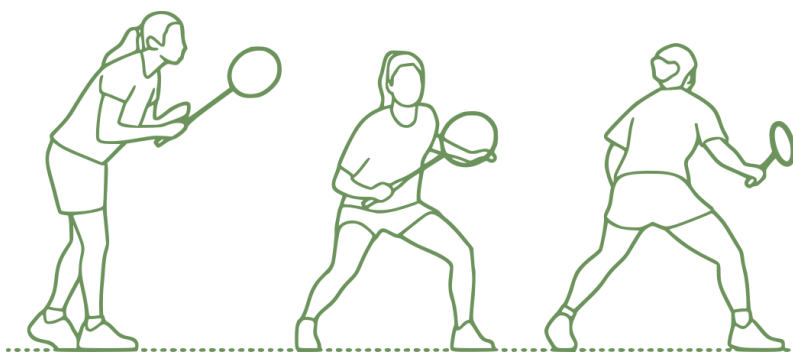
Habilidades Motoras Funcionais

Técnicas

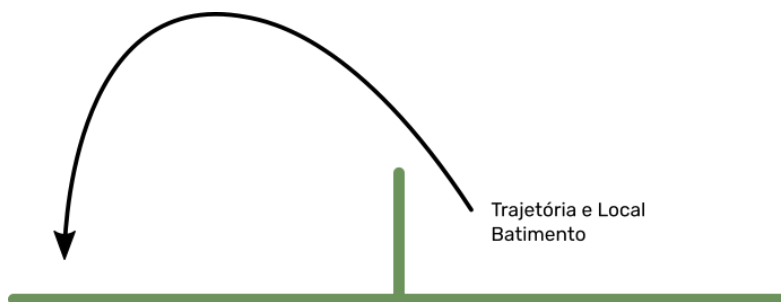
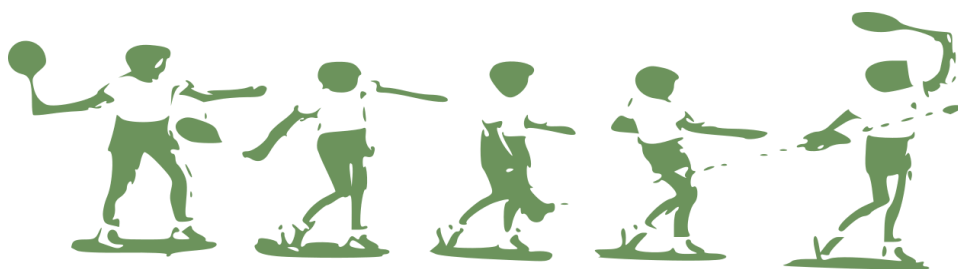
- **Pega de direita** - cabeça da raqueta de perfil, à frente e formando um ângulo de 90° com o antebraço. Os dedos envolvem o cabo da raqueta sobre a diagonal, com o polegar em oposição aos restantes dedos;
 - Erros Comuns - colocar o indicador esticado, agarra muito em cima do punho, não colocar o “v” do polegar e indicador na parte mais curta do punho;
 - Função - realização de batimentos do lado direito do campo e do fundo do campo;



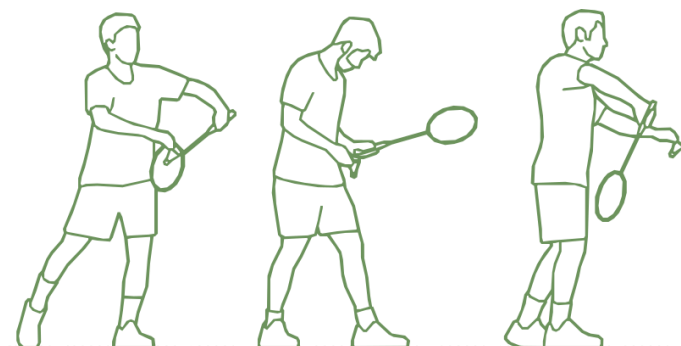
- **Posição Base** - raquete acima da cintura, joelhos semi-fletidos, perna do lado da raquete adiantada;
 - Erros Comuns - esticados em pé sem a semiflexão dos membros inferiores, não enquadrado com o meio-campo;
 - Função - estar reativo e preparado para descolar e retribuir o volante;



- **Serviço Longo** - Movimento ascendente, começando com o braço em baixo, na diagonal em direção ao ombro em velocidade, batimento abaixo da cintura, trajetória alta e longa. Perna do lado da raquete encontra-se atrás;
 - Erros Comuns - não larga o volante, mantendo-o na mão até ao último momento, bate no volante muito cedo, não o deixando cair para bater mais abaixo e não utiliza a amplitude completa do braço;
 - Função - iniciar o jogo colocando o volante numa posição segura.

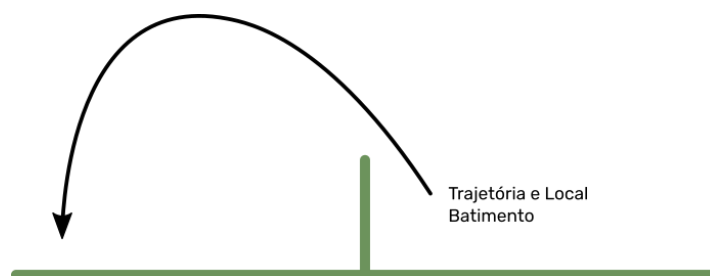


- **Serviço Curto** - Com pega de esquerda (pega de costas da mão), movimento rápido, de trás para a frente do punho, volante é segurado na ponta de forma apenas a cabeça deste estar na trajetória das cordas da raquete, perna do lado da raquete à frente, realizado o batimento de forma contínua para o mais perto da linha de serviço curto do adversário e de forma a passar o mais rente possível à rede;
 - Erros Comuns - batimento realizado acima da cintura, realização do movimento de estilo “chicote” do punho;
 - Função - iniciar o jogo colocando o volante numa posição ofensiva;

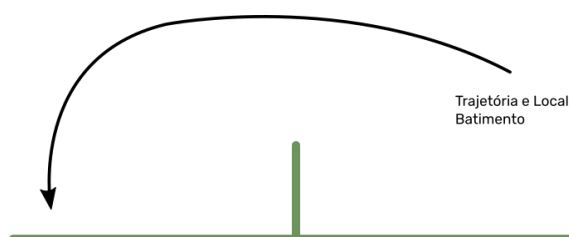
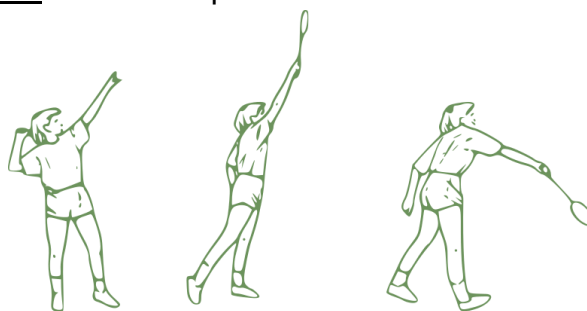


- **Lob** - Movimento com perna do lado da raquete à frente, braço ascendente rápido na lateral do corpo, na diagonal em direção ao ombro em velocidade, batimento abaixo da cintura, trajetória alta e longa;
 - Erros Comuns - perna contrária ao braço da raquete à frente, batimento realizado acima da cintura, paralelo ao chão e não abaixo da cintura;
 - Função - colocação do volante no fundo do campo a partir do início do campo;

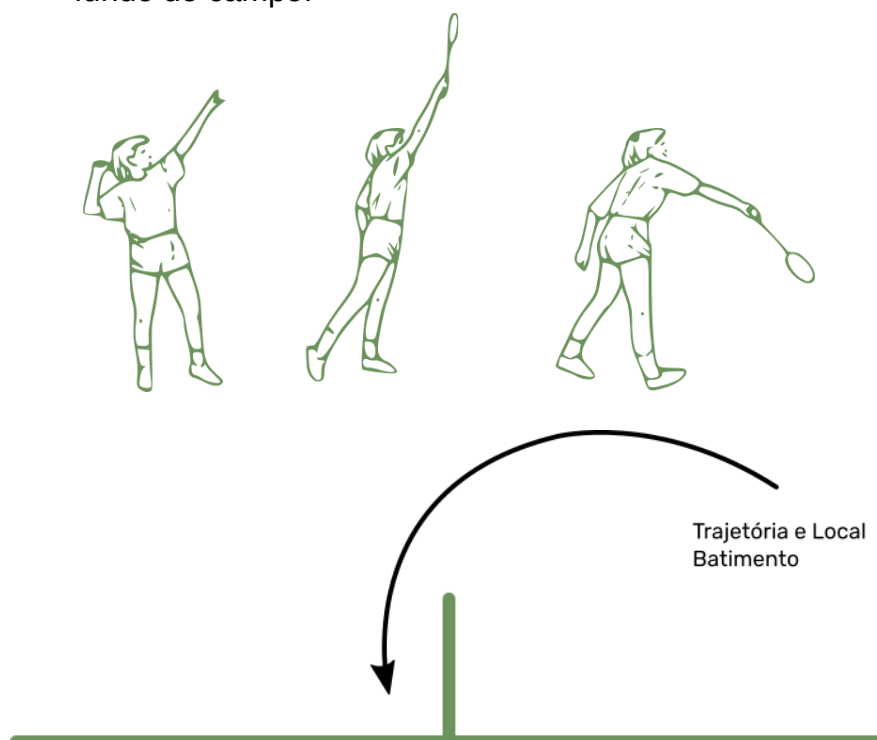




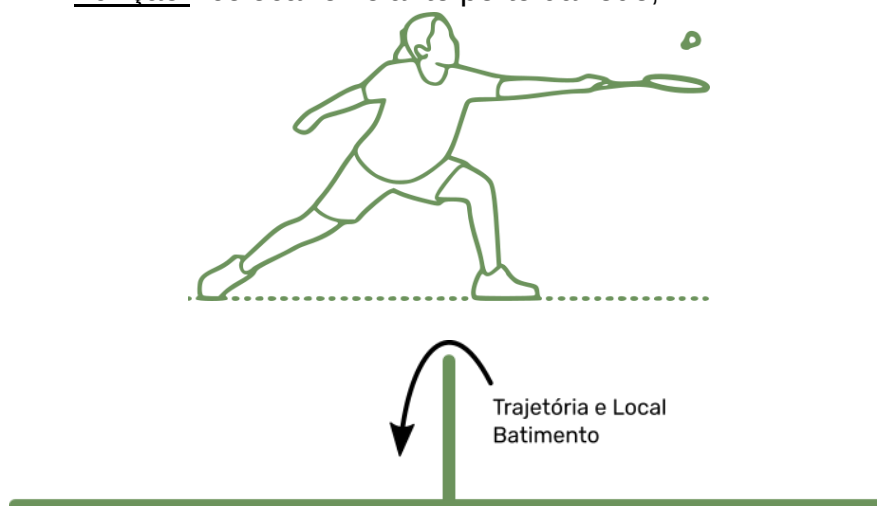
- **Clear** - Corpo lateral com perna do lado da raquete atrás, movimento ascendente rápido, cotovelo fletido atrás acima do ombro com a raquete a apontar para o volante, batimento acima da cabeça com o braço em extensão, trajetória alta e longa e avança perna de trás para regressar à posição base;
 - Erros Comuns - troca das pernas de apoio, não retorno à posição base, não coloca a raquete atrás do corpo;
 - Função - batimento para colocar o volante no fundo do campo.



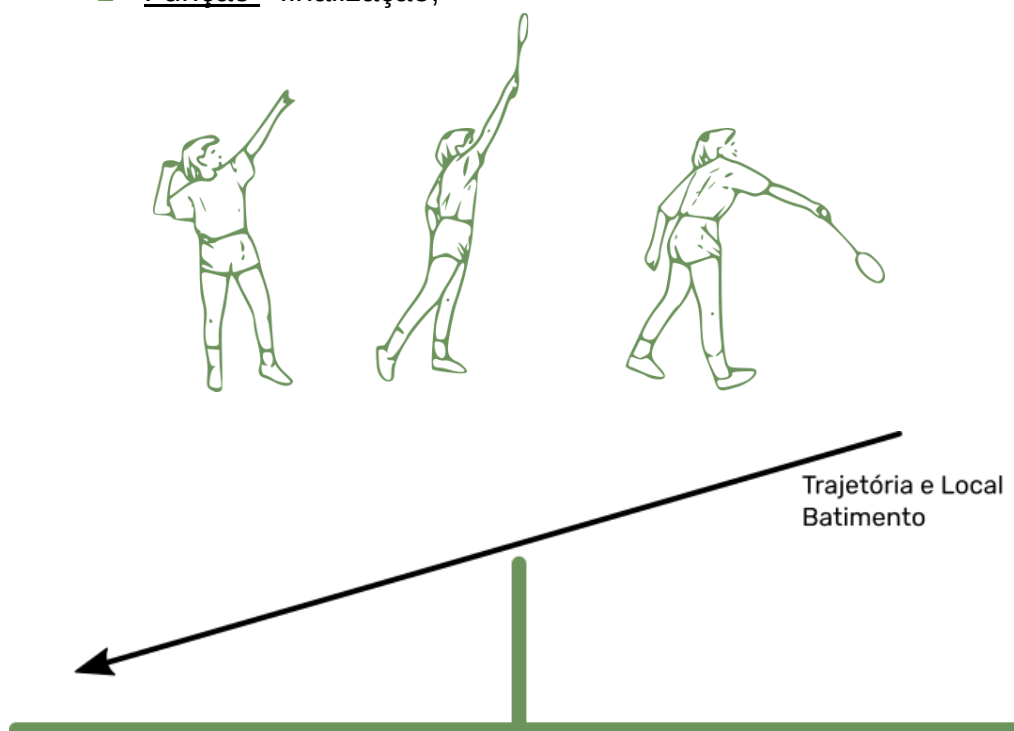
- **Amorti** - Corpo lateral com perna do lado da raquete atrás, movimento ascendente desacelerado, cotovelo fletido atrás acima do ombro com a raquete a apontar para o volante, batimento acima da cabeça com o braço em extensão, trajetória baixa e curto para perto da rede e avança perna de trás para regressar à posição base;
- Erros Comuns - troca das pernas de apoio, não retorno à posição base, colocação do volante no meio-campo, não desacelera o movimento;
- Função - batimento para colocar o volante perto da rede a partir do fundo do campo.



- **Encosto** - Movimento com a perna do lado da raquete à frente, raquete alta, perto da rede, batimento suave, com trajetória baixa e curta;
 - Erros Comuns - mão tensa, muita força na raquete não estabiliza o movimento, volante muito alto;
 - Função - colocar o volante perto da rede;

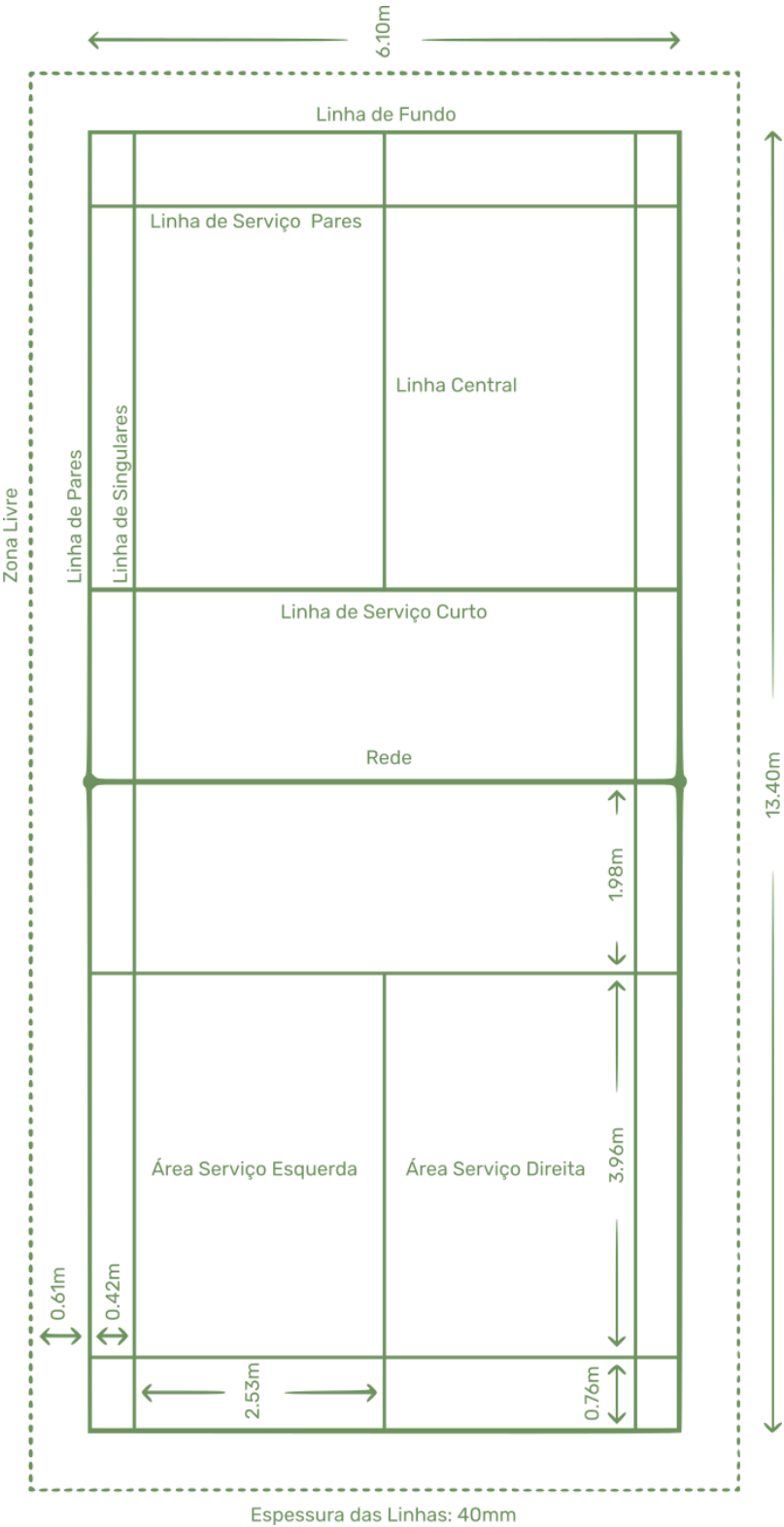


- **Remate** - posição alta, braços acima da cabeça e próximos da rede, joelhos ligeiramente fletidos prontos a deslocar ou saltar, salto equilibrado na vertical, membros superiores auxiliam na impulsão, invasão do campo adversário com as mãos;
 - Erros Comuns - troca das pernas de apoio, não retorno à posição base, colocação do volante no meio-campo, trajetória longa ou reta;
 - Função - finalização;

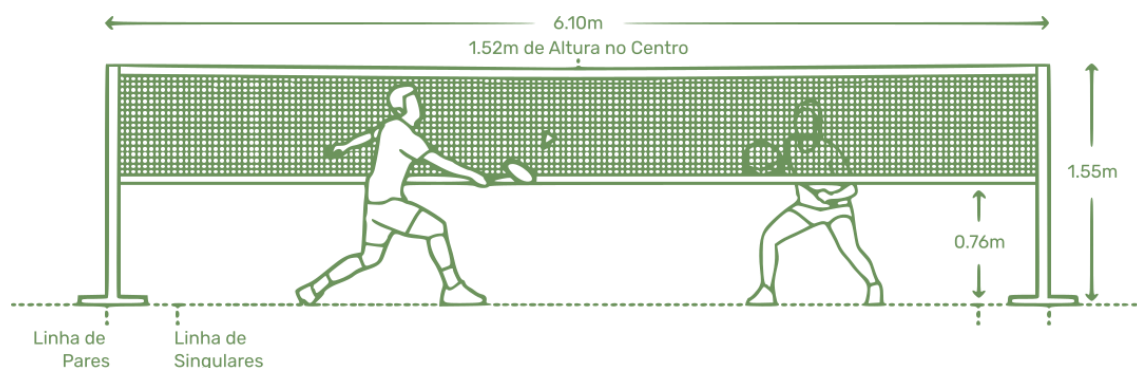


Regras Oficiais

Diagrama Campo Completo



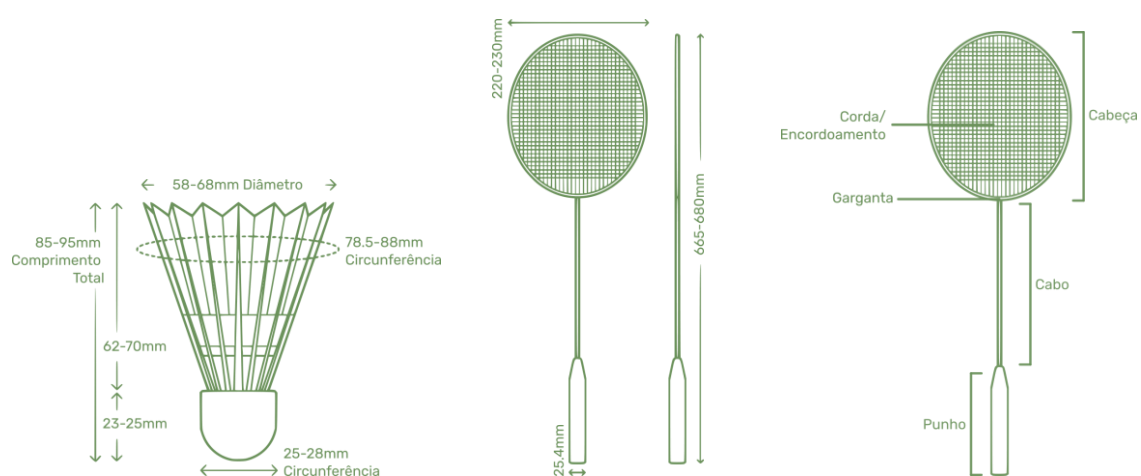
Rede



Material

O volante pode ser feito de materiais naturais e/ou sintéticos. Seja de que tipo de material for feito, as características de andamento, na generalidade, deverão ser similares às produzidas por um volante de penas verdadeiras, com uma base de cortiça coberta por uma fina camada de cabedal.

A superfície da raquete que bate o volante, deve ser plana e consistir num padrão de cordas cruzadas, presas a uma estrutura e/ou alternadamente entrelaçadas ou, sobrepostas, onde se cruzem. O padrão das cordas entrelaçadas deve ser geralmente uniforme e, em particular, não menos denso no centro do que em qualquer outra área.



Pontuação e Serviço

Um jogo consiste à melhor de 3 partidas até aos 21 pontos. Cada vez que há um serviço - há um ponto marcado. O lado que vence o serviço adiciona um ponto. É ponto sempre que o volante cai na área do campo, inclusivas linhas que a este pertencem ou quando é realizado uma falta se assim o árbitro entender.

Em 20 iguais, o jogador que obtém uma vantagem de 2 pontos primeiro, ganha essa partida. Em 29 iguais, o lado que marca primeiro o 30º ponto, ganha. O jogador que vence um a partida, é o primeiro a servir na seguinte partida.

Os serviços são realizados conforme os pontos do jogador. Em caso de número par, este deve servir do seu lado direito do campo para o lado direito do campo do oponente e em caso de número ímpar, o contrário acontece, deve servir do lado esquerdo do seu campo para o lado esquerdo do oponente.

Em jogos de pares o mesmo acontece. No serviço, um par, não pode trocar de servidor até que ganhe novamente o serviço.

O volante não está em jogo quando atinge a rede ou os postes e inicia uma queda em direção à superfície do campo, do lado do jogador que executou o batimento, atinge a superfície do campo e/ou uma “falta” ou “repetição” é assinalada

Faltas

É “falta” quando:

- o serviço não for correto;
- o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante;
- no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso nesta ou em cima dela, ou se após o serviço, o volante for jogado pelo parceiro do recebedor;

É “falta” quando o volante está em jogo e:

- cai fora das linhas limites do campo;
- não consegue passar sobre a rede;
- toca no telhado, no teto ou nas paredes laterais;
- toca no corpo ou vestuário de um jogador;

- toca em qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo (sempre que necessário, devido à estrutura do edifício, a autoridade local pode, sujeito ao direito de veto da sua Federação, estabelecer acordos relacionados com casos em que o volante toque qualquer objeto que possa fazer obstrução);
- Em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento (No entanto, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raquete, na sequência de um batimento);

É “falta”, o volante está em jogo e um jogador:

- toca na rede ou nos seus suportes, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
- invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo por cima da rede, exceto quando o jogador segue com a raquete o volante;
- faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede;
- invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo por baixo da rede, mas somente nos casos de, com esse ato, fazer obstrução ou distrair o adversário;

Uma repetição pode ser mandada executar se acontecer algo de inesperado ou accidental.

Bibliografia

Badminton World Federation. (2024, April 1). World Rankings. BWF. <https://bwf.tournamentsoftware.com/ranking/>

Doss, M. (2023, November 15). Badminton Dimensions & Drawings. Dimensions & Drawings | Dimensions.com. <https://www.dimensions.com/collection/badminton>

Federação Portuguesa de Badminton. (2006, May 3). BadmintoneaHistoria. Lisboa; Federação Portuguesa de Badminton.

Mikkelsen, S. (2023, August 24). Badminton, a historical glimpse into the sport's changing face over the decades. Olympics. <https://olympics.com/en/news/badminton-evolution-historical-glimpse-sport-over-decades>

Anexo 6 – Estrutura da Observação Inicial

Observação N°							
Observador				Observado			
Aula	Turma	Data	Hora	Duração	T. Útil	Local	N° Alun.
Unidade Didática:						Aula UD:	
Material:							

PARTE INICIAL

	IN	SUF	B	MB
Disposição dos alunos				
Conteúdos e objetivos de aula				
Apresentação dos exercícios				
Capacidade de síntese				

AQUECIMENTO

	IN	SUF	B	MB
Organização				
Instrução				
Demonstração				
Intensidade dos exercícios				
Variedade dos exercícios				
Especificidade dos exercícios				

PARTE FUNDAMENTAL

	IN	SUF	B	MB
Duração de cada exercício				
Tempo de prática motora				
Organização				
Feedback				
Explicação				
Utilização e distribuição do material				

PARTE FINAL

	IN	SUF	B	MB
Retorno à calma				
Arrumação do material				
Balanço de aula				
Capacidade de síntese				
Clareza				

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

	IN	SUF	B	MB
Controlo da prática (posição do professor perante a turma)				
Utilização dos alunos como agentes do ensino				
Comportamentos fora da tarefa				
Sanções				
Interação professor-aluno				
Motivação dos alunos				

Observações:

Anexo 7 – Estrutura da Observação Sistemática do Professor

Observação Sistemática N°							
Observador				Observado			
Aula	Turma	Data	Hora	Duração	T. Útil	Local	N° Alun.
Unidade Didática:						Aula UD:	
Material:							

Min	0'' - 15 ''	15'' - 30 ''	30'' - 45 ''	45'' - 60 ''	Observações
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					
<u>21</u>					
<u>22</u>					
<u>23</u>					
<u>24</u>					
<u>25</u>					
<u>26</u>					
<u>27</u>					
<u>28</u>					
<u>29</u>					
<u>30</u>					

Categorias	Sigla	Dur. Absoluta	Dur. Relativa
<u>Instrução</u>	I		
<u>Feedback</u>	FB		
<u>Organização</u>	O		
<u>Afetividade Positiva</u>	AP		
<u>Afetividade Negativa</u>	AN		
<u>Intervenções Verbais</u>	IVA		
<u>Observação</u>	OB		
<u>Outros Comportamentos</u>	OC		
<u>Total</u>			

- Instrução: Intervenções do professor relativas à matéria de ensino ou à forma de realização do exercício.
- Feedback: Toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora dos alunos Exemplo: interrogações sobre o que fez e como fez, avaliar, descrever ou corrigir a prestação motora do aluno.
- Organização: Intervenções do professor que regulam as condições materiais da vida da classe. Exemplo: deslocamentos dos alunos, indicações relativas à colocação de material, formação de grupos.
- Afetividade positiva: O professor elogia, encoraja, recompensa, incita ao esforço ou apresenta um aluno como exemplo a seguir.
- Afetividade negativa: O professor critica, acusa, ironiza, ameaça, castiga.
- Intervenções verbais dos alunos: período durante o qual o professor ouve os alunos. Exemplo: O aluno fala por sua iniciativa ou responde a uma questão posta pelo professor;
- Observação: Períodos durante os quais não ocorre nenhuma intervenção verbal do professor ou do aluno.
- Outros Comportamentos: Outros comportamentos não especificados.

Anexo 8 - Estrutura da Observação Sistemática do Aluno

Observação Sistemática N°							
Observador				Observado			
Aula	Turma	Data	Hora	Duração	T. Útil	Local	N° Alun.
Unidade Didática: Ginástica Acrobática						Aula UD:	
Material:							

Min	0'' - 15 ''	15'' - 30 ''	30'' - 45 ''	45'' - 60 ''	Observações
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					
<u>21</u>					
<u>22</u>					
<u>23</u>					
<u>24</u>					
<u>25</u>					
<u>26</u>					
<u>27</u>					
<u>28</u>					
<u>29</u>					
<u>30</u>					

Categorias	Sigla	Dur. Absoluta	Dur. Relativa
<u>Atividade Motora</u>	AM		
<u>Demonstração</u>	D		
<u>Ajuda</u>	A		
<u>Manipulação de Material</u>	M		
<u>Deslocamento</u>	D2		
<u>Atenção à Informação</u>	AI		
<u>Espera</u>	E		
<u>Comportamento Fora da Tarefa</u>	CFT		
<u>Interações Verbais</u>	IV		
<u>Afetividade</u>	AF		
<u>Outros Comportamentos</u>	OC		
<u>Total</u>			

- Atividade Motora: Participação nas atividades de aprendizagem;
- Demonstração: O Professor solicita a um aluno para exemplificar um exercício;
- Ajuda: O aluno ajuda manualmente um dos seus companheiros na execução de um exercício;
- Manipulação de Material: Colocação, disposição do material e distribuição dos equipamentos;
- Deslocamento: Percurso efetuado para retomar o seu lugar depois de um exercício, dirigir-se para perto do Professor, deslocar-se para o seu lugar numa formação;
- Atenção à informação: O aluno manifesta atenção às informações, conteúdos, organização, feedback, afetividade ou demonstração fornecida pelo Professor;
- Espera: Período durante o qual o aluno se encontra numa formação esperando a sua vez para realizar a atividade;
- Comportamentos Fora da Tarefa: O aluno centra-se numa outra atividade que não aquela que é proposta à turma;
- Interações Verbais: O aluno entra em comunicação com outros alunos;
- Afetividade: Manifesta sentimentos de apoio ou de hostilidade para com os seus companheiros;
- Outros Comportamentos: Outros comportamentos não especificados;

UNIDADE DIDÁTICA: BADMINTON



Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Profissional



Docente:

Professor Rui Pinto

Discente:

Prof. Estagiário Diogo Nuno Barbosa

Índice

Módulo 1 - Caraterização da Modalidade	3
Introdução	3
História	3
Em Portugal	4
Datas Importantes	4
Cultura da Modalidade	5
Regras Oficiais	5
Diagrama Campo Completo	5
Rede	6
Equipamento	6
Pontuação e Serviço	7
Faltas	7
Habilidades	9
Motoras	9
Cultura da Modalidade	9
Conceitos Psicossociais	9
Módulo 2 - Análise das Condições de Aprendizagem	10
Recursos Espaciais	10
Recursos Humanos	10
Recursos Materiais	10
Recursos Temporais	10
Módulo 3 - Análise dos Alunos	10
Módulo 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdos	11
Módulo 5 - Definição dos Objetivos	11
Competências de Ação - Habilidades Motoras	11
Técnicos	11
Competências de Atitude	11
Cooperação	11
Respeito	12
Responsabilidade	12
Módulo 6 – Avaliação	12
Critérios de Avaliação	12
Técnicos	12
Situações Especiais	13
Critérios Atestado/Impossibilitado de Realizar as Aulas	13
Critérios de Necessidade Especial	13
Quadro de Avaliação	13
Quadro de Avaliação da Apresentação	14

Quadro de Avaliação de Necessidade Especial	15
Módulo 7 - Progressões de Ensino	16
Elementos Técnicos	16
Sequências	16
Módulo 8 - Unidade Temática	19
Bibliografia	20

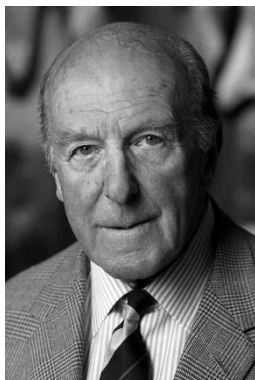
Módulo 1 - Caracterização da Modalidade

Introdução

O Badminton, além de ser um desporto com suas várias variantes dependendo da idade, também é uma atividade física que pode ser praticada de forma recreativa para promover o desenvolvimento físico e mental. Requer coordenação corporal, promove a inclusão, a capacidade de adaptação e comunicação com os colegas de equipa.

História

O jogo possivelmente surgiu entre os britânicos expatriados na Índia britânica, onde ganhou grande popularidade na década de 1870. Uma variante conhecida como "Badmintonbol", jogada com uma bola de lã em vez de um volante, era praticada em Thanjavur desde o início dos anos 1850. Naquela época, os britânicos alternavam entre jogar badminton tradicional e o Badmintonbol, especialmente em condições de vento ou chuva, devido à preferência pela bola de lã. A versão moderna diz-se ter sido inventada em 1873 em Gloucestershire, Inglaterra, pelo décimo Duque de Beaufort, Henry Somerset, que trouxe o jogo da Índia.



No início, o desporto envolvia 1 a 4 jogadores em cada lado do campo, mas rapidamente mudaram para 1 jogador para cada lado do campo ou 2 jogadores, uma vez que deste modo o jogo funcionava melhor. Os volantes eram feitos com borracha da Índia e, em jogos ao ar livre, às vezes eram revestidos com chumbo. Embora a altura da rede não fosse inicialmente uma grande preocupação, era preferível que ela alcançasse o chão.

A primeira competição foi realizada em 1899 para duplas masculinas, femininas e mistas em Portsmouth, Inglaterra. Competições de singulares foram adicionadas no ano seguinte.

Em 1934, foi fundada a Federação Internacional de Badminton, (IBF) agora a atual "Badminton World Federation", (BWF). Inglaterra, Escócia, País

de Gales, Canadá, Dinamarca, França, Irlanda, Holanda e Nova Zelândia foram os membros fundadores, a Índia apenas se juntou em 1936.

O Badminton faz parte do programa oficial dos Jogos Olímpicos desde Barcelona 1992.



Em Portugal

Existe registos da sua prática desde 1895, na Figueira da Foz. Mas só por volta de 1953 é que a modalidade foi divulgada nacionalmente por Henrique Ponto, gerente da Livraria Portugal, que seria, mais tarde, o primeiro presidente da Federação Portuguesa de Badminton, em 1954.



Em cerca de 1200 jogadores mundiais, tempos atletas portugueses atualmente no top 300 no Badminton singular feminino e no top 150 no singular masculino. Em duplas femininas temos no top 450, masculinas no top 600 e por fim, em pares mistos temos no top 650.

A última participação nos jogos olímpicos dos atletas, em masculino e feminino singulares, foi em 2016 onde não se conseguiram apurar para os oitavos de final. Infelizmente, nos jogos anteriores, os atletas portugueses não têm passado a primeira fase.

Datas Importantes

- 1873 - Nascimento do Badminton moderno;
- 1899 - Primeiro torneio de badminton;
- 1934 - Nascimento da Federação Internacional de Badminton;
- 1954 - Nascimento da Federação Portuguesa de Badminton;
- 1981 - Fusão entre IFB e WBF, originando “*Badminton World Federation*” (BWF);
- 1992 - Tornado Desporto Olímpico;
- 1952 - Primeiro campeonato do mundo feminino;
- 1964 – Estreia olímpica do Voleibol em Tóquio;
- 2023 – 10º lugar no campeonato europeu masculino;

Cultura da Modalidade

Regras Oficiais

Diagrama Campo Completo

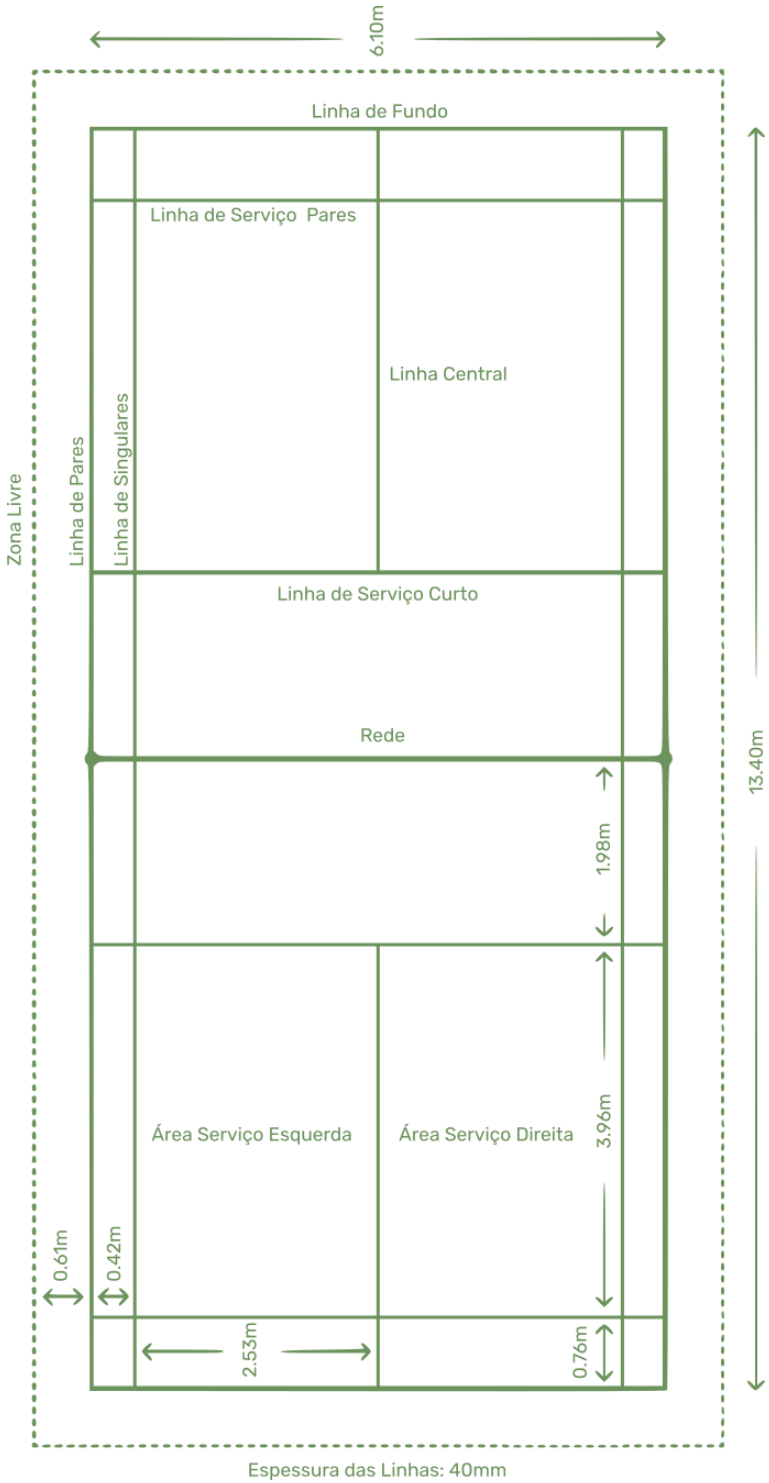


Diagrama de uma quadra de tênis com as seguintes dimensões e elementos:

- Comprimento total da quadra: 6.10m
- Altura da rede no centro: 1.52m
- Altura total da rede: 1.55m
- Altura da rede nas laterais: 0.76m
- Linhas de jogo: Linha de Pares e Linha de Singulares
- Dois jogadores estão representados na quadra, um em cada lado da rede.

O volante pode ser feito de materiais naturais e/ou sintéticos. Seja de que tipo de material for feito, as características de andamento, na generalidade, deverão ser similares às produzidas por um volante de penas verdadeiras, com uma base de cortiça coberta por uma fina camada de cabedal.

Diagrama de uma raquete de tênis com as dimensões técnicas em milímetros:

- Comprimento Total:** 85-95mm
- Comprimento da Cabeça:** 220-230mm
- Comprimento do Cabo:** 665-680mm
- Diâmetro da Cabeça:** 58-68mm
- Circunferência da Cabeça:** 78.5-88mm
- Comprimento do Punho:** 23-25mm
- Circunferência do Punho:** 25-28mm
- Largura da Cabeça:** 25.4mm

Um jogo consiste à melhor de 3 partidas até aos 21 pontos. Cada vez que há um serviço - há um ponto marcado. O lado que vence o serviço adiciona um

ponto. É ponto sempre que o volante cai na área do campo, inclusive linhas que a este pertencem ou quando é realizado uma falta se assim o árbitro entender.

Em 20 iguais, o lado que obtém uma vantagem de 2 pontos primeiro, ganha esse jogo. Em 29 iguais, o lado que marca o 30º ponto, ganha. O lado que vence um jogo serve primeiro no próximo serviço.

Os serviços são realizados conforme os pontos do jogador. Em caso de número par, este deve servir do seu lado direito do campo para o lado direito do campo do oponente e em caso de número ímpar, o contrário acontece, deve servir do lado esquerdo do seu campo para o lado esquerdo do oponente.

Em jogos de pares o mesmo acontece. No serviço, um par, não pode trocar de servidor até que ganhe novamente o serviço.

O volante não está em jogo quando atinge a rede ou os postes e inicia uma queda em direção à superfície do campo, do lado do jogador que executou o batimento, atinge a superfície do campo e/ou uma “falta” ou “repetição” é assinalada.

Faltas

É “falta” quando:

- o serviço não for correto;
- o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante;
- no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso nesta ou em cima dela, ou se após o serviço, o volante for jogado pelo parceiro do recebedor;

O volante está em jogo e:

- cai fora das linhas limites do campo;
- não consegue passar sobre a rede;
- toca no telhado, no teto ou nas paredes laterais;
- toca no corpo ou vestuário de um jogador;
- toca em qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo (sempre que necessário, devido à estrutura do edifício, a autoridade local pode, sujeito ao direito de veto da sua Federação, estabelecer acordos relacionados com casos em que o volante toque qualquer objeto que possa fazer obstrução);
- Em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento (No entanto, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raquete, na sequência de um batimento);

O volante está em jogo e um jogador:

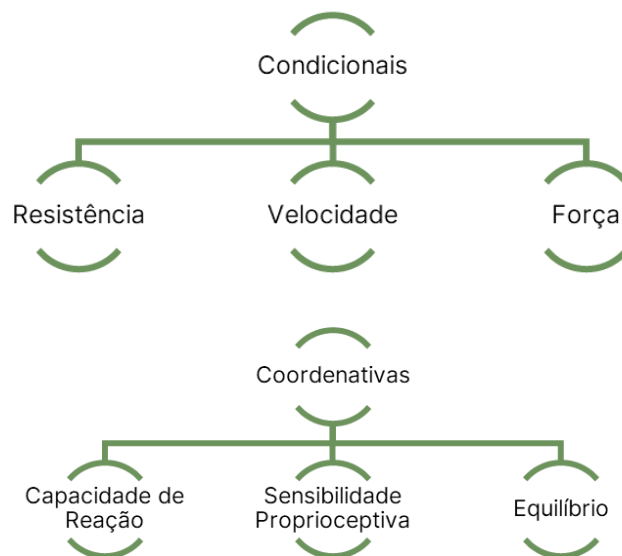
- toca na rede ou nos seus suportes, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
- invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo por cima da rede, exceto quando o jogador segue com a raquete o volante;
- faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede;

- invada o campo do adversário com a raquete ou o corpo por baixo da rede, mas somente nos casos de, com esse ato, fazer obstrução ou distrair o adversário;

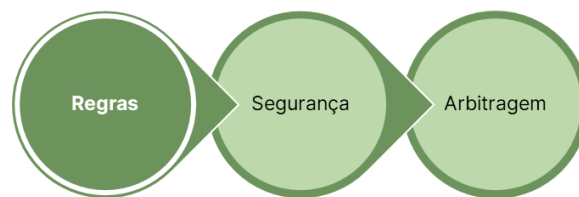
Uma repetição pode ser mandada executar se acontecer algo de inesperado ou accidental.

Habilidades

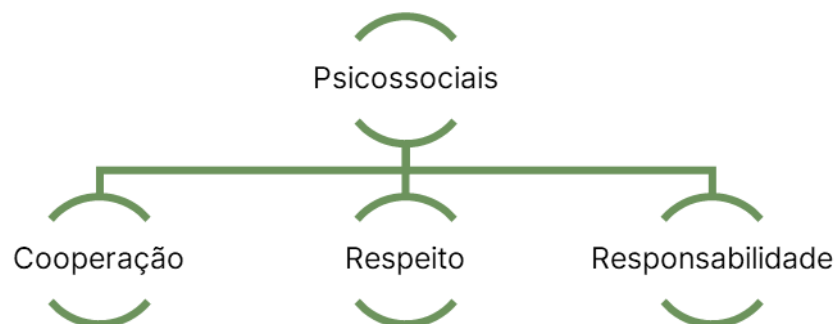
Motoras



Cultura da Modalidade



Conceitos Psicossociais



Módulo 2 - Análise das Condições de Aprendizagem

Recursos Espaciais

As aulas de Badminton correspondentes a esta unidade didática irão decorrer no Pavilhão Principal e no Ginásio da Escola Secundária de Gondomar.

Recursos Humanos

A turma do 12º ano é constituída por 19 alunos, dos quais 9 alunos do sexo feminino e 10 do sexo masculino.

Recursos Materiais

Utilização de postes, redes, volantes, raquetes e campos de Badminton.

Recursos Temporais

A carga horária semanal dedicada à disciplina de Educação Física é de 3 tempos de 50 minutos, sendo que uma aula é de 50min e a seguinte é de 100 minutos. Para a lecionação desta Unidade didática foi selecionado o 3º Período e 9 tempos de lecionação.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Após analisar as características individuais e coletivas da turma, incluindo questões relacionadas à prática desportiva e à apreciação geral da disciplina, concluímos que a turma está num nível de habilidade motora introdutória.

Durante todo o processo, serão desenvolvidas habilidades motoras com base nas aprendizagens fundamentais. O aspeto psicossocial também é abordado ao longo do processo, permitindo a observação e análise de aspetos como responsabilidade, respeito, cooperação, assiduidade e pontualidade, que desempenham um papel importante na otimização da experiência de aprendizagem da turma.

Esta unidade didática é projetada de acordo com as características e necessidades específicas da turma, sendo adaptada à realidade dos alunos tendo em conta a avaliação diagnóstica inicial dos alunos, e, baseando-se nos princípios das aprendizagens essenciais.

Módulo 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdos

Para esta modalidade serão trabalhados as habilidades motoras condicionais e coordenativas, assim como os aspectos técnicos da modalidade, nomeadamente a pega de direita, posição base, serviço longo, lob, clear, amorti, encosto, remate e movimentação.

Os módulos de aptidão física e psicossociais serão abordados nas aulas com a realização de exercícios em que serão necessários a sua aplicação.

É essencial que os alunos compreendam e realizem com sucesso os respectivos temas da modalidade, explorando-a nas melhores das suas habilidades de forma que possam depois, emancipadamente, seguir e aplicar estes conhecimentos.

Módulo 5 - Definição dos Objetivos

Competências de Ação - Habilidades Motoras

Técnicos

O aluno deve compreender e executar os seguintes gestos da modalidade:

- Pega de direita;
- Posição base;
- Serviço longo;
- Lob;
- Clear;
- Amorti;
- Encosto;
- Remate;
-

Competências de Atitude

Cooperação

O aluno mostra pré-disposição para a prática, coopera e trabalha com os colegas nas atividades propostas em grupo.

Respeito

O aluno respeita as regras do jogo, de segurança e da sinalética de arbitragem, assim como *'fair-play'* assim como pelo o professor;

Responsabilidade

O aluno participa na aula ativamente, respeita a pontualidade e assiduidade, assim como na execução.

Módulo 6 - Avaliação

Critérios de Avaliação

Técnicos

Pega de Direita:

- Cabeça da raqueta de perfil, à frente e formando um ângulo com o antebraço. Os dedos envolvem o cabo da raqueta sobre a diagonal, com o polegar em oposição aos restantes dedos;

Posição Base:

- Raquete acima da cintura, joelhos semi-fletidos, perna do lado da raquete adiantada;

Serviço Longo:

- Movimento ascendente, começando com o braço em baixo, na diagonal em direção ao ombro em velocidade, batimento abaixo da cintura, trajetória alta e longa. Perna do lado da raquete encontra-se atrás;

Lob:

- Movimento com perna do lado da raquete à frente, braço ascendente rápido na lateral do corpo, na diagonal em direção ao ombro em velocidade, batimento abaixo da cintura, trajetória alta e longa;

Clear:

- Corpo lateral com perna do lado da raquete atrás, movimento ascendente rápido, cotovelo fletido atrás acima do ombro com a raquete a apontar para o volante, batimento acima da cabeça com o braço em extensão, trajetória alta e longa e avança perna de trás para regressar à posição base;

Amorti:

- Corpo lateral com perna do lado da raquete atrás, movimento ascendente desacelerada, cotovelo fletido atrás acima do ombro com a raquete a apontar para o volante, batimento acima da cabeça com o braço em extensão, trajetória baixa e curto para perto da rede e avança perna de trás para regressar à posição base;

Encosto:

- Movimento com a perna do lado da raquete à frente, raquete alta, perto da rede, batimento suave, com trajetória baixa e curta;

Remate:

- Corpo lateral com perna do lado da raquete atrás, movimento ascendente rápido, cotovelo fletido atrás acima do ombro com a raquete a apontar para o volante, batimento acima da cabeça com o braço em extensão,

trajetória descendente e rápida do volante e avança perna de trás para regressar à posição base;

Situações Especiais

Em caso de existência de um aluno com necessidades especiais ou aluno com atestado médico que não possa cumprir a avaliação, pode-se exigir um trabalho sobre a modalidade em questão que possa ser apresentado à turma, assim como a adequação dos valores e critérios de avaliação.

Critérios Atestado/Impossibilitado de Realizar as Aulas

O aluno tem de realizar um trabalho de apresentação sobre a unidade didática em questão, não ultrapassando os 15 minutos, contendo os seguintes tópicos e subtópicos:

- Caracterização da Modalidade - História, História em Portugal, datas importantes e regras;
- Tipos de escalões/voleibol/competições;
- Objetivos principais da modalidade;
- Gestos ou elementos técnicos da modalidade;
- Opinião sobre a modalidade

Os critérios de avaliação serão os seguintes:

- Conteúdo - profundidade do assunto, organização, domínio do assunto, tempo e participação com o público;
- Comunicação - clareza, fluidez, expressividade e recursos utilizados;
- Estético - originalidade, estrutura e aparência.

A escala de qualificação de cada critério será a seguinte:

- 1 - Insuficiente;
- 2 - Suficiente;
- 3 - Bom;
- 4 - Muito Bom;
- 5 - Excelente.

Critérios de Necessidade Especial

O aluno caso se encontre nesta situação, a avaliação terá os seguintes critérios seguindo a mesma escala utilizada para a avaliação prática normal:

- Consegue colocar a bola sobre a rede no serviço;
- Consegue realizar a sustentação da bola em equipa;
- Posição base pronta e reativa;
- Consegue distinguir as diferentes posições;

- Reconhece organização ofensiva;
- Reconhece organização defensiva;

Quadro de Avaliação

Legenda		3º Período Avaliação													
Não realiza	0	ELE.	PEGA D.	POSIÇÃO BASE			SERVIÇO LONGO			CLEAR			LOB		
R. Dificuldade	1	Critérios	Envolve o cabo da raqueta sobre a diagonal, com o polegar em oposição	Pés paralelos largura dos ombros	Joelhos semi-fletidos	Perna do lado da raquete adiantada	Local de Batimento - Abaixo da cintura	Trajetória - Alta	Destino - Fundo do campo	Local de Batimento - Acima da cabeça	Trajetória - Alta e Longa	Destino - Fundo do Campo	Local de Batimento -Abaixo da cintura	Trajetória - Alta e longa	Destino - Fundo do campo
R. Sem Dificuldade	2														
Badminton	12º 3														
Nome	Nº Processo														
		1													
		2													
		3													
		4													

		ELE.	AMORTI			REMATE			ENCOSTO			PONTOS	NOTA
		Critérios	Local de Batimento - Acima da cabeça	Trajetória - descendente	Destino - perto da rede	Local de Batimento - Acima da cabeça	Trajetória - Descendente e rápida	Destino - meio do campo adversário	Local de Batimento -Acima da cintura perto da rede	Trajetória - baixa e curta	Destino - mais próximo da rede do adversário	TOTAL	NOTA
Badminton	12º 3												
Nome	Nº Processo	Número											
		1											
		2											
		3											

Quadro de Avaliação da Apresentação

		Avaliação Apresentação														
		ELE.	CONTEÚDO					COMUNICAÇÃO				ESTÉTICO			PO.	NOTA
Badminton	12° 3	Critérios	Profundidade do assunto	Domínio do Assunto	Organização	Tempo	Participação com o público	Clareza	Fluidez	Expressividade	Recursos Utilizados	Originalidade	Estrutura	Aparência	TOTAL	TOTAL
Nome	Nº Processo	Número														
		1														
		2														
		3														
		4														
		5														

ESCALA	
Insuficiente	1
Suficiente	2
Bom	3
Muito Bom	4
Excelente	5

Quadro de Avaliação de Necessidade Especial

		Avaliação Necessidade Especial							
		ELEMENTO	TÉCNICO						NOTA
Badminton	12° 3	Critérios	Consegue colocar o volante no fundo co campo e perto da rede	Consegue realizar a sustentação do volante	Posição base pronta e reativa	Coloca a perna do lado da raquete andam sempre juntas	Realiza serviço	Diferencia lob e clear	TOTAL
Nome	N° Processo	Número							
		1							
		2							
		3							
		4							
		5							

ESCALA	
Não realiza	0
Realiza com Dificuldade	1
Realiza Sem Dificuldade	2

Módulo 7 - Progressões de Ensino

Elementos Técnicos

Aprendizagem dos elementos técnicos de forma individualizada e aprendizagem dos elementos transversais a todos os movimentos: velocidade, local de batimento e trajetória.

Sequências

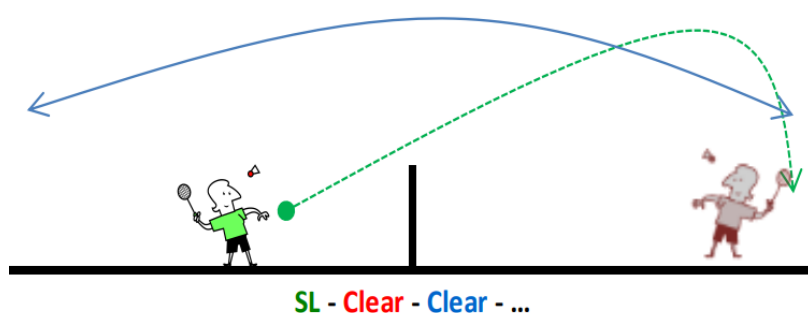
É uma repetição ordenada de batimentos, segundo uma lógica estabelecida, que se repetem sucessivamente, sem interrupção. Obedecem a uma lógica de batimento/resposta. Formas simples e organizadas de exercitação dos batimentos. Servem para trabalhar técnica do movimento, precisão do batimento, consistência, deslocamentos, táticas e capacidades condicionais.

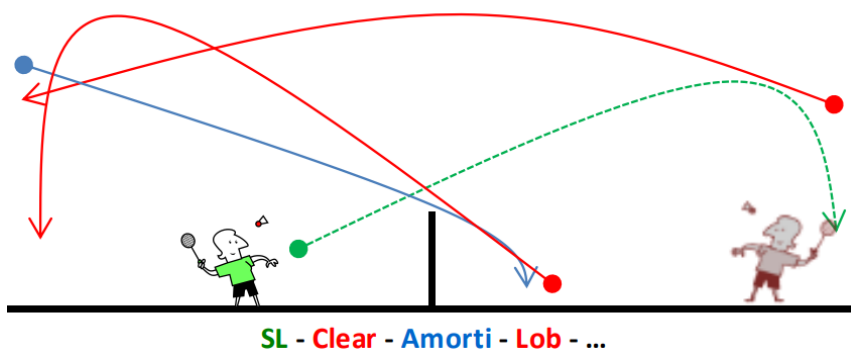
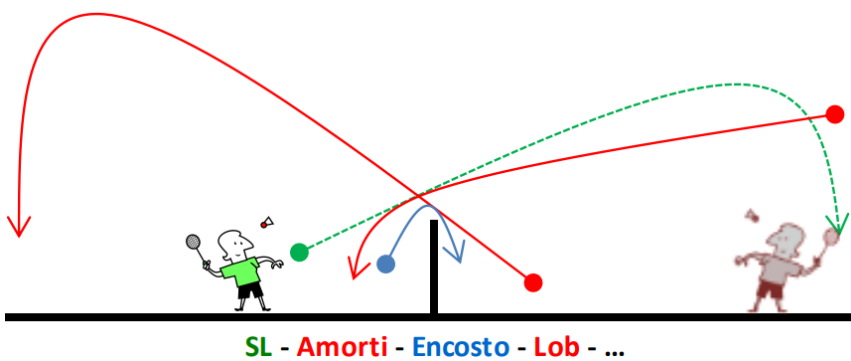
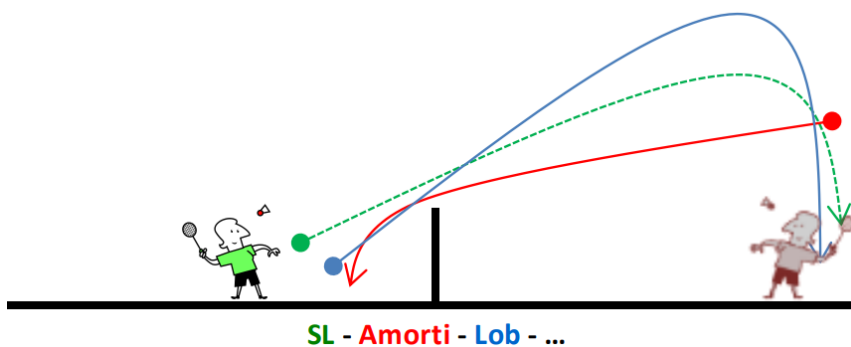
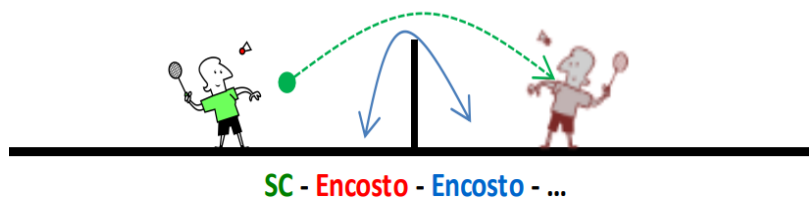
As sequências podem ser:

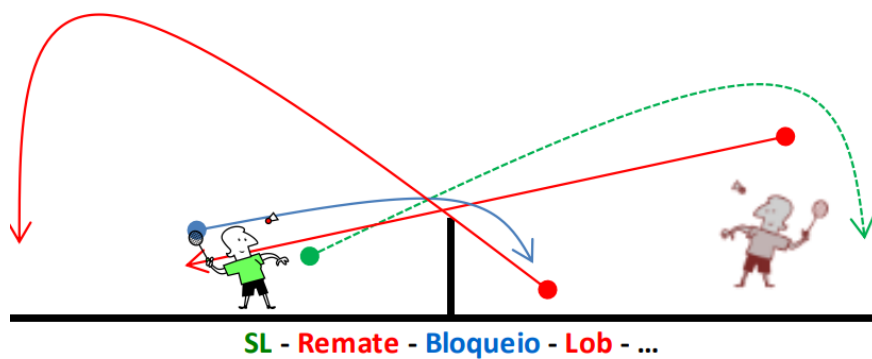
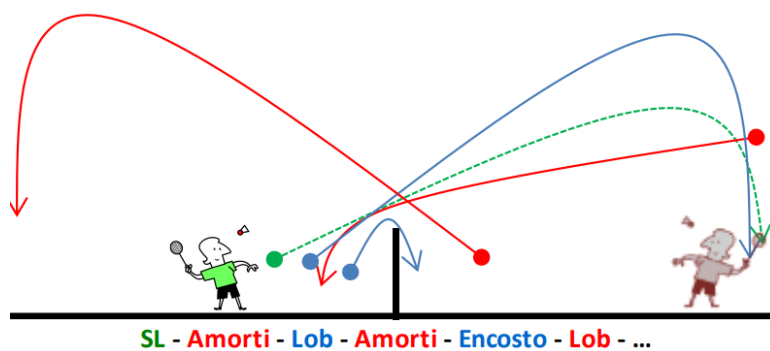
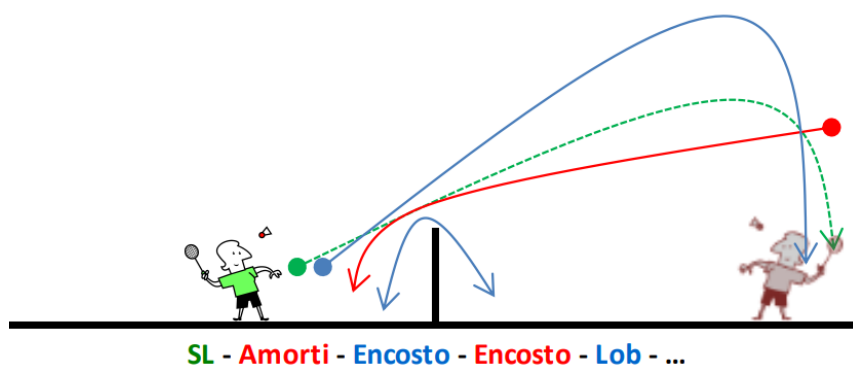
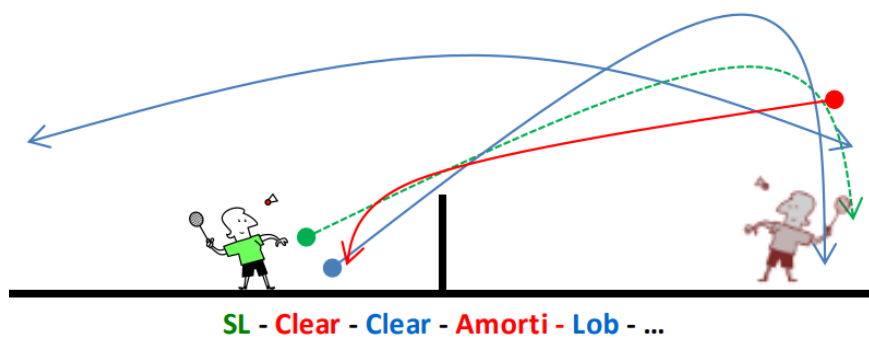
- Bilaterais - Quando os dois jogadores/alunos estão executar batimentos iguais, em situações semelhantes (“a sequência dá a volta”);
- Unilaterais - Quando os dois jogadores/alunos não estão executar batimentos iguais, ou em situações diferentes (“a sequência não dá a volta”).

O serviço nunca pertence à sequência, sendo apenas batimento para iniciar esta.

Se, introduzirmos um ou mais batimentos cruzados, podemos alterar significativamente a sua dinâmica, intensidade e complexidade.







Módulo 8 - Unidade Temática

		AULAS								
TEMAS	CONTEÚDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Técnicos	Posição Base	AD	I	E	E	C				AF
	Pega de Direita	AD	I	E	E	C				AF
	Serviço Longo	AD	I	E	E	E	C			AF
	Lob	AD	I	E	E	E	C			AF
	Clear	AD		I	E	E	E	C		AF
	Amorti	AD			I	E	E	E	C	AF
	Encosto	AD			I	E	E	E	C	AF
	Remate	AD				I	E	E	C	AF

Legenda

AF - Avaliação Final I - Introdução

AD - Avaliação Diag. E - Exercitação

C - Consolidação

Bibliografia

- Badminton World Federation. (2024, April 1). World Rankings. BWF.
<https://bwf.tournamentsoftware.com/ranking/>
- Doss, M. (2023, November 15). Badminton Dimensions & Drawings.
Dimensions & Drawings | Dimensions.com.
<https://www.dimensions.com/collection/badminton>
- Federação Portuguesa de badminton. (2006, May 3). Badminton e a História.
Lisboa; Federação Portuguesa de Badminton.
- Mikkelsen, S. (2023, August 24). Badminton, a historical glimpse into the sport's
changing face over the decades. Olympics.
<https://olympics.com/en/news/badminton-evolution-historical-glimpse-sport-over-decades>

PLANO DE ATIVIDADE DIA MUNDIAL DA DANÇA

MASTER CLASS DANCEHALL COMERCIAL

INSTRUTORAS

Ana Parente

Filipa Lobo



**30 DE
ABRIL**



Ginásio



Intervalos da manhã



**AGRUPAMENTO
de ESCOLAS n.º 1
de GONDOMAR**
código 151933

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Ministério
da Educação



**CENTRO
QUALIFICA**
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 1 DE GONDOMAR



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO



**SELO DE CONFORMIDADE EQAVET
GARANTIA DA QUALIDADE
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

**PORTUGAL
2030**

**PESSOAS
2030**



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Índice

Recursos	4
Programa do Evento	4
Tarefas a Desenvolver	4
9h - 12h	4
Esquema da Atividade	5
Orçamento	6

Identificação da Ação	Organização de um evento lúdico para a comemoração do Dia Mundial da Dança, Masterclasse de Dança, aberta a todos os alunos.
Breve Descrição da Atividade	O núcleo de estágio de Educação Física da FADEUP irá realizar uma atividade com o objetivo de desenvolver a sua formação como professores, aproveitando a o Dia Mundial da Dança para organizar uma <i>Master Classe</i> de Dança dado por um professor externo para proporcionar um clima de prática saudável e lúdica de atividade física aos alunos, funcionários e outros professores de toda a Escola Secundária de Gondomar. O grupo disciplinar de EF, e em partilhar o grupo de estágio, pretende dinamizar uma master classe de dança, alusiva à comemoração do Dia Mundial da Dança, sendo uma ótima oportunidade para trabalhar em sala de aula as habilidades artísticas dos alunos. Também conhecido como Dia Internacional da Dança, é destinado a homenagear uma das manifestações artísticas mais animadas e antigas que existem: a dança!. Praticar dança na escola é uma estratégia inteligente para que os estudantes aprendam a expressar as suas emoções. Além disso, o movimento corporal é essencial para o desenvolvimento dos alunos, visto que expande os conhecimentos e aprimorar habilidades motoras. A proposta desta atividade pretende, também, diversificar a oferta de eventos desportivos propostos aos alunos, ir ao encontro do seu gosto pessoal e na busca da valorização das suas identidades distintas. Para a consecução desta atividade idealizamos a realização de uma <i>Master Class</i>, com a contratação de uma professora especializada nesta área da expressão corporal. No sentido de não prejudicar o bom decorrer das aulas, sugere-se que a atividade seja realizada, priorizando a participação dos alunos que, no momento da <i>Master Class</i>, frequentem as aulas de EF e, de modo a que os restantes alunos da escola possam participar, aproveitar-se-ia os intervalos.
Objetivos a Atingir	Integrar os professores estagiários na cultura do AEG1; Dar uma maior visibilidade ao trabalho desenvolvido no âmbito da formação inicial de professores; Transformar a cultura do trabalho individualista numa cultura de colaboração; Desenvolver habilidades sociais e motoras; Promover a saúde, diversão e prática de atividade física através da Dança; Novas formas de expressão e comunicação; Descoberta pessoal da linguagem corporal; Estimulação da imaginação e criatividade; Desenvolve os sentidos e a concentração; Desenvolver o gosto pela dança; Melhorar os índices de memória; Confraternização dos alunos, funcionários e professores; Incentivar o espírito escolar entre todos e a inclusão via atividades educativas, proporcionando um contexto diferente ao de aula; Criação de memórias motoras positivas;

Dinamizadores	Núcleo de Estágio de Educação Física da FADEUP.
Participantes e Intervenientes	Alunos, professores e funcionários da Escola Secundária de Gondomar.
Recursos Humanos	Grupo de estágio de Educação Física e alunos.

Recursos

Recursos Materiais	Aparelhagem, colunas, microfones, 2 cadeiras, uma mesa, 4 Cartazes A3 a cores, balões, molduras de fotos decorativas adequadas ao tema, corda, luzes.
Recursos Espaciais	Ginásio, Balneário
Data	30 de abril de 2024
Local	Escola Secundária de Gondomar

Programa do Evento

HORÁRIO	DURAÇÃO	ATIVIDADE
9:10h - 9:25h	15min	Master Class Escola
9:30h -10:05h	35min	Master Class Turma(s)
10:15h - 10:30h	15min	Master Class Escola
10:30h - 11:20h	50min	Master Class Turma(s)

Tarefas a Desenvolver

SUPERVISOR	TAREFA	INFORMAÇÕES
Diogo Barbosa	Plano de Atividade	Responsável pela realização do plano de atividade.
Diogo Barbosa	Cartaz, publicação de Instagram/Facebook e Inquérito de Satisfação	Responsável pelo desenho gráfico do evento.
Diogo Barbosa	Reunião	Responsável pela reunião prévia com o instrutor de dança.
Diogo Barbosa	Texto de divulgação a alunos e professores	Responsável para garantir a comunicação do evento aos alunos e professores.
Diogo Barbosa	Notícia	Responsável pela comunicação e divulgação da notícia escolar

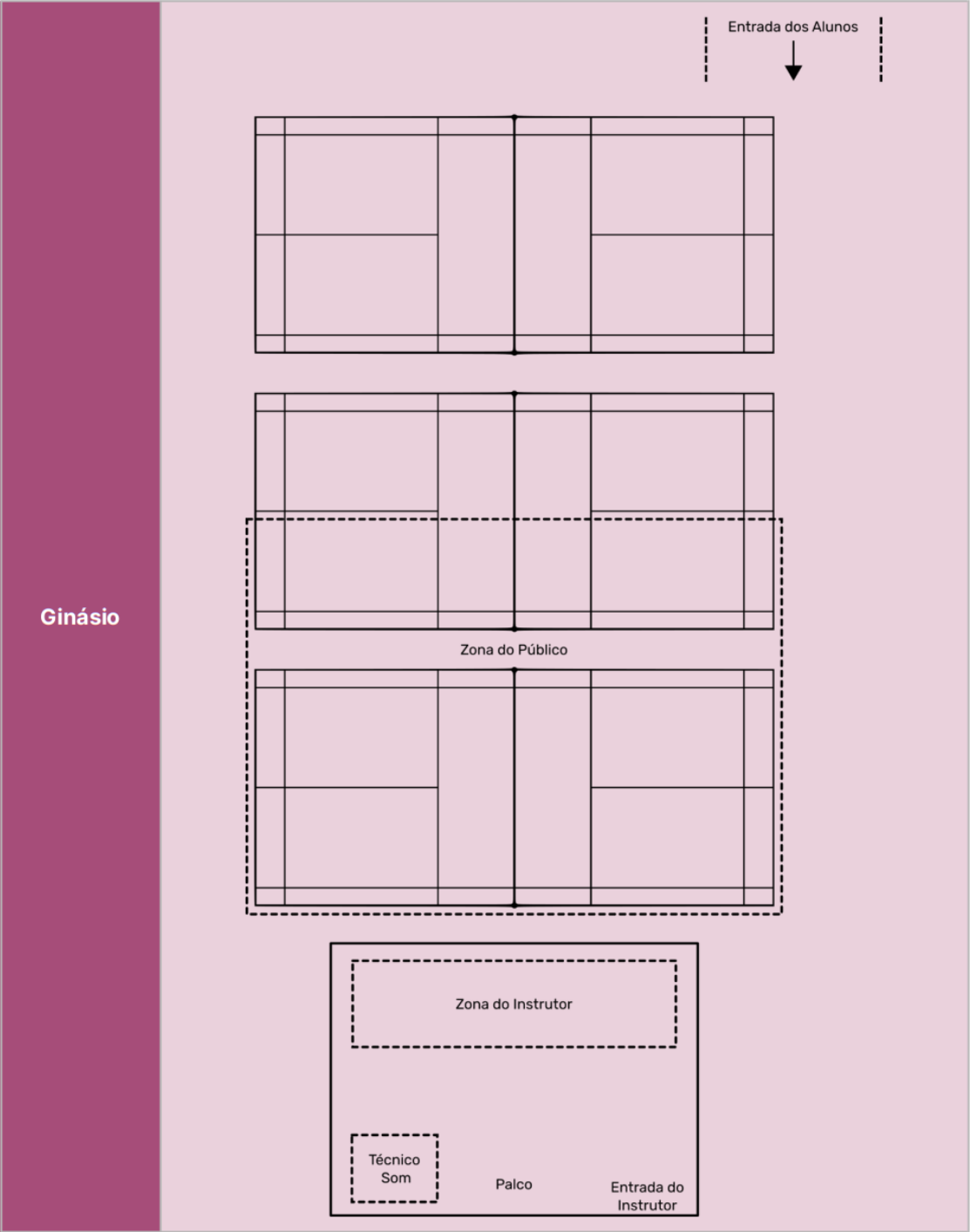
9h - 12h

SUPERVISOR	TAREFA	INFORMAÇÕES
Ana Parente Filipa	Instrutor de Dança	Responsável pela instrução e dinamização da coreografia/dança apresentada aos alunos.
Ricardo	Técnico de Som	Responsável pelo bom funcionamento da aparelhagem e microfones, assim como na passagem das músicas indicadas pelo instrutor.
Núcleo de Estágio	Supervisor	Responsável por supervisionar a entrada e saída dos alunos pelos respetivos locais assim como entrega do inquérito de satisfação.

Orçamento

DESCRIÇÃO	QUANTIDADE	PREÇO
Pães com fiambre e fruta	3 de cada	Fornecido pela escola

Esquema da Atividade



TORNEIO DE BADMINTON

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO





Secção 1 de 3

Torneio de Badminton ESG - Formulário de Inscrição

Os dados recolhidos visam recolher informações fundamentais para a inscrição do Torneio de Badminton.

Este realizar-se-á no dia 26 de março para singulares femininos e masculinos.

Para o Secundário (10º, 11º e 12º), das **9h às 13h**.

Para o 3º Ciclo (7º, 8º e 9º), das **14:30h das 17:30h**.

Todos os participantes têm de estar presentes atempadamente para realizarem o seu próprio aquecimento.

Têm os direitos salvaguardados conforme o Regulamento Geral de Proteção de Dados.
Por favor, preencha o formulário atentamente, demorará no máximo **3min**.

Não te esqueças de colocar um email para que possas receber o teu certificado de participação.

Email *

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Nome Completo *

Qual o teu ano de escolaridade? *

☐ 7º ano
 ☐ 8º ano
 ☐ 9º ano
 ☐ 10º ano
 ☐ 11º ano
 ☐ 12º ano

Número da Turma *

(Ex.: 7º**1**, 8º**2**)

Género *

☐ Masculino
 ☐ Feminino
 ☐ Outro

Anexo 12 – Exemplo de folha de autorização

ASSUNTO: Pedido de autorização para Atividade Jumpyard - Parque de Trampolins

Vimos, por este meio, pedir autorização para a participação do(a) seu (sua) educando(a) na atividade no Parque de Trampolins Jumpyard. Esta visita é optativa e extracurricular, dinamizada pelo Prof. Est. Diogo Barbosa.

O transporte deve ser assegurado pelos próprios alunos. É necessário trazer roupa desportiva que não se estrague facilmente e meias antiderrapantes. Caso não possuam meias antiderrapantes, estas são fornecidas pela empresa por um custo adicional de 3€. É aconselhado aos alunos a estarem presentes 20min antes da hora combinada e a não trazerem qualquer tipo de pulseiras, brincos, argolas e relógios. O local tem cacifos onde poderão guardar os seus pertences se trouxerem o seu próprio alouquete.

Devido ao limite de capacidade por sessão, não é possível pagar uma reserva no local. Assim sendo, todas as reservas requerem o pagamento na totalidade no momento em que são realizadas. O professor Diogo Barbosa será responsável por recolher os valores e durante o pagamento terá a supervisão dos delegados de turma.



Gondomar, 09 de maio de 2024

Professor Estagiário *Diogo Nuno Madureira Barbosa*

✂ - - - - -

Eu, _____, Enc. de Educação do(a) aluno(a) _____ n.º _____ da turma _____ do _____º ano **autorizo / não autorizo** (riscar o que não interessa) o(a) meu(minha) educando(a) a participar na atividade do dia 21 de maio, das 17h às 19h, no Jumpyard de Matosinhos.

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação
