A viagem de um Estudante Estagiário no ensino da Educação Física: O sonho tornado realidade

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto – Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Tiago Filipe Ribeiro Machado

Porto, julho de 2025

Ficha de Catalogação

Machado, T. (2025). A viagem de um Estudante Estagiário no ensino da Educação Física: O sonho tornado realidade. Porto: T. Machado. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Estágio Profissional, Educação Física, Processo de ensino-aprendizagem, Modelos de Ensino, Literacia Física.

Dedicatória

À minha querida avó, que sempre foi uma grande inspiração para mim e, esteja onde estiver, tenho a certeza que me ilumina e guia neste longo caminho da vida.

Agradecimentos

A elaboração deste relatório retrata a consolidação de todas as aprendizagens, vivências e experiências proporcionadas pelo Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Trata-se de um percurso de dois anos, repletos de desenvolvimento pessoal e profissional, que apenas foi possível graças ao apoio e contributo de várias pessoas às quais expresso o meu agradecimento sincero.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a todos os seus docentes, por todos os ensinamentos e ferramentas que me permitiram alargar os meus conhecimentos de forma crescente e ainda atingir uma evolução significativa na área pelo qual sempre sonhei, o ensino da Educação Física.

Ao Professor Orientador que me guiou e orientou ao longo do processo de estágio, na elaboração deste documento, e acima de tudo, pelos conhecimentos e ensinamentos passados.

Ao Professor Cooperante que me orientou em todo este processo de estágio sendo fundamental na minha formação ensinando-me verdadeiramente a profissão.

Ao Núcleo de Estágio, que me acompanhou ao longo deste intenso e bonito percurso ajudando-nos mutuamente para alcançar os objetivos.

Agora, às pessoas que mais me são importantes na vida, sem dúvida, os meus pais, o meu irmão e a minha namorada que me acompanham diariamente no meu percurso, não só académico, como em todo o percurso da vida no geral. Sem dúvida que tudo o que sou e o que consegui, e conseguirei atingir é em certa parte deles pois ajudam-me sempre e estão lá de igual forma a apoiar-me em todas as fases e momentos da vida.

Um igual agradecimento de apreço aos meus padrinhos pela ajuda demonstrada e à restante família pelo apoio sempre dado.

Obrigado por tudo!

Índice Geral

Ficha de Catalogação II
Dedicatória III
Agradecimentos IV
Índice de figuras VIII
Índice de tabelas IX
Índice de anexos X
Resumo XI
Abstract XII
Lista de Abreviaturas XIII
1. Introdução 1
1.1. Estrutura do Relatório de Estágio 2
2. Enquadramento Pessoal 3
2.1. Uma constante evolução pessoal através de aprendizagens e desafios 3
2.2. O sonho de ser professor e as experiências no Desporto e na Educação Física 4
2.3. Expetativas iniciais vs Realidade na Prática de Ensino Supervisionada 6
3. Enquadramento Institucional 7
3.1. Caracterização da Escola Cooperante 7
3.2. Infraestruturas e materiais desportivos para a Educação Física 7
3.3. Turma Residente - "O início nunca será esquecido" 9
3.4. Turma Partilhada - "Experiência marcante no Ensino Básico" 10
3.5. Núcleo de Estágio – Estudantes Estagiários, Professor Cooperante e Professor Orientador 11
4. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem 12
4.1. A importância da disciplina de Educação Física no currículo escolar 12
4.2. A importância das Aprendizagens Essenciais 13
4.3. A Literacia Física como barómetro do processo de ensino-aprendizagem 14
4.4. A importância do planeamento 15
4.4.1. Planeamento Anual - "A construção da planta" 16
4.4.2. Unidades Didáticas - "Os projetos" 17
4.4.3. Planos de Aula – "Mãos à obra" 18
4.4.3.1. A importância da aptidão física nas aulas – Treino Funcional 19
4.4.4. O recurso às tecnologias digitais para um ensino inovador 20

4.5. Realização da Prática Pedagógica 22
4.5.1. Mapeamento e reflexão sobre as principais problemáticas do processo de ensino-aprendizagem 22
4.5.1.1. 1º Período - "O início da docência" 22
4.5.1.2. 2° e 3° Período – "A revolução significativa na prática pedagógica" 25
4.5.2. Operacionalização da Literacia Física nas aulas de Educação Física 26
4.5.2.1. Mapeamento do processo de Ensino-Aprendizagem 26
4.5.2.2. A implementação de Modelos de Ensino centrados no aluno - uma via para o desenvolvimento holístico dos alunos 28
4.5.3. Avaliação 31
5. Área 2 – Participação na Escola e na Comunidade 33
5.1. Dia Europeu do Desporto Escolar 36
5.2. Dia Internacional da Pessoa com Deficiência 36
5.3. Corta-Mato Escolar 37
5.4. Xico Energy 38
5.5. Serra da Estrela 39
5.6. Xico Inter Classes Olympics 39
5.7. "Entre Ondas e Remadas" – Vila do Conde 40
6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional 41
6.1. Formações Internas 41
Goosechase 41
Dança 42
6.2. Estudo: Um olhar sobre as vivências de alunos do Ensino Secundário em aulas de Educação Física promotoras de Literacia Física. 43
6.2.1. Resumo 43
6.2.2. Abstract 44
6.2.3. Introdução 45
6.2.4. Objetivos do Estudo 46
6.2.5. Metodologia 47
6.2.5.1. Contexto e participantes 47
6.2.5.2. Programa Pedagógico 47
6.2.5.3. Recolha de dados 49
6.2.5.4. Análise de dados 49
6.2.6. Resultados 50
6.2.7. Discussão dos resultados 54
6.2.8. Conclusão 56

6.2.9. Referências Bibliográfias 57
7. Considerações Finais 59
8. Referências Bibliográficas 60
9. Anexos LXIV

Índice de figuras

Figura 1. Escola Cooperante. 7
Figura 2. Pavilhão Gimnodesportivo. 8
Figura 3. Auditório. 8
Figura 4. Espaço Exterior. 8
Figura 5. Pavilhão Xico Andebol. 8
Figura 6. Material desportivo da Escola Cooperante. 8
Figura 7. Turma Residente. 10
Figura 8. Turma Partilhada. 11
Figura 9. Dia Europeu do Desporto Escolar. 36
Figura 10. Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. 37
Figura 11. Corta-Mato Escolar. 38
Figura 12. XICOEnergy. 38
Figura 13. Serra da Estrela. 39
Figura 14. Xico Inter Classes Olympics. 40
Figura 15. "Entre Ondas e Remadas" - Vila do Conde. 40

Índice de tabelas

Tabela 1. Número de aulas lecionadas por período a cada modalidade. 17
Tabela 2. Mapeamento do Processo de Ensino-Aprendizagem. 27
Tabela 3. Plano Anual de Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física. 34
Tabela 4. Mapeamento do Programa Pedagógico. 48

Índice de anexos

Anexo 1. Inquérito Socio biográfico. LXIV
Anexo 2. Organigrama do 1º período da Escola Cooperante. LXV
Anexo 3. Planificação Anual. LXVI
Anexo 4. Exemplos de Unidades Didáticas. LXIX
Anexo 5. Modelo do Plano de Aula. LXXIII
Anexo 6. Tecnologias digitais no processo de ensino-aprendizagem. LXXV
Anexo 7. Exemplos de tarefas atribuídas aos alunos dispensados da aula prática. LXXVI
Anexo 8. Diplomas do Modelo de Educação Desportiva. LXXVII
Anexo 9. Exemplos de fichas e grelhas de avaliação. LXXVIII
Anexo 10. Certificado de Participação (Formação Interna de Goosechase). LXXIX
Anexo 11. Revisão da Literatura do Estudo (Quadro-síntese). LXXX
Anexo 12. Guião das entrevistas do Estudo. LXXXI
Anexo 13. Verificação de alinhamento de categorias e trechos para organização dos dados e/ou confiabilidade da análise. LXXXI
Anexo 14. Modelo de Educação Desportiva. LXXXI

Resumo

O presente relatório marca a conclusão do Estágio Profissional, inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio assumiu um papel central na formação, representando o primeiro contacto deste estudante estagiário com a realidade da profissão docente. Foi um momento determinante, em que, enquanto professor em formação, enfrentei os desafios inerentes à prática letiva e à complexidade do contexto escolar, exigindo de mim respostas assertivas e responsáveis perante as exigências do exercício profissional. Ao longo deste documento será apresentado o percurso desenvolvido durante o ano letivo no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, realizada numa escola localizada na cidade de Guimarães, sempre em articulação com os colegas do núcleo de estágio, o professor cooperante e o professor orientador. A prática pedagógica foi orientada por uma abordagem de ensino centrada no aluno, com foco na promoção da Literacia Física dando ênfase aos seus atributos. Enfoca-se a implementação de estratégias pedagógicas baseadas nas características dos modelos de ensino centrados no aluno, como o Modelo de Educação Desportiva, o Modelo da Aprendizagem Cooperativa e as Abordagens Baseadas no Jogo no sentido de conseguir formar alunos mais competentes, literatos e entusiastas relativamente ao desporto e à atividade física reconhecendo valor educativo à disciplina de Educação Física. Tenta-se, igualmente, dar conta de aspetos do desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, tornando-os construtores ativos e conscientes na sua aprendizagem impactando de forma significativa no desenvolvimento enquanto docente. O estudo centrou-se nas vivências dos alunos nas aulas de Educação Física promotoras de Literacia Física e o impacto que as mesmas revelaram na sua perceção sobre a importância da disciplina e sobre o seu desenvolvimento transferindo a disciplina para a vida ("Educação Física para a vida"). Emergiram os temas principais: (1) o impacto da experiência nas aulas de Educação Física no interesse e/ou desinteresse por atividade física; (2) Literacia Física; (3) Competências e atributos desenvolvidos pelos alunos nas aulas de Educação Física; (4) Nível de motivação nas aulas de Educação Física e na prática de atividade física fora do contexto escolar; (5) Reconhecimento da presença dos modelos de ensino centrados no aluno nas aulas de Educação Física. O Estágio Profissional revelou-se uma experiência profundamente enriquecedora de desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-Chave: Estágio Profissional, Educação Física, Processo de ensino-aprendizagem, Modelos de Ensino, Literacia Física.

Abstract

This report marks the completion of the Professional School Placement, part of the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education, at the Faculty of Sport of the University of Porto. The internship played a central role in training, representing this preservice teacher's first contact with the reality of the teaching profession. It was a decisive moment in which, as a teacher in training, I faced the challenges inherent in teaching practice and the complexity of the school context, requiring me to respond assertively and responsibly to the demands of professional practice. Throughout this document, I will present the path I took during the school year as part of the Supervised Teaching Practice, carried out at a school located in the city of Guimarães, always in coordination with my colleagues from the internship group, the cooperating teacher, and the supervising teacher. The pedagogical practice was guided by a student-centered teaching approach, with a focus on promoting Physical Literacy, emphasizing its attributes. The focus is on the implementation of pedagogical strategies based on the characteristics of student-centered teaching models, such as the Sport Education, the Cooperative Learning Model, and Game-Based Approaches, in order to train more competent, literate, and enthusiastic students in relation to sports and physical activity, recognizing the educational value of the Physical Education discipline. It also attempts to address aspects of student development and learning, making them active and conscious builders of their own learning, which has a significant impact on their development as teachers. The study focused on students' experiences in Physical Education classes that promote Physical Literacy and the impact these had on their perception of the importance of the subject and its development, transferring the subject to life ("Physical Education for life"). The main themes that emerged were: (1) the impact of the experience in Physical Education classes on interest and/or disinterest in physical activity; (2) Physical Literacy; (3) Skills and attributes developed by students in Physical Education classes; (4) Level of motivation in Physical Education classes and in the practice of physical activity outside the school context; (5) Recognition of the presence of student-centered teaching models in Physical Education classes. The Professional School Placement proved to be a deeply enriching experience for personal and professional development.

Keywords: Professional School Placement; Physical Education; Teaching-learning process; Teaching Models; Physical Literacy.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AE – Aprendizagens Essenciais

AS – Avaliação Sumativa

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

LF – Literacia Física

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

RE – Relatório de Estágio

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

Estágio Profissional - Construção da Profissão

"O Estágio Profissional pode ser claramente entendido como terreno de construção da profissão."

(Queirós, 2014, p.78)

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular (UC) do Estágio Profissional (EP), integrada no plano de estudos do 2° ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Segundo as Normas Orientadoras a Prática de Ensino Supervisionada (PES) tem como grande propósito a formação do professor portador de competências para um ensino de qualidade alicerçando a relação teoria e prática.

O EP distingue-se como um momento fulcral no processo de formação dos futuros docentes colocando-os em contacto com a realidade educacional possibilitando-lhes da oportunidade de desenvolverem estilos de ensino, adequarem esse mesmo ensino através da seleção de objetivos e conteúdos associados, e ainda ao facto de capacitar o EE ao nível das estratégias de avaliação como proporcionar a capacidade de autonomia, liderança, decisão, reflexão e sistematização e teste dos conhecimentos teóricos ao longo de todo este processo (Silva et al., 2017).

A PES revela-nos um ano cheio de aprendizagens, sendo fundamental na nossa formação enquanto futuros docentes de Educação Física (EF), colocando-nos o contexto real e verdadeiro da profissão. De acordo com Queirós (2014) é através da experiência da PES que constituímos as competências exigidas e necessárias ao exercício da função. Caracterizando-se assim, segundo Rodrigues e Ferreira (1998) por um momento de excelência de formação e reflexão, referindo que a PES se assume como uma etapa fulcral na formação profissional do professor, declarando particular interesse pelo confronto entre a teoria da formação inicial e as implementações práticas da experiência profissional e da realidade do próprio ensino. Em suma, configura constituindo-se no contacto formal e autónomo do Estudante Estagiário (EE) na realidade do ensino da disciplina de EF.

1.1. Estrutura do Relatório de Estágio

Deste modo, o presente Relatório de Estágio (RE) está estruturado de forma a projetar todo o processo do EP, dividindo-se pelas áreas essenciais de intervenção:

- Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, caracterizado pelo cerne da nossa intervenção no sentido em que engloba as tarefas de conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, na ideia de promoção de um processo de ensino-aprendizagem enriquecedor e de verdadeira formação e educação do aluno.
- Área 2 – Participação na Escola e na Comunidade, diz respeito ao envolvimento do EE na comunidade educativa nas diferentes atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo na Escola Cooperante (EC), referentes a disciplina de EF ou diretamente ligadas a projetos inseridos no plano anual envolvendo a presença de professores, estabelecendo-se a cooperação entre os demais membros da comunidade escolar.
- Área 3 – Desenvolvimento Profissional, fundamental que o EE se desenvolva ao nível da competência profissional procurando sempre o conhecimento como base da sua ação/atuação pedagógica.

Nota: No decorrer do RE o extremo EP é designado como o Estágio Profissional que engloba todo o processo inserindo a PES (Prática de Ensino Supervisionado), que, neste sentido, se estabelece como a intervenção em si contemplando as três grandes áreas, conforme o Regulamento. No que diz respeito às terminologias de estudante estagiário e professor estagiário caracteriza-se no sentido de personificar o duplo papel que nos caracteriza, na ideia de balizar o estudante da faculdade mas também o professor da escola. O termo EE utilizado em referência essencialmente enquanto estudante do MEEFEBS na FADEUP. O termo professor estagiário referente ao professor na escola a lecionar aulas de EF. Por isto, considero legitimidade em denominar de professor estagiário quando assim for entendido.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Uma constante evolução pessoal através de aprendizagens e desafios

Eu sou o Tiago Filipe Ribeiro Machado, tenho 22 anos e resido na Vila de Barrosas, no concelho de Felgueiras. Sou estudante do 2° ano do MEEFEBS na FADEUP, consequentemente professor estagiário numa escola situada na cidade de Guimarães, designada de EC, com a responsabilidade de lecionar a disciplina de EF a uma turma de décimo segundo ano, a frequentar o curso de Ciências e Tecnologias.

Caracterizo-me por um rapaz com ambições e objetivos de vida bem definidos e também pela minha forma de interagir e lidar com as pessoas, neste caso em específico com os alunos. Gosto de estar sempre ligado à corrente, dentro daquilo que é a minha presença em aula no sentido em que gosto de marcar a minha posição, que os alunos notem claramente aquilo que são as minhas pretensões e aquilo que se estabelece numa personalidade diferenciada para com as pessoas que me rodeiam. Sou muito aberto e disponível a tudo o que são oportunidades que me vão aparecendo na área do desporto, de forma geral, já com algumas experiências vivenciadas que me acarretam de aprendizagens significativas e marcantes para todo este meu percurso.

A vontade de ser professor remonta a longa data. Emergiu durante o ensino secundário, principalmente nas aulas de EF, na ideia em que me dava um gosto especial e particular em participar nas mesmas e começava a visualizar os professores como exemplos, imaginando "E se um dia estiver eu naquela posição". Também tive a sorte de ter professores de EF que me motivaram e sugeriam mesmo que o meu caminho futuro teria de ser na área do Desporto afirmando que existiam competências e aptidões inerentes nesse sentido, pela minha forma de ser, estar e participar na própria aula. Desde logo quando entrei na licenciatura em Desporto, estabeleci como meta que os meus estudos não pararam no final da mesma, uma vez que tinha claramente a ideia em seguir a carreira de professor. Depois, ainda também ao longo da licenciatura, foram surgindo oportunidades de liderar equipas de formação na modalidade do futebol. Fui-me apercebendo de forma mais convicta que o processo de ensinar e consequentemente sentir e observar aprendizagens efetivas nos meus atletas e alunos era aquilo que me fazia sentir pleno e realizado comigo mesmo, ou seja, o meu futuro teria de passar por esta área na sensação de uma realização profissional plena.

2.2. O sonho de ser professor e as experiências no Desporto e na Educação Física

As experiências de vida que me motivaram a ingressar no MEEFEBS foram o meu percurso escolar, desportivo e académico. No ensino secundário, tive o privilégio de contactar com professores que sempre me motivaram a seguir a área do desporto e em concreto a área do ensino. No percurso desportivo e as vivências passadas no mesmo, quer como jogador, quer como treinador, foram criando em mim um gosto particular por liderar e ensinar crianças e jovens a se desenvolverem através da prática desportiva, aliando tudo isto ao meu gosto pelo desporto, de forma geral. Também na Licenciatura e apesar de já ter bem enraizada a ideia de seguir pelo MEEFEBSS, creio que me solidifiquei com bases no ensino/educação também por ter feito essa mesma licenciatura numa Escola Superior de Educação, o que me deu, na minha perspetiva, ainda mais ferramentas e conhecimentos para aquilo que era o meu pensamento inicial. O caminho estava bem pensado mas os acontecimentos decorrentes ainda alicerçaram mais essa ideia que já vinha consolidada no meu pensamento.

Enquanto aluno de EF, fui mais dotado na parte prática da disciplina, ou seja, o saber fazer, sem muita capacidade crítica relativamente às conceções e ideias da abrangência da disciplina e com tudo o que a mesma acarreta. Inicialmente no meu percurso escolar tinha o gosto pelo desporto de forma geral o que me dava um gosto particular participar nas aulas de EF, contudo sinto que acabava por fazer as coisas pela simples razão de realizar sem entender muito bem o porquê de ser assim e não de outra forma, apresentando nesta fase alguma falta de maturidade e perceção do enredo que envolvia a disciplina.

Na fase de praticante desportivo/atleta, que foram ainda alguns anos, fui-me desenvolvendo enquanto atleta e enquanto pessoa. Existiu, existe e existirá sempre uma paixão especial da minha parte na modalidade do futebol, explica-se muito pela minha entrada desde muito cedo para uma equipa de futebol federada, onde sinto que consegui criar laços de amizade, ganhar e transportar valores que me fui habituando no desporto para a própria vida pessoal. Algumas experiências e contextos diferentes por onde passei que me fizeram ganhar uma bagagem maior na ideia de evoluir e conseguir percecionar toda uma plataforma que envolve o mundo do futebol, com a certeza que a minha pessoa também se foi formando através das aprendizagens obtidas ao longo desta extensa jornada.

O sonho de ser treinador e/ou professor começou a ocorrer, de forma mais efetiva, quando tive a oportunidade no decurso do 2º ano da Licenciatura em Desporto e ainda como atleta federado de futebol, de conseguir conciliar o jogador e o treinador de uma equipa de futebol de formação. Desde logo abri os braços à oportunidade uma vez que ambicionava isso há algum tempo. Fui aplicando muito daquilo que eram os ensinamentos e respetivas aprendizagens que retive ao longo do meu percurso desportivo, escolar e académico até ao momento, com as competências que fui adquirindo ao nível do saber fazer e saber ensinar. A universidade e concretamente, a licenciatura foi-me capacitando e dando recursos para exercer as minhas práticas de forma eficiente, desenvolvendo aprendizagens significativas nos atletas. Neste ano corrente encontrei-me a dar aulas de natação, onde considero que o MEEFEBS e especificamente a Didática Específica de Natação me forneceu competências essenciais para as exigências da profissão, na capacidade de conseguir dar resposta às necessidades dos alunos.

Na Licenciatura em Desporto, realizada na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, creio que por ser uma universidade ligada à Educação, transmitiu muito a relação estabelecida entre a teoria e a prática, contudo era algo mais abrangente, oferecendo-nos diversas visões devido ao facto de englobar diversas áreas uma vez que é um curso que podemos optar por diferentes caminhos.

No 1º ano do MEEFEBS, creio que fomos muito bem preparados para a função docente, para o exercitar da profissão com excelência e qualidade. A forma como está estruturado o 1º ano relativamente à formação de professores oferece aos próprios alunos valências e responsabilidades sobre o verdadeiro significado da profissão.

Passando à disciplina de EF, a mesma deve ser integrante no currículo escolar com a devida valorização por parte de todos relegando a importância que a mesma estabelece numa educação multidisciplinar e enraizada na ideia de conseguir formar o aluno no seu todo, nas áreas abrangentes à formação plural do mesmo à saída da escolaridade obrigatória. O papel do professor de EF passa por conseguir alargar o pensamento dos alunos face à importância da disciplina, como ainda dotar e ensinar toda a abrangência da mesma capacitando os alunos de conhecimentos mais alargados ao nível da cultura desportiva, de forma geral. O professor de EF deve também garantir um ensino com bases sólidas garantindo aprendizagens eficazes por parte dos alunos, fomentar o espírito crítico, com um pensamento mais elaborado, percecionando a ligação que se estabelece entre a mente e o corpo. No fundo conseguir que os alunos atinjam e percebam de forma concreta os objetivos gerais da disciplina.

2.3. Expetativas iniciais vs Realidade na Prática de Ensino Supervisionada

As expetativas iniciais eram, de facto, para um misto de sentimentos e emoções que estavam à flor da pele destacando-se um orgulho imenso de começar a profissão que tanto almejei, ainda que num papel de professor estagiário mas onde a realidade já é transparente naquilo que será a profissão em si. Obviamente que nunca podemos descurar aquilo que tantas vezes ouvimos do confronto/choque com a realidade, uma vez que, o impacto inicial se caracteriza por uma roda-viva, onde inundam um conjunto alargado de tarefas na preparação e no efetivar-se do início do ano letivo, emergindo a capacidade de conseguir corresponder a tudo com a máxima responsabilidade e competência transversal a um ensino de EF com qualidade.

Relativamente à entrada para a PES, existia uma angústia relativamente a todo este processo acerca da turma/alunos, Professor Cooperante (PC), Professor Orientador (PO) e Núcleo de Estágio (NE) na ideia da criação de laços e uma "equipa nova" imbuída num espírito de crença na minha formação enquanto professor, pois estes contactariam e teriam uma grande influência e peso no meu desenvolvimento na profissão.

Com o passar do tempo, as coisas foram-se alinhavando numa rotina diária de trabalho e esforço que era recompensado com todo o desenvolvimento pessoal e profissional obtido, percecionando desde logo que teria todas as condições para desenvolver todas as minhas capacidades e competências porque me foram fornecidas diversas ferramentas complementando com a crença em evoluir e querer aprender sempre mais para revelar eficácia na função docente. A turma e os alunos também contribuíram significativamente para as aulas fluírem de forma positiva propiciando um ambiente motivador e enriquecedor de aprendizagens com os conhecimentos passados sistematicamente com o suporte do PC e do PO. Os colegas do NE também contribuíram muito para um espírito crítico e inovador no ensino da disciplina.

O ser professor, obviamente, que tinha uma mera ideia das responsabilidades, contudo na prática é que se consegue perceber a imensidão das funções e responsabilidades associadas à profissão. A profissão de professor eleva-nos a várias vertentes que não só o contexto da aula em si, mas uma envolvência muito mais abrangente a que a escola e o ensino se situam. O professor tem que mostrar capacidade de dar resposta ao ensino e às suas constantes renovações e adaptações.

3. Enquadramento Institucional

3.1. Caracterização da Escola Cooperante

A PES foi realizada numa EC (figura 1) localizada na cidade de Guimarães. A EC assume a função de sede do Agrupamento de Escolas desde 2013, constituindo-se por cinco instituições de ensino que abrangem os diferentes ciclos de ensino do pré-escolar até ao secundário. A EC abrangia uma oferta formativa diversificada: quatro cursos científico-humanísticos (Artes Visuais; Ciências e Tecnologias; Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades) e oito cursos profissionais: Comércio; Design Industrial; Eletrónica, Automação e Computadores; Eletrónica, Automação e Comando; Geriatria; Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Mecatrónica e Bombeiro. É uma escola que primazia pelo sucesso dos alunos caracterizando este como a grande missão da mesma enquanto organização.



Figura 1. Escola Cooperante.

3.2. Infraestruturas e materiais desportivos para a Educação Física

No que diz respeito às infraestruturas para a EF a EC dispõe de alguns espaços, sendo eles: o Pavilhão Gimnodesportivo (Figura 2), o Auditório (Figura 3), o Espaço Exterior (Figura 4) e ainda as instalações desportivas do Xico Andebol (Figura 5). Relativamente a estas infraestruturas importa destacar que o Pavilhão Gimnodesportivo pode ser dividido em 3 partes designando assim o P1, P2 e P3, espaços destinados para as diversas aulas das diferentes turmas. O Auditório, muitas vezes também designado de sala de espelhos, era o espaço destinado para a lecionação referente às modalidades de dança, ginástica e ainda para os desportos de combate (judo). O Espaço Exterior caracterizava-se por um campo de basquetebol, com duas tabelas e ainda pela pista de atletismo com uma caixa de areia. O Pavilhão do Xico Andebol era uma infraestrutura fora do recinto escolar, destacada para a lecionação da modalidade de futsal.



Figura 2. Pavilhão Gimnodesportivo.



Figura 3. Auditório.



Figura 4. Espaço Exterior.

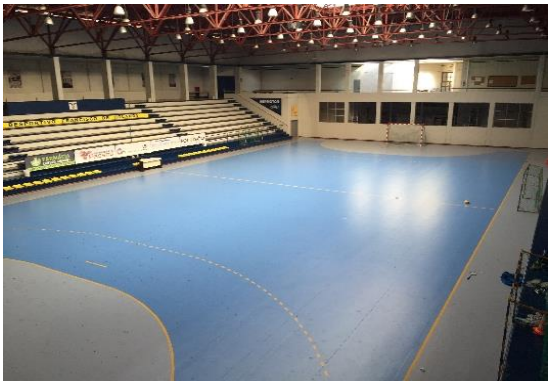
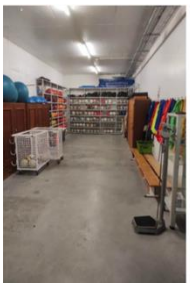


Figura 5. Pavilhão Xico Andebol.

Relativamente aos materiais desportivos disponíveis para a EF a EC possuía uma grande diversidade de materiais para as diferentes matérias presentes no currículo da disciplina, garantido aos alunos uma aprendizagem mais enriquecedora e sustentada. O material encontrava-se numa arrecadação localizada no interior do espaço do pavilhão (figura 6). Importa reforçar, que a escola, ao longo do ano letivo, foi tendo melhorias significativas em relação ao material proporcionando assim uma prática pedagógica mais enriquecedora e sustentada.



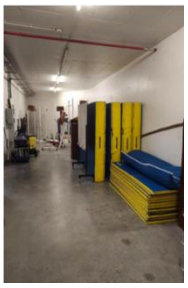


Figura 6. Material desportivo da Escola Cooperante.

3.3. Turma Residente - “O início nunca será esquecido”

Não podia começar este tópico sem referenciar a sensação que foi o primeiro encontro com os meus alunos, um misto de emoções sentidas naquilo que foi a viagem para até aqui chegar, o sentimento de orgulho no momento com a ideia sempre bem presente que se começara a partir daqui a trilhar um caminho árduo e longínquo. A turma residente (Figura 7) era correspondente ao 12º ano de escolaridade a frequentar o curso de Ciências e Tecnologias, composta por 29 alunos. Era uma turma extensa, com 23 alunos do sexo masculino e apenas 6 do sexo feminino. Por motivos de saúde, apenas uma aluna com atestado médico estava impossibilitada de realizar a aula prática de EF. A turma caracterizava-se, de forma geral, por demonstrar boa disposição e interesse pela disciplina, revelando gosto pelas aulas de EF.

No início do ano letivo, num turbilhão de emoções e sentimentos aliado à imensidão de tarefas de toda uma preparação para o ensino apresentámos um inquérito à turma residente (Anexo 1), com o objetivo de percecionar a realidade que iriamos enfrentar. As dimensões incluídas foram: 1) Identificação do aluno; 2) Saúde; 3) Hábitos desportivos; 4) Escolha de modalidades; 5) Educação Física.

Dos dados analisados, as dimensões 4 e 5 foram as mais significativas na subsequente fase de planeamento do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que fornecia dados concretos relativos aos alunos sobre as particularidades da disciplina de EF. Englobava perguntas relativas à forma como a avaliação poderia ser designada de acordo com os critérios de avaliação, tendo em conta que com estes dados conseguiríamos atender com maior pormenor às necessidades individuais de cada aluno. Possibilitaria ainda, percecionar o seu desempenho e consequente avaliação no ano transato. De acordo com os dados obtidos relativamente ao gosto pela disciplina de EF apenas um aluno se notou pela negativa. As modalidades preferidas destacaram-se os desportos coletivos do voleibol, do basquetebol e do futsal e as menos preteridas por parte dos alunos destacaram-se a dança e a ginástica. No que diz respeito às classificações obtidas anteriormente enaltecer o bom desempenho da turma, onde as classificações estiveram entre os dezassete e os vinte valores.



Figura 7. Turma Residente.

3.4. Turma Partilhada - "Experiência marcante no Ensino Básico"

No âmbito do EP, tivemos a oportunidade de lecionar um conjunto de aulas a uma turma do 3° ciclo do Ensino Básico (Figura 8), composta por 22 alunos, concretamente a frequentar o 7º ano de escolaridade numa Escola Básica (EB 2/3), situada na cidade de Guimarães. Nesse sentido foi-nos dado certa liberdade e autonomia por parte da professora titular da turma, com o objetivo de proporcionarmos aos alunos vivências diferenciadas nas aulas de EF, enriquecendo a sua formação estimulando novos desafios aos mesmos.

Com isto inicialmente exposto, importa referir que a planificação contabilizou três blocos de aulas com uma duração de 100 minutos. As aulas decorreram nos dias 13, 20 e 27 de março e tiveram como grandes dimensões a lecionação da modalidade do voleibol juntamente com uns jogos de cooperação privilegiando o trabalho em equipa estabelecendo-se como primordial a perceção dos alunos sobre a importância do grupo como um todo. Importa destacar, como mencionado na tabela 2, que as principais dificuldades na lecionação a este nível de ensino passaram muito por conseguir captar a atenção por parte de todos numa fase inicial. Os alunos sentiam-se extremamente entusiasmados com a nossa presença, e esse entusiasmo exagerado acabava por dificultar na atenção por parte dos mesmos na instrução dos exercícios e atividades. Também acabou por se depreender como uma dificuldade a transição e adaptação a uma realidade diferente com alunos de uma faixa etária também diferente daquilo a que estávamos habituados. E por último importa salientar a organização da turma na logica dos exercícios face ao desconhecimento da mesma, da nossa parte. As estratégias pedagógicas implementadas, na ideia de conseguir desenvolver competências e disposições positivas nos alunos passaram pelo trabalho por níveis de desempenho, onde a primazia pelo

sucesso nas atividades se sucedia como grande objetivo diferenciando esses mesmos objetivos de acordo com a resposta motora dada pelo grupo de alunos. O trabalho em equipa foi grandemente salientado com o objetivo de os alunos estabelecerem relações entre eles percecionando a importância de cada um para o sucesso de todos. Importa ainda reforçar a implementação da competição, de uma forma saudável, que se caracterizou de essencial na motivação e predisposição dos alunos para a prática.

Os resultados obtidos foram no encontro de uma maior valorização por parte dos alunos no coletivo em vez do individual, a envolvência geral e ativa da turma nas aulas e um empenho e predisposição para a aprendizagem bastante reveladora.



Figura 8. Turma Partilhada.

3.5. Núcleo de Estágio – Estudantes Estagiários, Professor Cooperante e Professor Orientador

O NE tornou-se fundamental no que relega a parelha da formação para a profissão, o mesmo foi constituído pelos EEs, PC da EC e o PO da faculdade, imbuídos num espírito de equipa e pertença que, como refere Batista e Queirós (2013), o NE constituído pelos EEs, PC e PO devem flexibilizar-se de forma prática levando os EEs a gerar novos conhecimentos e competências na sua prática pedagógica. No EP, a cooperação e o trabalho de grupo são extremamente essenciais, etapa na qual a relação estabelecida com o PC e o grupo de estagiários se designa de indispensável (Queirós, 2014). O NE caracterizou-se numa ligação de partilha de conhecimentos e informação que se destacou por uma prática pedagógica mais coerente e efetiva por parte do EE.

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

De acordo com as Normas Orientadoras do EP, a área 1 interioriza a organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, englobando a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, revelando como principal objetivo a construção de uma estratégia de intervenção pautada por objetivos pedagógicos respeitando o conhecimento válido no ensino da EF, conduzindo o processo de educação e formação do aluno com eficácia pedagógica.

4.1. A importância da disciplina de Educação Física no currículo escolar

A EF eleva-se num patamar de extrema importância na educação e formação dos alunos, englobando uma representação social das atividades físicas e desportivas com significado na nossa sociedade, sendo fundamental estar inserida no currículo escolar. Isto porque a EF encerra em si mesmo objetivos únicos designando-se de uma disciplina singular (Marques & Catunda, 2015). De acordo com Catunda e Marques (2017) a disciplina é de carácter obrigatório e considera-se que através da concretização dos seus objetivos em ligação com as outras disciplinas curriculares (Línguas, Matemática, Ciências, etc.), oferece aos alunos uma formação eclética mais abrangente permitindo-lhes estar e viver em plena sociedade. Nesta ideia, a inclusão da disciplina de EF no currículo escolar, segundo Farias et al. (2024), configura-se na procura humanista do desenvolvimento holístico e completo do ser humano, tendo a disciplina particularidades únicas com o potencial de educar o aluno através do corpo e do movimento, contribuindo de forma inigualável para o desenvolvimento integral dos alunos, assumindo-se assim com um papel irrepreensível no currículo escolar, sendo a disciplina que trata o corpo como objeto pedagógico (Batista & Queirós, 2015).

A EF tem-se tornado paulatinamente uma disciplina fundamental no contexto escolar. Propicia inúmeros benefícios na formação integral dos alunos através dos jogos, atividades desportivas e práticas através do corpo que promovem uma formação pedagógica onde existe a preocupação da equidade e inclusão de todos os alunos nas aulas (Farias et al., 2020). Desta forma, capacitando-os na igualdade de oportunidades de se expressarem ao nível das suas sensações e sentimentos, dotando-os com maiores e melhores ferramentas para atuarem na nossa sociedade, sendo pessoas com um espírito critico seja qual for o contexto onde estão inseridos (Farias et al., 2020). A EF está

encarregue de dotar os alunos com disposições e competências para se situarem de forma autónoma e critica na dimensão da vida social (Bracht, 2010).

Face ao exposto, torna-se evidente que a EF assume um papel indispensável no currículo escolar, não apenas enquanto campo promotor da atividade física, mas como espaço educativo com contributo singular para o desenvolvimento integral dos alunos. Assim, ao longo da PES ficou reforçada a convicção de que a EF é, de facto, uma disciplina com particularidades únicas, com um valor inquestionável na construção de cidadãos mais conscientes, participativos e autónomos.

4.2. A importância das Aprendizagens Essenciais

No ensino, seja de qualquer disciplina, torna-se imprescindível o professor ter o conhecimento sobre as Aprendizagens Essenciais (AE) destinadas ao ano escolar que vai lecionar. Torna-se essencial a leitura das AE, um documento chave para o processo de ensino-aprendizagem estabelecendo uma ligação à aprendizagem efetiva e significativa dos alunos.

No 12º ano de escolaridade é dada uma continuidade ao definido para o 11º, permitindo aos alunos optarem pelas matérias que preferirem desenvolver-se e aperfeiçoar-se, estando garantida a possibilidade de explorarem outro tipo de atividades, mantendo as características de ecletismo. Como se caracteriza como sendo o ano terminal de ciclo, as aprendizagens que se devem desenvolver vão no sentido de orientar os alunos para a o perfil à saída da escolaridade obrigatória, proporcionando aos mesmos um conjunto alargado de conhecimentos, capacidades e atitudes precisas à valorização desta área cultural, permitindo uma cidadania responsável, ativa e saudável.

Nesta lógica as AE referem-se a objetivos gerais, englobando todas as escolas definindo sete pontos chaves na educação e formação dos alunos nesta fase, sendo eles:
1) Participar ativamente nas diferentes situações procurando o sucesso pessoal e do grupo;
2) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos;
3) Interpretar corretamente os acontecimentos do universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições;
4) Identificar e interpretar os fatores limitativos à prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações;

5) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associado à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;
6) Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
7) Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica (Direção-Geral da Educação, 2018).

Complementarmente, é fundamental reforçar as finalidades da EF como: desenvolver a aptidão física; favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas; reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência (Direção-Geral da Educação, 2018).

4.3. A Literacia Física como barómetro do processo de ensino-aprendizagem

A LF foi, ao longo da minha prática pedagógica, um elemento central e orientador do processo de ensino-aprendizagem. Entendida como a capacidade dos alunos se envolverem com confiança, motivação, competência física, conhecimento e perceção crítica em contextos variados de atividade física ao longo da vida (Whitehead, 2010).

A LF é considerada um pilar essencial da EF estendendo-se para além da compreensão do movimento, percecionando a capacidade de fazer movimentos e saber o que realizar em diferentes contextos de desafio, como um enredo de características, atributos, competências e compreensão sobre a importância da atividade física ao longo da vida (Almond & Whitehead, 2012). Nesta ideia, os autores afirmam que cabe aos professores de EF entusiasmar os alunos na prática do desporto e atividade física, de forma a estes percecionarem e apreciarem o valor das diferentes atividades. Importa enfatizar que temos de demonstrar capacidade dos alunos reconhecerem a importância e significado da participação na atividade física e desportiva ao longo da vida, que consigam compreender que essa participação pode ter influência no seu bem-estar e ainda incutir o compromisso de ultrapassar barreiras e obstáculos à participação como, e muito

importante, que os alunos demonstrem capacidade reflexiva sobre o que realmente querem das suas vidas.

Whitehead (2010) estabelece grande coerência e significado no que diz respeito aos atributos da LF fazendo uma ligação entre os demais realçando que a motivação pode encorajar a participação, e esse envolvimento enaltece a confiança e a competência física. Acrescenta ainda que a confiança e a competência física pode facilitar as interações com o meio ambiente salientando que com estes atributos adquiridos podem outros surgir consequentemente como a autoconfiança, a capacidade de se expressar com os outros e ainda a aquisição do verdadeiro conhecimento e compreensão.

A prática pedagógica centrou-se, assim, com o foco em proporcionar experiências diversificadas e enriquecedoras com um propósito de fomentar uma participação significativa dos alunos com objetivos delineados na tentativa de uma maior satisfação e prazer na prática da EF, consequentemente na tentativa de gerar disposições positivas para a prática de atividade física fora do contexto escolar (Almond & Whitehead, 2012).

Assim sendo a LF está intrinsecamente relacionada com o desenvolvimento de um conjunto de competências, conhecimentos e atitudes que incentivam a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Trata-se de um processo contínuo de aprendizagem que acontece através da prática regular de movimento e da atividade física. Este desenvolvimento não se limita às capacidades físicas, mas também contribui de forma significativa nos aspetos psicológicos, sociais e cognitivos do indivíduo.

As AE estão alinhadas com a LF, uma vez que ambas visam o desenvolvimento integral do aluno através da prática consciente, critica e autónoma da atividade física promovendo, assim, competências que ultrapassam o domínio físico-motor. Nesse sentido, o professor, ao seguir as AE, contribui de forma significativa para o desenvolvimento da LF nos alunos, preparando-os para uma participação informada e sustentada na atividade física para além do contexto escolar salientando o reforço pelo gosto na prática regular de atividades físicas.

4.4. A importância do planeamento

No processo de ensino-aprendizagem o planeamento ocupa um espaço de elevada importância (Guirra & Mourão, 2017). Segundo Coutinho et al. (2024) o planeamento designa-se de imperativo ao trabalho docente, sendo determinante para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, com consequência significativa no potencial de

desenvolvimento do aluno, este que deve ser encarado como o centro de todo este processo, retratando a intenção do que pretendemos fazer, havendo uma ligação estabelecida entre as intenções do professor e o que realmente é efetivado na prática. Decorre assim da relação estabelecida entre os conteúdos, os objetivos de aprendizagem, as metodologias procedidas e as formas de organização, tudo isto dependente do contexto em que estamos inseridos (Coutinho et al., 2024).

Bossle (2002) acrescenta que o planeamento do ensino é um processo contínuo que envolve todas as decisões e ações tomadas pelo professor no seu processo de ensino, na sua convivência com o contexto da comunidade escolar com base na relação entre a teoria e a prática num determinado contexto, onde se almeja a obtenção de determinados objetivos.

Coutinho et al. (2024) concebe o planeamento em três distintos parâmetros, mais especificamente, o planeamento anual, a unidade didática (UD) e o plano de aula, sendo estes identificados como um grande cerne no desenvolvimento do processo de ensino por parte do docente, estabelecendo grandemente interligação entre os mesmos no enredo abrangente daquilo que se identifica como o planeamento da EF.

4.4.1. Planeamento Anual - "A construção da planta"

O Planeamento Anual impera como grande objetivo a determinação dos objetivos anuais e a criação de um enredo global de perspetivar a distribuição das aulas e das matérias que serão abordadas ao longo do ano letivo, neste sentido está dependente da estrutura organizativa da escola, da tomada de decisão no que concerne ao roulement dos espaços, ou seja, o mapa de distribuição e rotação dos espaços de aula da disciplina de EF (Coutinho et al., 2024). No Anexo 2 é possível observar o organigrama do 1º período, ou seja, a forma como era feito o mapa de distribuição e rotação dos espaços de aula da disciplina de EF. De acordo com Queiroz et al. (2021), o planear, pode auferir vantagens significativas para a prática docente permitindo antecipar e organizar as diversas etapas do trabalho. Nesse sentido o planeamento anual abrange toda a organização e logística inicialmente pré-estabelecida pelo professor para o ano letivo sempre com flexibilidade e agilidade de reorganizar devido aos imprevistos e percalços que vão acontecendo ao longo do mesmo. Abaixo, segue apresentada a Tabela 1 com as aulas inicialmente previstas e as aulas realmente lecionadas em cada modalidade, no respetivo período. No

anexo 3, complementando a informação, também é possível observar a planificação anual do presente ano letivo.

Tabela 1. Número de aulas lecionadas por período em cada modalidade.

Período	Modalidade	Aulas previstas	Aulas lecionadas	Diferença entre as aulas previstas e lecionadas
1°	Voleibol	9	9	0
	Ginástica	4	3	-1
	Futsal	2	1	-1
	Basquetebol	5	4	-1
	Atletismo	4	2	-2
2°	Basquetebol	5	5	0
	Ginástica	5	5	0
	Futsal	3	3	0
	Badmínton	5	4	-1
	Atletismo	3	1	-2
	Orientação	1	1	0
3°	Atletismo	3	2	-1
	Futsal	5	5	0
	Dança	2	2	2
	Badmínton	2	1	-1

4.4.2. Unidades Didáticas - "Os projetos"

A UD, segundo o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), pretende mostrar como uma matéria é estruturada, ligando o conhecimento dessa mesma matéria às metodologias e estratégias utilizadas para o seu ensino (Vickers, 1990). O planeamento das UDs seguiu uma lógica de pensamento alinhado como um guião no processo de ensino-aprendizagem, estruturando de forma ajustada e realista os conteúdos da matéria de acordo com o nível e necessidades dos alunos com o objetivo de solicitar aprendizagens e melhorias significativas no desenvolvimento dos mesmos, envolvendo-os de forma ativa nas suas aprendizagens.

A construção da UD teve sempre como grande base as quatro categorias transdisciplinares, as habilidades motoras associadas aos conteúdos nas dimensões da

técnica e da tática relativamente aos desportos coletivos e ainda a condição física e fisiológica alicerçando as várias capacidades condicionais e coordenativas (força, velocidade, resistência,…), a cultura desportiva tendo em conta a terminologia especifica da modalidade, as regras, entre outros e depois ligados aos conceitos psicossociais (autonomia, respeito, empenho, fair-play,…), na ideia de criação de uma aprendizagem enriquecedora e sustentada no seguimento do aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem. O Anexo 4 (Exemplos de UDs) representa a forma como foram estruturadas e elaboradas as UDs tendo a estrutura do conhecimento da base para o topo no que diz respeito à organização metodológica do conteúdo, em conta também as condições e meios de aprendizagem e muito importante ainda o nível onde os alunos se situavam conforme os módulos de análise do MEC (1,2 e 3). Na fase de organizar metodologicamente os conteúdos categorizei de acordo com as fases e funções didáticas do processo de ensino-aprendizagem: Introdução (I), Exercitação (E) e Consolidação (C) e respetivas avaliações: Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF) Avaliação Sumativa (AS).

As UDs demonstraram-se como o projeto para a lecionação das modalidades no sentido da determinação da extensão e sequência dos conteúdos dando uma base ao professor de forma a organizar as aulas de acordo com as necessidades dos alunos, indo de encontro ao nível de desempenho onde a turma se situava tentando garantir melhorias significativas ao longo do processo. Foram sempre surgindo algumas alterações quando necessário no que diz respeito às fases e funções didáticas de acordo com a progressão na aprendizagem revelada pelos alunos, tendo sido feitas essas alterações, como por exemplo, exercitar mais tempo alguns conteúdos do que o inicialmente estipulado aquando da sensação da necessidade de tal dando sempre resposta às dificuldades reveladas pelos alunos, isto muitas vezes teve consequências no aumento do nº de aulas destinadas para a modalidade, mas com o objetivo de no final da mesma gerar desenvolvimento e aprendizagens.

4.4.3. Planos de Aula – "Mãos à obra"

Os planos de aula categorizei-os de "mãos à obra" no sentido de serem o dia-a-dia da vida de um professor, sendo extremamente fundamentais nas atividades docentes (Oliveira et al., 2018). O plano de aula deve também colocar em prática tudo aquilo que concebemos no planeamento, sendo nestes que a influência será gigante na aprendizagem,

uma vez que, é maioritariamente através das aulas que poderemos fazer a diferença e marcar pela positiva na vida dos nossos alunos.

O Anexo 5 representa o modelo do plano de aula utilizado ao longo do ano letivo. No cabeçalho apresentam-se as ideias bases e essenciais da aula como a UD referenciando a modalidade a ser lecionada, o ano e a turma, o espaço destinado, o número do plano como também a sessão respetiva do número de aulas relativos à modalidade em questão, a hora e duração, a data e o número de alunos complementando com o material a ser utilizado. Na secção abaixo designam-se os objetivos gerais divididos em quatro grandes temáticas (habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e fisiologia do treino e os conceitos psicossociais) relevando-se nos 3 domínios (motor, cognitivo e socioafetivo). O sumário fazia também referência às funções didáticas/conteúdos, e por último o período em questão com uma foto da modalidade lecionada.

De seguida a estruturação dos exercícios e atividades da aula que foi organizado da seguinte forma: as partes da aula (inicial, fundamental e final), o tempo destinado ao exercício, a organização didático-metodológica, o esquema e os critérios de êxito.
Os planos de aula ainda se insurgiam sempre com anexos referentes à organização das equipas, grupos de trabalho, quadro competitivo, os exercícios da aptidão física, entre outros, contemplando tudo o que ligava a aula diretamente.

A estrutura do plano de aula alinhava-se no sentido de promover a LF, uma vez que, apresentava os vários objetivos recorrentes aos domínios transversais da disciplina que se encontram com a LF (físico-motor, cognitivo e socioafetivo).

4.4.3.1. A importância da aptidão física nas aulas – Treino Funcional

A aptidão física caracteriza-se de extremamente preponderante no que diz respeito à disciplina de EF, sendo que no caso da PES a mesma assumiu um papel de grande relevo no planeamento das aulas. No sentido do pouco espaço obtido face à quantidade de alunos da turma, em 1/3 do pavilhão lecionar para uma turma constituída por 29 alunos sistematicamente se demonstrou num grande desafio mas que também se revelou de necessário no que diz respeito ao ajustamento e adaptabilidade que teremos de enfrentar no mundo real da profissão destacando Silva et al. (2022) que as adversidades exigem que o professor esteja sempre pronto para se adaptar reforçando ainda a responsabilidade do professor de EF no desenvolvimento da aptidão física dos seus alunos.

As estações de treino funcional na promoção da aptidão física estiveram na maioria das aulas sendo as mesmas planeadas no sentido de ajustar os exercícios às solicitações que a modalidade auferia. O treino funcional pode ser visto como um leque de exercícios que visam a condição física através de movimentos do corpo auxiliando na execução de atividades do dia-a-dia ou de gestos específicos das modalidades desportivas (Silva et al., 2022).

Neste âmbito, importa enfatizar a presença do treino funcional nas aulas de EF maioritariamente como tarefas parcelares, sendo promulgadas numa fase mais avançada da aula aquando, por exemplo, da realização do jogo 5x5 no futsal, 3x3 em 1/2 campo no basquetebol, 1x1 no badmínton, entre outros. Foram utilizados neste tipo de trabalho várias estratégias realçando a tecnologia, como o recurso a *Qrcodes*, como também o procedimento de realização do dossiê de exercícios de aptidão física.

Numa fase inicial eram coladas folhas com imagens dos exercícios no espaço preterido para o treino funcional, com um conjunto de critérios de êxito onde os alunos funcionavam em formato de circuito. Era utilizado como recurso e ajuda nessa parte, a aluna impossibilitada de fazer a aula prática, controlando de forma mais efetiva os alunos distribuídos nessas tarefas não retirando, assim, da minha parte, grande foco da tarefa principal da aula. Numa fase mais avançada e com os alunos a demonstrar cada vez mais autonomia foi implementado os treinos tabata com recurso a *Qrcodes* onde os alunos através do uso do telemóvel realizavam os diferentes exercícios propostos nos vídeos.

4.4.4. O recurso às tecnologias digitais para um ensino inovador

As tecnologias podem transformar o ensino na sociedade atual sendo uma ferramenta pedagógica que se assume como novas formas de aprendizagem e de interação entre os alunos facilitando assim a assimilação do conhecimento no processo de ensino-aprendizagem (Pontes, 2016). De acordo com Bessa et al. (2024) as tecnologias digitais apresentam-se como uma ferramenta indispensável na garantia de uma educação de qualidade, promotora de inclusão e ativa para todos os alunos.

A importância das tecnologias demonstraram um forte impacto na relação dos alunos com a aptidão física, sendo que a EF tem sido facultada a reinventar-se para um ensino atualizado e inovador, e nesse sentido, as tecnologias alcançaram um impacto gigantesco, bastante positivo e transformador (Godoi et al., 2021).

Referente, ainda, na questão da aptidão física, reforçar a utilização e recurso aos ***Qrcodes*** na realização do treino funcional, com reforço através dos vídeos, conseguindo observar, através desta estratégia, um envolvimento e motivação maior demonstrada por parte dos alunos. Os vídeos eram de curta duração (máximo 6 minutos), pois o treino funcional funcionava como tarefa secundária, na qual era feita uma rotação com a tarefa principal da aula, nomeadamente o jogo.

Importa enfatizar o impacto das tecnologias no ensino da disciplina, e que emergiram, não só na vertente da aptidão física, mas também noutras vertentes do processo de ensino-aprendizagem. As tecnologias estiveram muito presentes no, destacando como exemplo: o *Google Forms, a Classsroom* e *o Goosechase.*

O ***Google Forms***, ferramenta pertencente ao *Google,* pode ser utilizado para recolher informações e também para a implementação de questionários e formulários de registo. Foi bastante útil em inúmeras ocorrências ao longo do ano letivo, como por exemplo, no Inquérito Socio biográfico realizado na primeira aula, designada de aula de apresentação. Consistiu num inquérito em que apresentava de forma mais pormenorizada o aluno dando-nos dados concretos sobre o mesmo. A mesma ferramenta também foi utilizada para a realização de fichas de avaliação nas modalidades de voleibol e basquetebol, com o objetivo de obter uma avaliação do domínio cognitivo ainda mais detalhada percecionando também a atenção dos alunos nas instruções, explicações e feedbacks por parte do professor. Por último o *Google Forms* teve um papel preponderante na autoavaliação dos alunos nos três períodos. A ficha de autoavaliação era realizada através desta ferramenta, com um conjunto de perguntas fechadas e abertas para uma autoavaliação mais específica e detalhada de cada aluno, conseguindo perceber a opinião deles sobre o seu desempenho na disciplina de EF.

A ***Classroom***, também pertencente à marca *Google*, foi desenvolvida com o objetivo de facilitar a comunicação entre professores e alunos, caracterizando-se como meio de comunicação através do qual o professor estagiário inseria e enviava individualmente, por exemplo, as classificações de atividades, das fichas de avaliação realizadas, dos resultados dos testes FITescola, entre outros. Também era através desta ferramenta que se promovia várias atividades do Departamento de EF no qual eram anexadas fichas de inscrições, documentos orientadores, etc. Eram ainda expostos alguns *PowerPoints* com conteúdo pertinente da disciplina.

O ***Goosechase*** foi uma plataforma digital que o NE recorreu para as atividades e provas na modalidade de Orientação. Através da formação foram-nos dadas ferramentas

para explorar e diversificar atividades diferenciadas para os nossos alunos. Nesse sentido destacar as provas de orientação realizadas através do *Goosechase*, que possibilitava a criação de equipas com percursos aleatórios e diferenciados, com a inclusão de missões de diferentes tipos como a partilha de localização, fotos e vídeos, perguntas e respostas, entre outras. De destacar o êxito do conhecimento desta plataforma na inovação do ensino implementando, assim, estratégias pedagógicas inovadoras, com grande significado dado pelos alunos. No Anexo 6 serão expostas algumas evidências das tecnologias digitais que impactaram no processo de ensino-aprendizagem.

4.5. Realização da Prática Pedagógica

O tópico que se segue retrata o mapeamento e a reflexão sobre as principais problemáticas do processo de ensino-aprendizagem bem como, as metodologias e estratégias utilizadas, as aplicações e resultados alcançados. Importa destacar o vasto e rico processo que foi o EP em conjunto com a PES no desenvolvimento enquanto docente. A verdadeira construção da profissão, onde a realização da prática pedagógica demonstra de forma patente o processo árduo e longo no que se resigna de ser professor e as exigências e responsabilidades que a profissão demonstra.

4.5.1. Mapeamento e reflexão sobre as principais problemáticas do processo de ensino-aprendizagem

4.5.1.1. 1º Período - "O início da docência"

A presente secção tem como principal objetivo retratar as experiências vividas e sentidas ao longo da PES englobando as dificuldades e problemas encontrados, as metodologias/estratégias utilizadas para combater essas mesmas dificuldades e ainda a aplicação/resultados e conquistas alcançadas.

O **mapeamento do processo de ensino-aprendizagem** categoriza-se de essencial no que diz respeito ao desempenho funcional e ativo do docente nas suas práticas. Um professor reflexivo revela maior capacidade de lidar com acontecimentos de incerteza e imprevisibilidade reajustando-se a cada momento apresentando flexibilidade e inteligência na resolução dos diferentes problemas que ocorrem no dia-a-dia da vida de um professor (Torino & Galvão, 2019).

O 1º período, no encontro com a função docente, no confronto/choque com a realidade revelou-se um turbilhão de emoções no sentido em que se caracterizou pelo

primeiro contacto real e verdadeiro na função do cargo de professor, o liderar e assumir uma turma de décimo segundo ano a frequentar o curso de Ciências e Tecnologias, e todo um enredo abrangente que engloba a profissão de Professor de EF.

Dimensionando esta vivência na linha cronológica, importa referir que, numa fase inicial do ano letivo, o principal problema foi na **realização dos testes FITescola,** referentes à aptidão física, uma vez que vários alunos não se encontravam intrinsecamente motivados para a realização dos mesmos. Contudo a parte dos valores, no que diz respeito ao alcance da zona saudável e/ou perfil atlético, neste caso, demonstrou de certa forma uma dimensão extrínseca capaz de mover os alunos a atingir resultados positivos interferindo, e com o conhecimento dos mesmos, ainda que uma percentagem muito reduzida, na avaliação final da disciplina. O desenvolvimento do **Modelo de Ensino com Pares (MEP)** sistematizado por Dyson e Casey (2016) foi se começando a construir desde esta fase no sentido em que o trabalho colaborativo entre os alunos em duplas começou a ser peça-chave no processo de ensino-aprendizagem. Outra das problemáticas evidenciadas enquanto professor estagiário, se revelou na capacidade de demonstração na modalidade de voleibol, na qual me consegui rapidamente ajustar, intermediando os alunos nessa mesma demonstração, uma vez que a turma era muito disponível e participativa, e para além disso, ainda tinha a vantagem de obter alunos federados na modalidade, utilizando como uma ferramenta facilitadora e viável para uma demonstração exemplar, o que efetivamente se sucedia positivamente na realização por parte dos alunos alicerçando à instrução e feedback com muito ênfase dado aos critérios de êxito.

A aluna que estava impossibilitada de realizar a aula prática de EF foi uma das problemáticas que tive de lidar desde muito cedo pois implicou a capacidade de planear atividades diferenciadas para inclusão desta aluna nas aulas. Em todas as aulas lecionadas, para além do plano de aula global, existiam sistematicamente fichas de registos e observação, sinaléticas de arbitragem, contabilização de dados efetivos sobre os alunos e as suas participações como meio complementar da aula (Anexo 7). A aluna tinha um papel ativo no processo de ensino-aprendizagem, muitas vezes assumindo a liderança, tendo função de "aluna-professora" nas tarefas secundárias da aula, como por exemplo, no controlo dos circuitos e estações de aptidão física (treino funcional). De certa forma, creio que existiu uma certa vantagem contagiando sempre a aluna para a aula relegando responsabilidades e funções auxiliando muitas vezes o meu papel principal de professor, ou seja, funcionando como "professora auxiliar".

Numa fase inicial da PES, o **Modelo de Instrução Direta (MID)** (Rosenshine, 1987) esteve presente no sentido de conseguir controlar todo o enredo que me deparava no ensino da EF, onde e baseado em Silva et al. (2017), foram enfatizadas estratégias de carácter mais explícito e formal onde a preocupação primordial passou pela monitorização e controlo da turma e das atividades fazendo uma ligação para posteriormente implementar os modelos de ensino centrados no aluno. No fundo o recurso ao MID como uma necessidade de controlar a turma e marcar convincentemente a minha posição, conseguindo assim captar a atenção por parte de todos os alunos.

Após esta fase, o ensino da modalidade de voleibol seguiu uma lógica fundamentada no **Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ)** (Mesquita, 2006), tendo em conta a abordagem efetuada e implementada na Didática Especifica do Voleibol no 1º ano do MEEFEBS que me marcou muito pela positiva. Segundo Mesquita et al. (2020), o voleibol caracteriza-se como uma modalidade de aprendizagem difícil principalmente no que diz respeito aos aspetos técnicos revelando a importância e necessidade da criação deste modelo no ensino do jogo de voleibol. Os mesmos autores afirmam que a técnica e a tática estão mutuamente ligadas no sentido de oferecer aos alunos a abrangência do jogo. Os alunos devem ser capazes de compreender os acontecimentos do jogo para conseguir tomar as melhores decisões recorrendo-se de um extenso reportório de habilidades técnicas para aplicar de forma adequada na sequência dos acontecimentos do próprio jogo. Neste sentido importa apelar a uma abordagem holística com a referência centrada no jogo (Mesquita et al., 2020). O MAPJ revelou-se como a primeira "revolução" num ensino do jogo por partes construído de forma sequencial dando aos alunos a globalidade do jogo com a perceção de uma motivação e envolvência significativa por parte dos mesmos na modalidade. Foi-se quebrando com uma mudança de paradigma em relação ao interesse e gosto pela mesma, uma vez que se revelou um maior encadeamento das ações com a primazia de uma comunicação efetiva entre os alunos, um jogo onde os três toques já eram sucedidos algumas vezes consciencializando-se na ocupação racional do espaço na diferenciação de recebedor e não recebedor, as zonas de responsabilidade destinadas a cada um, entre outros elementos preponderantes que tiveram na base da lecionação da modalidade de voleibol com recurso ao MAPJ e às etapas de aprendizagem que o caracterizam.

Na modalidade de basquetebol, introduzida no 1º período e finalizada no 2º período, importa referir que **o jogo 3x3 em 1/2 campo foi central no meu método de ensino** da modalidade, visto reduzir a complexidade das situações de jogo, com o objetivo

de proporcionar a cada aluno mais tempo, espaço e mais oportunidades de intervenção e tomada de decisão consequentemente (Graca et al., 2020). As FBJ 1 e 2 estabeleceram um contexto de jogo em 3x3 jogado em 1/2 campo, apenas com uma tabela, com regras específicas e simplificadas (Graca et al., 2020). Importa destacar que na secção 4.5.2.2 surgirão exemplos concretos que enaltecem a ideia mencionada. Neste sentido importa realçar o ensino da modalidade com recurso às abordagens baseadas no jogo como meio para operacionalizar um ensino centrado no aluno e concorrente para a LF (Pill et al., 2023).

As modalidades da ginástica e do atletismo não tiveram grande impacto ao longo do 1° período, uma vez que foram poucas aulas lecionadas consistindo nesta fase para o procedimento da Avaliação Diagnóstica (AD) e uma primeira abordagem da ginástica de solo e acrobática. Consistiu num trabalho sistematizado por estações com diferentes situações de aprendizagem referentes à ginástica de solo com a complementaridade de alguns exercícios de envolvência da ginástica acrobática. No atletismo procedeu-se à realização do teste FITescola referente à velocidade 40 metros, uma vez que o Espaço Exterior permitia a realização do teste cumprindo com todos os parâmetros do protocolo. Efetivou-se também a avaliação diagnóstica da corrida de estafetas e a lecionação de uma aula com os conteúdos preponderantes a designarem-se na receção e transmissão do testemunho assim como na zona de aceleração e zona de transmissão. No fundo foi promovido muito o trabalho colaborativo e em equipa funcionando de forma mais efetiva na continuidade dada no 2º e 3º período. Dado o espaço destinado para a lecionação destas modalidades (Auditório e Espaço Exterior), que surgiam no roulement dos espaços de uma forma mais desfasada, é importante referir que o ensino das mesmas tornou-se um pouco diferenciado relativamente à sequência e continuidade dos conteúdos.

4.5.1.2. 2° e 3° Período – "A revolução significativa na prática pedagógica"

O 2º e 3º período considero, que foram os períodos no qual consegui colocar em prática, de forma efetiva, um ensino centrado no aluno com o intuito de promover a LF. O foco desviou-se do professor, do confronto com a realidade na gestão de um conjunto de tarefas onde o EE se sente algo atormentado no sentido de dar resposta a tudo o que é sujeito no início do exercício da profissão e foca-se mais em si no sentido de conseguir controlar tudo o que acontece ao seu redor. Como refere Gomes et al. (2017) num estudo

feito aos EEs de EF revela que existe uma maior dificuldade dos EEs em assumirem verdadeiramente a profissão numa fase inicial devido ao facto de estarem num estatuto e numa posição onde nunca estiveram demonstrando dificuldade em conseguir tomar decisões autonomamente, entre outros. Nesse sentido, apesar de sentir que o 1° período teve um grande impacto, senti que no 2º e 3º período me consegui libertar de certa forma para exercer as minhas funções com maior qualidade e brio.

4.5.2. Operacionalização da Literacia Física nas aulas de Educação Física

Ao considerar a LF como referencial educativo, procurei estruturar as minhas intervenções pedagógicas de forma a promover, não apenas o desenvolvimento técnico e tático dos alunos nas modalidades lecionadas, mas, também, a valorização do saber ser e do saber estar em contextos de prática.

O recurso a modelos de ensino centrados no aluno no processo de ensino-aprendizagem propendia o desenvolvimento da LF por parte dos alunos (Farias et al., 2020). Neste âmbito o foco passou sempre muito pela ideia de proporcionar aos alunos experiências marcantes e significativas nas aulas de EF imbuídas nesse espirito da pertença da mesma no quotidiano diário da vida recorrendo aos modelos de ensino centrados no aluno como o Modelo de Educação Desportiva (MED), o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) e ainda das Abordagens Baseadas no Jogo. De acordo com Farias et al. (2024) o desenvolvimento da LF está em concordância com o ensino com recurso aos modelos de ensino centrado no aluno.

4.5.2.1. Mapeamento do processo de Ensino-Aprendizagem

A tabela 2 apresenta o mapeamento das problemáticas no processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo contemplando os três períodos correspondentes ao enredo da base de trabalho em que me debrucei com claros objetivos de me fazer evoluir dentro da profissão, como ainda no desenvolvimento e criação do gosto pela disciplina na generalidade dos alunos da turma onde almejei a criação de um ambiente propiciador de aprendizagens, enriquecendo o reportório de habilidades quer ao nível motor, cognitivo e socioafetivo dos meus alunos com o objetivo de formar alunos competentes literatos e entusiastas desportivamente.

Tabela 2. Mapeamento do Processo de Ensino-Aprendizagem.

Período/Turma	Modalidades Lecionadas	Dificuldades/Problemas encontrados	Metodologias/Estratégias utilizadas	Aplicação/Resultados e conquistas
1º/ Turma Residente	Voleibol Basquetebol Ginástica Atletismo Aptidão Física	- Conseguir captar a atenção por parte de todos os alunos - Cativar e motivar determinados alunos - Dificuldades na demonstração - Criar estratégias de forma a interiorizar a aluna que está incapacitada de realizar aula prática de EF na própria aula em si	- Utilização do MID -Utilização do MAPJ - Implementação da competição - Implementação de fichas de registo e observação, sinaléticas de arbitragem, entre outros - Trabalho em Equipa - Utilização ativa e efetiva dos alunos na própria demonstração dos exercícios	- Captação da atenção dos alunos na instrução, explicação e feedback - Controlo geral da turma - Demonstração antecipada no quadro com o enredo e objetivos gerais da aula - Envolvência geral e ativa da turma nas aulas - Trabalho desenvolvido por Níveis e/ou Estações - Aprendizagem por pares e cooperativa
2º/ Turma Residente	Basquetebol Ginástica Futsal Badmínton	- Implementação dos Modelos de Ensino centrados no aluno de forma efetiva - Manter o compromisso e empenho dos alunos - Motivar os alunos nas respetivas modalidades abordadas	- Utilização e implementação das características dos modelos pedagógicos de ensino centrado no aluno (MED, MAC E Abordagens Baseadas no Jogo) - Operacionalização da Literacia Física nas aulas - Recurso às tecnologias no treino funcional	- Motivação maior demonstrada pelos alunos - Atribuição de real e verdadeiro significado por parte dos alunos à disciplina - Aumento do valor e importância dada à aptidão física.
2º/ Turma Partilhada	Voleibol Jogos de cooperação	- Conseguir captar a atenção por parte de todos os alunos - Adaptar a uma realidade diferente com alunos de faixa etária também diferente - Organização dos grupos nos exercícios face ao desconhecimento da turma	- Trabalho por níveis de desempenho - Trabalho em equipa -Implementação da competição	- Valorização do coletivo em vez do individual - Envolvência geral e ativa da turma nas aulas - Empenho e predisposição para a aprendizagem bastante reveladora

3º/ Turma Residente	Futsal Badmínton Atletismo Dança	- Pouco tempo destinado para a modalidade da dança - Manutenção do foco e concentração na fase final do ano letivo	- Utilização do MED - Autonomia dada aos alunos na modalidade de dança	- Modelação de comportamentos de forma mais efetiva no jogo - Conquista do grupo como um todo

4.5.2.2. A implementação de Modelos de Ensino centrados no aluno - uma via para o desenvolvimento holístico dos alunos

No processo de ensino, ao longo da PES, tentei promover aprendizagens significativas nos alunos, nesse sentido colocando os mesmos no centro do seu processo de ensino-aprendizagem. Com isso utilizei diversas estratégias pedagógicas e metodologias recorrendo aos modelos de ensino centrados no aluno. A investigação demonstra de forma clara e expressiva que o ensino através dos modelos de ensino centrados no aluno são de uma mais-valia, demonstrando grande valor educativo (Farias et al., 2024). Ademais a EF, segundo Mesquita et al. (2023), demonstra que as abordagens centradas na aprendizagem do aluno colocam o foco em contextos de prática de elevada qualidade incentivando os alunos nos diferentes domínios de aprendizagem (motor, cognitivo e emocional), onde estes são construtores ativos das suas próprias aprendizagens, permitindo vantagens significativas no desenvolvimento holístico dos alunos (Farias et al., 2024).

Os diferentes modelos de ensino centrados no aluno foram utilizados no ensino das diferentes modalidades em EF, mais concretamente, nas modalidades coletivas do Futsal e Basquetebol e na modalidade da ginástica de solo e acrobática.

A implementação do MED exposto por Siedentop (1994) aconteceu essencialmente durante o ensino da modalidade de Futsal. O recurso ao MED utilizado no sentido de apelar à concretização de resultados motores, sociais e afetivos (literacia, entusiasmo, competência) proporcionando aos alunos uma experiência desportiva enriquecedora e autêntica (Farias et al., 2024). Neste sentido, importa destacar as características e as principais operações pedagógicas utilizadas no ensino da EF com recurso a este modelo de ensino: a época desportiva, a afiliação, a competição formal o registo de resultados e estatísticas, a festividade, a diferenciação de papéis e ainda o evento culminante onde os alunos desde o início da UD trabalharam em equipa (manutenção das equipas ate ao fim), com o objetivo de desenvolver a afiliação e o trabalho coletivo no sentimento de pertença à equipa (Mesquita et al., 2014).

Os alunos foram distribuídos por equipas e após isso foram incentivados a criar a sua própria equipa, ou seja, a dar identidade com a atribuição de um nome, grito e cor da camisola (Farias et al., 2024). A competição esteve presente em todas as aulas funcionando a UD como uma época desportiva com a criação de um quadro competitivo formal onde os alunos foram percebendo a dinâmica de forma clara, com a organização

das jornadas e consequente classificação (Mesquita et al., 2014). Também foram atribuídos em todas as aulas prémios de mérito sendo estes designados de: Jogador da Jornada e Equipa da Semana (Anexo 8).

O MAC sistematizado por Dyson e Casey (2016) foi utilizado com o objetivo de promover como refere Farias et al. (2024) o desenvolvimento social dos alunos. Este modelo é organizado numa lógica de prática composta por grupos com mais de 2 alunos e estabelece como primordial a ajuda entre os demais em conjunto com a partilha de responsabilidades contribuindo assim para um desenvolvimento de competências tanto no contexto escolar como desportivo (Silva et al., 2017). O MAC foi explorado com maior incidência na modalidade da ginástica de solo e acrobática sendo utilizadas características como: a interdependência positiva em que os alunos trabalhavam em grupo e necessitavam do mesmo para cumprirem a tarefa com sucesso; a interação face a face em que as aulas promoviam espaços de tempo no qual os alunos comunicavam e exploravam entre si as dificuldades que tinham; as habilidades interpessoais e de pequenos grupos onde os alunos se sentiam mais capacitados e confortáveis no estabelecimento da comunicação entre os membros do grupo (Farias et al., 2024).

Os alunos reforçaram que através deste modelo se sentiram muito mais confortáveis na modalidade. Conseguiram ainda aprender de forma mais efetiva gerando o gosto pela modalidade ("fiquei interessado e motivado para participar, principalmente em certas atividades, vamos dizer, em grupo, por exemplo, nas aulas de Ginástica, fizeram com que fosse mais interessante e mais motivador de realmente participar nessas atividades"). A ginástica que foi das modalidades menos preteridas pelos alunos no Inquérito Socio biográfico realizado no início do ano letivo. As aulas com recurso ao MAC funcionaram na ideia do trabalho colaborativo e em grupo no sentido de os alunos acrescentarem-se e complementarem-se dando verdadeiro significado às aprendizagens. Um exemplo concreto caracterizou-se na avaliação da ginástica de solo e acrobática na qual os alunos foram incentivados a criar uma coreografia de grupo com os vários elementos da ginástica de solo e acrobática salientando o trabalho de pequenos grupos reforçando a importância do grupo para a valorização das individualidades, uma avaliação coletiva que gerava a nota individual de cada um ("a forma de avaliar na parte da ginástica fez-nos ficar todos um bocadinho mais confiantes do que fazermos sozinhos e levou-nos a ter muito mais vontade de melhorar").

As Abordagens Baseadas no Jogo (Pill et al., 2023) surgiram com mais ênfase na lecionação da modalidade do basquetebol com o objetivo de promover a participação

dos alunos em tarefas baseadas no jogo, sendo este o principal meio de aprendizagem, o aprender através do jogo realçando um desenvolvimento mais acentuado ao nível motor e cognitivo (Farias et al., 2024). Costa e Nascimento (2004) destacam que os jogos desportivos coletivos sistematicamente se assumiram como um prisma alargado na realidade escolar no sentido de um interesse maior por parte dos alunos. Desta forma o ensino do basquetebol assumiu muito as particularidades de um ensino essencialmente através do jogo aliando a técnica e a tática privilegiando assim as tarefas baseadas no jogo. Deste modo, o conteúdo da aula andava sempre em volta do jogo; a complexidade tática no sentido de alicerçar um conhecimento maior dos alunos no entendimento e compreensão do jogo; o questionamento tático como ferramenta chave no processo de ajudar os alunos a encontrar as melhores soluções; modificações do jogo, ou seja, regras adaptadas para ir de encontro às necessidades dos alunos (Farias et al., 2024). As aulas de basquetebol funcionavam muito em torno de tarefas/atividades baseadas no jogo onde a parte inicial apesar de ter primazia pela técnica alicerçava-se, desde logo, a ideia de um formato de mini-jogo, como por exemplo a inserção de defesas com o objetivo de realizar a marcação individual, a criação de situações de igualdade e superioridade numérica com ressalto quer ofensivo quer defensivo. Na parte fundamental eram implementadas muitas situações jogadas, com a restrição da defesa privilegiando as ações de sucesso ao ataque, 3x0, 3x1 e 3x2, principalmente. De seguida 3x3 com defesa passiva, privilegiando a posição base ofensiva (tripla ameaça), a identificação e aproveitamento das situações de finalização, o desmarcar e criar linhas de passe e ainda o passe e corte para o cesto. Ao nível defensivo enaltecer a posição base defensiva e o enquadramento defensivo ligado à defesa individual.

Os modelos de ensino centrados no aluno permitiram assim o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras como também a concretização de objetivos mais enriquecedores ao nível do desenvolvimento cognitivo e socioafetivo gerando assim um desenvolvimento holístico do aluno concorrente para a **LF** (Farias et al., 2024). Como demonstra a tabela 2 creio que foi um ano rico de construção de aprendizagens e desenvolvimento da minha parte como professor, como senti grande evolução e sentido de importância dado à disciplina por parte dos alunos.

4.5.3. Avaliação

A avaliação encerra em si grande preponderância no âmbito da educação, estabelecendo, de certa forma, uma ligação com o planeamento na ideia de se estabelecer como uma ferramenta pedagógica flexível e adaptável com base na evolução dos alunos, evidenciando que esta desempenha um papel essencial no ramo da educação (Ribeiro et al. 2023). A avaliação sistematicamente se caracteriza numa fase inicial como algo de grande complexidade para o EE, contudo, e, como refere Bessa et al. (2024), a avaliação deve ser clarificada como um momento de grande prestígio e acima de tudo uma oportunidade de aprendizagem quer para os alunos quer até mesmo para os professores, representando tudo aquilo que foi ensinado (Coutinho et al., 2024).

A avaliação inclui três grandes momentos: a AD, que tem como grande objetivo aferir o nível de desempenho dos alunos, ou seja, definir, a partir desta, como será montado o puzzle do processo de ensino-aprendizagem. A AF correspondente ao que o aluno já conseguiu aprender e aquilo que o professor ainda necessita de reajustar. A AS na ideia de percecionar o que os alunos conseguiram aprender de forma efetiva bem como classificar essa aprendizagem de acordo com uma escala numérica (Nobre, 2021).

Durante a prática pedagógica, em articulação com o NE e o PC, foi decidido aplicar a **AD** na primeira aula de cada modalidade. Esta estratégia revelou-se extremamente útil, pois permitiu identificar e compreender os conhecimentos prévios e as aptidões dos alunos relativamente aos conteúdos programáticos da modalidade a ser lecionada. Além disso, possibilitou recolher informações relevantes para conhecer melhor os alunos, o que serviu de base na determinação e extensão da sequência dos conteúdos, assegurando a coerência dos objetivos definidos para as UDs.

Para a sua concretização, foi criada uma grelha de registo de dados adaptada a cada modalidade, contemplando aspetos técnicos e táticos específicos. Através deste instrumento, procedeu-se à observação do desempenho dos alunos, permitindo situá-los nos níveis correspondentes e obter uma visão global da turma. Esta metodologia permitiu uma análise rigorosa das competências iniciais dos alunos, servindo como ponto de partida para um planeamento pedagógico mais ajustado às reais necessidades dos alunos e ao contexto da turma em si.

A meio das UDs, foi implementada a **AF**, de carácter informal, desempenhando um papel essencial no acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação teve como principal objetivo monitorizar o progresso dos alunos, detetar

dificuldades e permitir a introdução de ajustamentos pedagógicos que promovessem o desenvolvimento das competências específicas da modalidade em questão.

Para efetivar esta avaliação, foi atribuída uma nota indicativa com base no desempenho observado até aquele momento. Apesar de não ter carácter classificativo final, essa nota serviu como um guia, incentivando a melhoria contínua e proporcionando um feedback formativo claro e construtivo. Paralelamente, essa avaliação contribuiu com informações valiosas para o desenvolvimento da AS, ao fornecer evidências concretas da evolução de cada aluno ao longo da UD. A integração destes dados com os critérios previamente estabelecidos garantiu maior justiça e fundamentação no momento de avaliação final.

A **AS** foi realizada de forma sistemática no final de cada UD, coincidindo com o encerramento de cada modalidade. Este momento teve como propósito consolidar os conteúdos lecionados, permitindo uma apreciação mais formal e global do desempenho dos alunos. É importante destacar que, embora se tratasse de um momento de atribuição de classificações, a avaliação manteve-se contínua, baseada em observações regulares, registos de desempenho e progressos evidenciados ao longo da UD. Assim, a classificação final resultou de um processo acumulativo, assegurando maior precisão e justiça.

Em suma, importa referir que as fichas de avaliação foram transversais a todos os momentos, no sentido em que a avaliação destacou-se como uma avaliação contínua evidenciando o progresso nas aprendizagens dos alunos ao longo da UD, destacando as ADs numa perspetiva de localizar os alunos nos diferentes níveis, de acordo com as modalidades lecionadas. As AFs tiveram um carácter menos explícito no sentido em que se balizou em atribuir uma classificação conforme o progresso evidenciado pelo aluno da AD até àquele momento contribuindo assim, para uma classificação indicativa percecionando o que ainda se podia melhorar até ao momento final. A AS que englobou todo o processo atribuindo a classificação final à modalidade lecionada com parâmetros bem definidos sobre os comportamentos desejados.

No que diz respeito à **Auto e Heteroavaliação**, importa destacar a preponderância que as mesmas revelaram no processo de avaliação. Neste sentido, importa enfatizar que a Auto e Heteroavaliação foram realizadas na última aula de cada período, respetivamente. O processo foi transversal a todos os períodos, no qual se destacou a aplicação *Google Forms*, com uma ficha extensa dividida em diferentes secções, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina contemplando uma secção final de

resposta aberta. Assim sendo destacar que os alunos tinham perguntas de escolha múltipla enquadradas numa escala, tendo que classificar a sua prestação em cada parâmetro como: Raramente; Poucas Vezes; Muitas Vezes; Sempre. As demais secções dividiam-se no domínio das atividades físicas, no domínio da aptidão física, no domínio das atitudes e valores e ainda no domínio cognitivo, referente aos conhecimentos. Por último, a secção destinada à classificação final do período correspondente, na qual os alunos tinham de indicar a classificação que consideravam justa ao seu desempenho na disciplina, como ainda escrever uma reflexão final sobre as aulas de EF indicando aspetos positivos, negativos, sugestões de melhorias, entre outros. No 3° período, para além da ficha mencionada, foi solicitado o preenchimento de uma grelha Excel, percecionando o aluno toda a base da avaliação ao longo do ano, justificando assim de forma mais efetiva, a avaliação adequada e justa ao seu desempenho anual. Foram sistematicamente ocorrendo debates coletivos e individuais com os alunos correspondendo assim à Heteroavaliação, no qual eram apresentados motivos plausíveis que justificavam as classificações colocando assim o aluno num estado ativo nesse processo.

No Anexo 9 serão expostos alguns exemplos de estratégias e formas de avaliar utilizadas nos diferentes momentos que engloba o guarda-chuva da avaliação.

5. Área 2 – Participação na Escola e na Comunidade

A presente secção diz respeito às atividades em que o EE se envolveu e participou de forma direta nas mesmas, atividades essas que podem estar relacionadas com a disciplina de EF como também a atividades gerais ligadas à EC, ou seja, a ligação estabelecida entre o processo de formação e a ligação ao estabelecimento de ensino nas suas diferentes formas proporcionando assim a capacidade de exploração do meio envolvente. Neste âmbito surge o fortalecimento do papel de professor na escola e na comunidade enquadrando-se ativamente de forma contextualizada no processo de participação nas diferentes atividades realizadas ao longo do ano letivo. Importa realçar mais uma vez que a PES se designou como uma fase bastante enriquecedora quer a nível pessoal como profissional com a oportunidade de percecionarmos toda a abrangência da profissão, como ainda o acrescento dentro desta lógica de intervir, participar e organizar atividades como apresenta a Tabela 3. Todos estes momentos contribuíram de forma significativa para o processo de desenvolvimento dentro da profissão.

Tabela 3. Plano Anual de Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física.

Atividades	**Dia – período**	**Funções atribuídas**	**Contributo para o desenvolvimento do Estudante Estagiário**
Dia Europeu do Desporto	27 de setembro de 2024 – 1º período	Implementar e monitorizar a estacão do circuito de treino funcional. Registo fotográfico.	Desenvolvimento da capacidade de liderança, organização e planeamento.
Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	3 de dezembro de 2024 – 1º período	Organizar e planear uma atividade com a parceria de um membro da delegação da ACAPO de Braga. Criação de cartazes publicitários e divulgação nas redes sociais. Registo fotográfico.	Desenvolvimento da capacidade de organização, planeamento, comunicação e publicitação.
Corta Mato Escolar	15 de janeiro de 2025 – 2º período	Colaborar com todos os docentes e demais organizadores na colocação dos materiais indispensáveis à atividade. Receber e orientar os alunos na atividade, colocação dos dorsais, entrega de lanches e garrafas de água. Ajuda final para recolha e limpeza dos materiais.	Desenvolvimento da capacidade de organização, gestão e controlo. Desenvolvimento do trabalho cooperativo e colaborativo.
Serra da Estrela	26 a 28 de fevereiro de 2025 – 2º período	Colaborar com todos os docentes na organização e logística da viagem. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Interagir com os alunos nas diferentes atividades.	Desenvolvimento da capacidade de organização, gestão e controlo. Desenvolvimento do trabalho cooperativo e colaborativo, em equipa.

Xico Inter Classes Olympics	3 e 4 de abril de 2025 - 2º período	Colaborar com todos os docentes na organização e logística da atividade. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Organização da prova de Orientação.	Desenvolvimento da capacidade de gestão, organização, comunicação e liderança. Desenvolvimento das relações pedagógicas entre professores e alunos.
"Entre Ondas e Remadas" – Vila do Conde	5 de junho de 2025 - 3° período	Organizar a vista de estudo. Orientar os alunos de acordo com a planificação das atividades e horários a cumprir. Construir e desenvolver documentos relativos à visita de estudo. Colaborar com todos os docentes na organização e logística da viagem.	Desenvolvimento da capacidade de gestão, organização, comunicação e liderança. Desenvolvimento das relações pedagógicas entre professores e alunos. Desenvolvimento da capacidade de organização geral de uma visita de estudo.
Xico Energy	Anual	Divulgar e promover as atividades realizadas na escola no âmbito da EF. Enaltecer factos históricos desportivos que foram ocorrendo ao longo do ano letivo privilegiando o pais e a cidade de Guimarães.	Desenvolvimento da capacidade de promoção da disciplina e factos históricos do Desporto Nacional. Desenvolvimento das capacidades tecnológicas e digitais na evolução do ensino.

5.1. Dia Europeu do Desporto Escolar

O Dia Europeu do Desporto Escolar comemorou-se no dia 27 de setembro, com várias atividades realizadas na EC. Caracterizou-se por um dia de verdadeiro entusiasmo e alegria, isto que deve estar subjacente diretamente à participação na atividade física destacando o desporto de e para todos. No âmbito do EP, nós, EEs, tivemos como principal função a responsabilidade máxima da organização de um circuito de treino funcional, que, no final creio que se destacou de extremamente positivo e contagiante no que diz respeito à entrega e empenho demonstrado pelos vários alunos.



Figura 9. Dia Europeu do Desporto Escolar.

5.2. Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro, Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, proporcionamos aos nossos alunos uma aula de EF diferenciada no sentido da prática de um desporto a que os mesmos não estão habituados a praticar, a modalidade do Goalball, contando com a parceria da Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO) de Braga, com um convidado especial que orientou as diferentes atividades ao longo das aulas, retratando as suas vivências dando a conhecer todas as especificidades da modalidade bem como dos seus praticantes. Importa destacar que a atividade permitiu aos alunos experimentar os desafios enfrentados por pessoas com deficiência visual, apelando muito ao trabalho desenvolvido em equipa. Nesse sentido importa também destacar a sensibilização por parte dos alunos das barreiras e conquistas das pessoas com deficiência visual através da autenticidade da iniciativa revelando-se a mesma

fundamental na promoção de valores como empatia, resiliência e respeito pelas diferenças sublinhando a importância da inclusão no dia-a-dia.

A experiência teve grande impacto nos alunos destacando a importância da diversidade reforçando o papel da educação na formação de cidadãos mais solidários e inclusivos.



Figura 10. Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

5.3. Corta-Mato Escolar

No dia 15 de janeiro, o Agrupamento de Escolas da EC teve o prazer de realizar o Corta-Mato Escolar, um evento que contou com a participação de cerca de 1000 alunos, do 5º ao 12º ano. Foram realizadas 8 provas distribuídas por 5 escalões diferentes, num percurso desafiante que decorreu no Campo de S. Mamede e que passou também pelo emblemático Castelo de Guimarães.

Importa destacar todos os participantes que, com empenho e espírito de superação, tornaram este evento um verdadeiro sucesso. O Corta-Mato Escolar assumiu-se como uma celebração do desporto, da amizade e do trabalho em equipa, um verdadeiro momento que propensa a EF.

Relativamente ao papel que assumimos neste grande evento, enquanto EE estabeleceu-se no que diz respeito à inscrição dos alunos das nossas turmas, na promoção e divulgação do evento e na colaboração e ajuda na organização do mesmo, em tudo aquilo que estava ao nosso alcance, destacando o espirito de entreajuda por parte do grupo

de docentes da disciplina de EF, dando-nos também cada vez mais o sentido de pertença no corpo docente da escola.



Figura 11. Corta-Mato Escolar.

5.4. Xico Energy

O Xico Energy caracterizava-se por um perfil/página na rede social do *Instagram* gerida pelos três NE de EF dando continuidade à tradição estabelecida pela escola relativamente aos professores estagiários da disciplina. Tinha como principal objetivo, a divulgação e promoção da atividade física nos alunos enaltecendo factos e marcos históricos do desporto realçando a cidade de Guimarães e o país Portugal, como também a divulgação e promoção de atividades realizadas ao longo do ano letivo no âmbito da disciplina de EF.

Figura 12. Xico Energy.

5.5. Serra da Estrela

Nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro decorreu mais uma edição da atividade "Xico na Serra", atividade organizada pelo departamento disciplinar de EF. Esta viagem contou com a presença das diversas turmas do 12º ano, na qual os alunos tiveram a oportunidade de experienciar a aprendizagem de vários desportos de inverno como a Patinagem no Gelo, o Ski e o Snowboard. De igual forma, foi também um grande momento de aprendizagem para os NE presentes. Toda esta experiência foi bastante enriquecedora, tendo ficado marcada por grandes momentos de diversão e alegria entre os participantes. Em suma revelou-se uma viagem extraordinária que, certamente, será recordada com todo o carinho por alunos e professores envolvidos.



Figura 13. Serra da Estrela.

5.6. Xico Inter Classes Olympics

Nos dias 3 e 4 de abril de 2025, a EC encheu-se de cor, alegria e espirito desportivo com mais uma edição do Xico Inter Classes Olympics, integrada na XLIV Semana Aberta da escola. Foram dois dias repletos de competição, espirito de equipa e muita diversão. No primeiro dia deu-se a cerimónia de abertura marcado pelo desfile das bandeiras ao som de uma banda constituída por alunos da escola, de seguida as competições com os jogos de voleibol 6x6, a prova de orientação urbana completamente organizada e à total responsabilidade dos EEs dos 3 NE da EC e ainda o torneio de padel. O segundo dia contabilizou com os jogos de basquetebol 3x3, a prova de ginástica e ainda a prova de velocidade. Mais uma vez reforçar que a atividade foi de grande sucesso representando

os Jogos Olímpicos salientando os valores do respeito, tolerância, solidariedade, compreensão, aceitação, diferença e inclusão.



Figura 14. Xico Inter Classes Olympics.

5.7. "Entre Ondas e Remadas" – Vila do Conde

No dia 5 de junho decorreu a visita de estudo designada "Entre Ondas e Remadas" em Vila do Conde, com o objetivo de comemorar o fim do Ensino Secundário. A visita de estudo contemplou várias atividades desportivas destacando-se o Stand-Up Paddle e a Canoagem, contudo ainda incluiu o Street Basket, Futebol de 7 e o Voleibol de Praia.

A visita de estudo categorizou-se de grande sucesso sendo a alegria bem patente com um convívio entre alunos e professores bastante agradável. Sem dúvida uma visita que ficara na memória de todos com o finalizar de uma etapa de ensino acabando por ser também uma despedida em grande dos alunos para com os professores e vice-versa.



Figura 15. "Entre Ondas e Remadas" - Vila do Conde.

6. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

A presente secção deste RE, de acordo com as Normas Orientadoras do EP abrange as atividades e vivências que impactaram na construção da identidade e competência profissional numa perspetiva de desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade, a colaboração e a abertura à inovação, congregando como principal objetivo a perceção da necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão sobre as condições e do exercício da atividade bem como da experiência, investigação e de outros recursos relativamente ao desenvolvimento profissional.

Neste sentido o desenvolvimento profissional divide-se em duas grandes temáticas, ou seja, uma primeira parte relativa às formações internas realizadas na EC e uma segunda parte que enquadra o estudo realizado e desenvolvido ao longo da PES. O estudo situa-se no âmbito da análise da importância do ensino da Educação Física no Ensino Secundário com recurso ao conceito da Literacia Física e seus atributos educativos em sintonia com o recurso aos modelos de ensino centrados no aluno. Pretendeu-se compreender a perspetiva dos alunos quanto à participação em aulas de EF potencialmente contributivas (ou não) para a sua formação e desenvolvimento holístico, integral e inclusivo balizado na grande premissa da "Educação Física para a vida".

6.1. Formações Internas

Goosechase

No dia 26 de novembro de 2024, tive a oportunidade de participar numa ação de formação interna dedicada à aplicação *Goosechase*, destinada para as provas da modalidade de Orientação. A ação de formação foi dinamizada por um antigo EE da EC. Esta formação teve como principal propósito dar a conhecer as funcionalidades da plataforma, demonstrando como pode ser utilizada na criação de atividades pedagógicas interativas e com um carácter competitivo, de forma a envolver os alunos num ambiente lúdico e motivador. Importa destacar o facto de o roulement por vezes sofrer alterações de última hora, ou até mesmo quando o piso do Espaço Exterior não se encontrava adequado à prática de atividade física existia sempre o plano da realização de atividades de orientação que se revelaram ao longo do ano de extremamente positivas no desenvolvimento do espirito de grupo e trabalho coletivo.

A sessão revelou-se bastante enriquecedora, uma vez que permitiu explorar novas abordagens metodológicas para tornar as aprendizagens mais dinâmicas e apelativas, sublinhando, ao mesmo tempo, a relevância das tecnologias digitais no processo de ensino-aprendizagem.

Esta experiência teve um impacto significativo na forma como passei a planear e desenvolver as aulas da modalidade de Orientação. Através da utilização da aplicação *Goosechase* foi possível criar atividades interativas e bem estruturadas onde os alunos, organizados por equipas, foram desafiados a realizar missões baseadas em pistas, localização por GPS, desafios variados e recolha de evidências (fotografias ou vídeos), tudo em tempo real.

Aplicada ao contexto específico da Orientação, esta estratégia revelou-se extremamente eficaz para o desenvolvimento de competências como a interpretação de mapas, a navegação com base em pontos de referência, a tomada de decisões em grupo e a gestão do tempo. Além disso, promoveu uma aprendizagem mais autónoma, colaborativa e ativa, incentivando a cooperação entre os alunos e reforçando o espírito de equipa. No Anexo 10 encontra-se o Certificado de Presença relativo a esta formação interna sobre a aplicação *Goosechase*.

Dança

No dia 19 de fevereiro de 2025, tive a oportunidade de participar numa ação de formação interna realizada dedicada à modalidade da Dança, orientada por duas Professoras Cooperantes da EC.

O principal objetivo desta formação foi dotar os EEs de ferramentas e conhecimentos fundamentais para o ensino desta modalidade, através da partilha de práticas pedagógicas, metodologias de ensino e exemplos concretos aplicáveis ao contexto escolar.

Num ambiente colaborativo e dinâmico, explorámos diversos estilos de dança, incluindo Danças Sociais, Tradicionais e Urbanas, assim como aspetos fundamentais como o controlo corporal, a coordenação motora, o sentido rítmico e a expressividade. Foram ainda abordadas estratégias para planear e conduzir aulas adaptadas aos diferentes ciclos e níveis de ensino.

Esta formação teve um impacto muito positivo, proporcionando-me um conjunto de conhecimentos e experiências que considero essenciais para a minha futura prática docente na área da Dança.

6.2. Estudo: Um olhar sobre as vivências de alunos do Ensino Secundário em aulas de Educação Física promotoras de Literacia Física.

6.2.1. Resumo

Tendo como referencial pedagógico e teórico a Literacia Física, o presente estudo teve como propósito analisar o potencial formativo da Educação Física entre alunos do ensino secundário, mormente respeitante às suas perspetivas quanto à formação holística e inclusiva promovida nas aulas de Educação Física. Participaram no estudo os 29 alunos da turma residente, composta por 23 alunos do sexo masculino e 6 do sexo feminino. O programa pedagógico implementado ao longo do 2º e 3º período, mais concretamente nas modalidades de futsal, basquetebol e ginástica baseou-se na implementação de estratégias pedagógicas relacionadas com os modelos de ensino centrados no aluno com vista ao desenvolvimento dos atributos da Literacia Física. A recolha de dados envolveu a realização de 8 entrevistas semiestruturadas efetuadas aos alunos e utilizou-se a análise temática para análise dos dados. Cerca de 5 temas emergiram dos dados nomeadamente: (1) o impacto da experiência nas aulas de Educação Física no interesse e/ou desinteresse por atividade física; (2) Literacia Física; (3) Competências e atributos desenvolvidos pelos alunos nas aulas de Educação Física; (4) Nível de motivação nas aulas de Educação Física e na prática de atividade física fora do contexto escolar; (5) Reconhecimento da presença dos modelos de ensino centrados no aluno nas aulas de Educação Física. No global os alunos sentiram que as experiências vivenciadas tiveram um grande impacto no seu desenvolvimento e acima de tudo na sua visão do enredo global da disciplina destacando os modelos de ensino centrados no aluno como ferramenta fundamental para essa motivação e participação nas aulas de Educação Física, no desporto e na atividade física. O maior contributo para os resultados educativos mencionados prende-se com a participação em atividades relacionadas com atividades grupais privilegiando o trabalho coletivo, em equipa, a competição e os formatos de torneios entre as equipas, os jogos reduzidos e modificados atendendo às necessidades dos alunos procurando o sucesso dos mesmos nas atividades alicerçando assim o gosto pela disciplina. Futuros estudos deverão centrar-se na primazia da Literacia Física e o impacto que o ensino através dos modelos pode influenciar na formação holística e inclusiva dos alunos promovendo assim uma maior motivação para a participação no desporto e atividade física.

Palavras-chave: Modelos de Ensino; Literacia Física; Ensino centrado no aluno; Formação de professores.

6.2.2. Abstract

Using Physical Literacy as a pedagogical and theoretical reference, the purpose of this study was to analyze the educational potential of Physical Education among secondary school students, particularly with regard to their perspectives on the holistic and inclusive education promoted in Physical Education classes. Twenty-nine students from the resident class participated in the study, comprising 23 males and 6 females. The pedagogical program implemented throughout the 2nd and 3rd periods, more specifically in futsal, basketball, and gymnastics, was based on the implementation of pedagogical strategies related to student-centered teaching models with a view to developing the attributes of Physical Literacy. Data collection involved conducting eight semi-structured interviews with students, and thematic analysis was used to analyze the data. Five themes emerged from the data, namely: (1) the impact of the experience in Physical Education classes on interest and/or disinterest in physical activity; (2) Physical Literacy; (3) Skills and attributes developed by students in Physical Education classes; (4) Level of motivation in Physical Education classes and in physical activity outside the school context; (5) Recognition of the presence of student-centered teaching models in Physical Education classes. Overall, students felt that their experiences had a major impact on their development and, above all, on their view of the subject as a whole, highlighting student-centered teaching models as a fundamental tool for motivation and participation in Physical Education classes, sports, and physical activity. The greatest contribution to the educational results mentioned is related to participation in activities involving group work, emphasizing collective work, teamwork, competition, and tournament formats between teams, as well as reduced and modified games tailored to students' needs, seeking their success in activities and thus fostering a love for the subject. Future studies should focus on the primacy of Physical Literacy and the impact that teaching through models can have on the holistic and inclusive training of students, thus promoting greater motivation for participation in sports and physical activity.

Keywords: Teaching models; Physical Literacy; Student-centered teaching; Teacher training.

6.2.3. Introdução

A Educação Física (EF) caracteriza-se regularmente por uma disciplina que traz imensos debates e discussões acerca do seu potencial educativo e sobre as condições necessárias ao exercício por parte do docente para que seja capaz de promover aprendizagens significativas nos diversos domínios: motor, cognitivo e socioafetivo, destacando que a EF deve promover um contributo holístico para o desenvolvimento dos alunos fornecendo ferramentas em todos estes domínios (Santos, et. al., 2020). Nesta perspetiva, interessa enaltecer a capacidade da disciplina de EF ser um potencial veículo para estabelecer e criar a ligação dos alunos para a perceção e importância da atividade física ao longo da vida não esquecendo o facto que a EF deve propiciar contextos de aprendizagem de elevada qualidade quando se pretende atingir objetivos desta dimensão.

Esta ideia é de algum modo espelhada nas diretrizes programáticas da disciplina de EF que têm progressivamente incorporado a noção de "transformação" pelo desenvolvimento da Literacia Física (LF) (Farias et al., 2020). Transformação, aqui, é entendida como os alunos terem experiências suficientemente significativas de modo a desenvolverem o gosto pela disciplina e a sua disposição para a prática de atividade física e desportiva no contexto escolar e para além dele.

Interessa, portanto, realçar que a EF poderá ter impacto na vida diária dos alunos, não atingindo apenas objetivos dentro do contexto curricular, mas que esses objetivos se expandam para uma longa participação no desporto e atividade física (Tannehill et al., 2013). Neste entendimento, o conceito de LF é absolutamente incontornável. Segundo Almond e Whitehead (2012), LF pode caracterizar-se como a capacidade de os alunos compreenderem os benefícios de um envolvimento constante e ativo em atividades físicas, os benefícios a longo prazo de serem fisicamente ativos. O desenvolvimento de LF espelha a disposição do individuo descrita como a motivação, confiança, competências, conhecimento e compreensão para enfatizar e assumir a responsabilidade individual pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida (Whittehead, 2010). Ainda, segundo Dudley et al. (2017), a LF representa um conceito global que capta os conhecimentos, as competências, as compreensões e os valores associados à responsabilidade pela atividade física intencional e pelo movimento humano ao longo da vida.

Segundo Mesquita et al. (2023) a educação de crianças e jovens no (e através) do desporto exige que os professores tenham a capacidade de despertar nos seus alunos o

compromisso com a sua própria aprendizagem na ideia de se tornarem desportivamente competentes, entusiastas e literatos, situando os alunos no centro do processo de ensino-aprendizagem. Esta perspetiva prioriza o desenvolvimento holístico e integral do aluno de EF com aprendizagens nos domínios físico-motor, cognitivo e socioafetivo. Neste panorama particular do papel da EF na formação do aluno, o professor e a prática pedagógica que coloca em prática terão de ir ao encontro dos objetivos educativos almejados. O professor deve ser capaz de promover diferentes e marcantes experiências desportivas, promover atividades desportivas que enquadrem o conceito de excelência, no sentido de valorizar e otimizar as várias características dos praticantes a determinadas competências, como ainda demonstrar capacidade e competência na promoção do desenvolvimento de competências transversais para a vida: autonomia, liderança, resolução de conflitos e problemas e ainda no estímulo do pensamento criativo (Mesquita et al., 2016). Neste enquadramento, o ensino da EF com recurso aos modelos de ensino centrados no aluno tem sido advogado como um potencial veículo contributivo para a jornada de LF dos alunos em EF (Farias et al., 2020). Este argumento sustenta-se nos resultados da investigação sobre o impacto educativo da participação de alunos de EF em aulas lecionadas através do Modelo de Educação Desportiva (MED), do Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) e das Abordagens Baseadas no Jogo.

O Anexo 11 apresenta um resumo da análise de alguns estudos realizados no tema do presente estudo, bem como artigos de revisão conceitual e teórica que fundamentam a pertinência do mesmo.

6.2.4. Objetivos do Estudo

Este estudo pretendeu examinar o trajeto de implementação de um ensino da EF direcionado para o desenvolvimento da LF dos estudantes. Pretendeu-se perceber a perspetiva dos alunos quanto ao desenvolvimento, ou não, dos atributos da LF bem como as práticas pedagógicas associadas a esse desenvolvimento. Parte-se do pressuposto que um ensino essencialmente centrado no aluno, com recurso a várias características de alguns modelos de ensino centrados no aluno como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo, podem apelar ao desenvolvimento holístico de domínios de aprendizagem no aluno, em particular as questões de gerar disposições positivas para participar nas atividades físicas fora do contexto escolar.

6.2.5. Metodologia

6.2.5.1. Contexto e participantes

O estudo foi realizado no contexto da PES, no âmbito da frequência no 2º ano do MEEFEBS. Relativamente aos alunos de EF foi selecionada a turma residente onde as entrevistas foram realizadas na fase final do 2º período após a implementação de várias estratégias pedagógicas como o recurso aos modelos de ensino centrados no aluno no processo de ensino visando também uma perceção e abrangência maior por parte dos alunos com a familiarização do objetivo do estudo.

6.2.5.2. Programa Pedagógico

O programa pedagógico que balizou a pertinência deste estudo centrou-se em estratégias pedagógicas com recurso aos modelos de ensino centrados no aluno como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo direcionado para o desenvolvimento de LF por parte dos alunos da turma. Neste sentido, importa destacar que o programa teve uma duração extensa percorrendo a maioria do ano letivo. Contudo a aplicação do programa deu-se com maior prevalência no 2º e 3º período, respetivamente.

As modalidades abordadas e que estiveram implicitamente ligadas ao programa foram: o futsal, o basquetebol e a ginástica, recorrendo em cada uma, aos modelos de ensino centrados no aluno, na sua abordagem.

A tabela 4 apresenta o mapeamento do programa contemplando, de acordo com a modalidade lecionada, o modelo de ensino centrado no aluno utilizado bem como as características e estratégias pedagógicas utilizadas nas aulas de EF, e ainda o número de aulas destinadas na lecionação. Por último, importa reforçar que, através dos modelos de ensino centrados no aluno conseguimos estabelecer resultados significativos que pretendíamos alcançar com a aplicação do programa tendo como grandiosos objetivos enaltecer e promover a LF nos alunos.

Tabela 4. Mapeamento do Programa Pedagógico.

Modalidades lecionadas	**Modelo de ensino utilizado**	**Características associadas**	**Estratégias pedagógicas**	**Nº de aulas**	**Resultados esperados de LF**
Futsal	MED	- Época desportiva - Afiliação - Registo de resultados e estatísticas - Festividade - Diferentes papéis - Competição formal - Evento culminante	- Identidade das equipas (nome, cor e grito) - Competição num formato de campeonato - Atribuição de prémios de mérito (Jogador da Jornada e Equipa da Jornada) - Atribuição de diferentes papéis (árbitros, treinadores, etc.)	9	- Aumento da motivação para a prática desportiva - Significativo gosto e interesse demonstrado pela disciplina de EF. - Aumento da confiança e bem-estar através da prática de desporto e atividade física. - Maior compreensão e conhecimento sobre a importância da atividade física. - Importância reconhecida dos valores e competências transversais que a EF aufere para a vida: autonomia, liderança, gestão e resolução de conflitos, trabalho coletivo e espírito de equipa, etc.
Basquetebol	Abordagens Baseadas no Jogo	- Tarefas baseadas no jogo - Complexidade tática - Desenvolvimento de conteúdos para resolução de problemas do jogo - Modificações do Jogo	- Desenvolver dinâmicas de equipa e rotinas que promovam um maior entendimento do jogo - Modificar e adaptar as regras do jogo para promover sucesso no jogo e adquirir comportamentos significativos nos alunos	9	
Ginástica	MAC	- Interdependência positiva - Responsabilidade individual - Habilidades interpessoais e de pequenos grupos	- Definir prazos e objetivos que devem ser alcançados pela equipa - Divisão de papéis (Ex: líder da equipa) - Promover dinâmicas de equipa para reforçar os laços sociais entre os alunos	8	

Baseado em Farias et al. (2024).

6.2.5.3. Recolha de dados

A recolha dos dados deste estudo foi feita através das entrevistas efetuadas aos alunos através de um guião elaborado pelo EE (Anexo 12) com a ajuda e correção do PO no sentido de balizar o conteúdo da entrevista com os principais objetivos do estudo e os referenciais teóricos relacionados com a LF e os modelos de ensino centrados no aluno. Antes de participarem nas entrevistas foi explicado à turma, num quadro branco, e de forma sintetizada o propósito do estudo. As entrevistas foram efetuadas em dois dias diferentes. No total participaram oito alunos, quatro em cada uma das entrevistas. Este conjunto representativo de alunos abrangeu seis alunos do sexo masculino e dois do sexo feminino. Os critérios de seleção foram no sentido de abranger um conjunto de alunos com diferenças ao nível das habilidades, de gostos diferentes ao nível das modalidades e ainda com níveis de interesse e participação distintos nas aulas de EF.

As entrevistas decorreram de forma individual, num espaço da escola reservado, tendo em atenção a segurança e conforto dos alunos. Foram dados numa fase inicial 5 minutos para leitura das perguntas a serem efetuadas na tentativa de um entendimento por parte do entrevistado daquilo que seria posteriormente apresentado, familiarizando-se assim com o conteúdo. As entrevistas foram direcionadas pelo EE, onde importa destacar que a duração das mesmas rondou entre os seis e os treze minutos. Foi utilizada a aplicação do Dictafone para a gravação das entrevistas.

6.2.5.4. Análise de dados

Foi utilizada a aplicação *Turboscribe* para a transcrição das entrevistas, sendo que depois dessa transcrição foi feita uma revisão manual detalhada para correção de alguns erros nas variadas transcrições assegurando assim a fiabilidade do conteúdo transmitido pelos alunos nas suas diversas intervenções.

No presente estudo a análise de dados foi feita através de uma Análise Temática - metodologia de investigação qualitativa. A análise temática têm-se revelado como método de análise qualitativa em estudos na área da Educação, Educação Física e Desporto (Marques & Graef, 2022). A destacar o treino recebido pelo PO acerca das diferentes fases da análise temática, mormente, as relativas ao alinhamento da análise com o objetivo do estudo, permitindo-nos desenvolver competências e familiarização com os procedimentos.

A partir dos dados obtidos nas entrevistas efetuadas aos alunos passamos à fase de análise desses dados. Numa primeira fase deu-se a leitura detalhada das transcrições das entrevistas, de seguida o passo na construção de entendimento do fenómeno, ou seja, após a designação dos temas gerais do estudo, a formação de categorias e subcategorias para um alinhamento e organização estruturada do conteúdo analisado. Foi utilizada para a análise dos dados a tabela de verificação de alinhamento de categorias e trechos para organização dos dados e/ou confiabilidade da análise (Anexo 13), onde se emergiram os diversos temas, categorias e subcategorias subjacentes aos mesmos com os excertos que complementavam e arrumavam a informação de acordo com o pretendido. A análise do conteúdo foi pormenorizada extraindo o máximo de informação possível e importante para o processo de ensino-aprendizagem sendo que nas entrevistas também consegui, de certa forma, percecionar muito daquilo que fui desenvolvendo com a turma residente ao longo do ano letivo.

6.2.6. Resultados

Neste tópico serão apresentados os resultados organizados de acordo com a análise temática aprofundada das entrevistas efetuadas aos alunos no âmbito dos objetivos do estudo. A análise temática das entrevistas permitiu compreender, de forma aprofundada, a perceção dos alunos relativamente à importância da EF, com foco no desenvolvimento da LF com o intuito de uma formação mais holística e inclusiva. Os resultados apresentados baseiam-se nos temas, categorias e subcategorias emergente da análise de dados apoiando-se em excertos que destacam a voz dos alunos.

O impacto da experiência nas aulas de Educação Física no interesse pela atividade física

O estudo baseou-se muito nas estratégias pedagógicas utilizadas nas aulas de EF de forma a proporcionar aos alunos aprendizagens significativas, e que através disso conseguissem percecionar e valorizar a atividade física de uma outra forma. Neste sentido os alunos expressaram que a experiência vivida nas aulas de EF teve um impacto positivo na valorização da prática da atividade física.

Experiência positiva nas aulas de Educação Física e o impacto no interesse por atividade física

As experiências dos alunos englobaram uma ideia de dinamismo e diversão nas aulas como fatores que influenciam positivamente aliado a uma boa estruturação contribuindo de forma efetiva para o aumento da motivação e envolvimento dos alunos. Além disso reforçaram ainda o gosto e a paixão criada pelo desporto através da experiência obtida favorecendo assim a adoção de um estilo de vida ativo fora do contexto escolar demonstrando o papel fundamental da EF na promoção e formação de atitudes positivas em relação à atividade física.

A1: *"As aulas foram bastante dinâmicas, divertidas, e o facto de serem desse modo influência muito na experiência dos alunos"* (A1T1Q1).

A5: *"As aulas de Educação Física ajudaram-me a ganhar paixão pelo desporto em geral"* (A5T1Q2).

A6: *"A forma como as aulas foram feitas, bem estruturadas (…) levaram a que eu ficasse mais interessado pela atividade física "* (A6T1Q2).

A8: *"Se temos experiências positivas nas aulas de Educação Física certamente iremos transportar para uma vida ativa fora da escola"* (A8T1Q14).

Literacia Física

A LF teve sempre muito envolta no meu processo de ensino ao longo da PES, tentando sempre através da mesma gerar disposições positivas para a prática da atividade física nos alunos tentando-lhes dotar de ferramentas e conteúdo com a ideia de os tornar mais competentes, literatos e entusiastas na forma de olhar para o desporto e para a atividade física. Neste sentido, atribuindo real e verdadeiro significado à disciplina de EF e todos os objetivos que a mesma almeja tendo esta uma particularidade singular de ensinar através do corpo e da mente, aliando as duas componentes. Neste âmbito os alunos revelaram algumas limitações quanto à compreensão conceptual do conceito em si, isto é, de forma literal mas conseguiram identificar diversas competências e atributos ligados à LF situando-os nas suas vivências das aulas.

Quanto ao ***Significado de Literacia Física***, destacam a sua relação com o desenvolvimento de competências individuais ligadas à atividade física, bem como a importância das interações sociais nesse contexto. Também reconhecem que os conteúdos abordados nas aulas de EF podem estar diretamente associados à LF e ter aplicação prática no dia-a-dia, evidenciando uma compreensão abrangente que vai além da técnica

e da tática, envolvendo também o uso consciente e funcional do corpo em diferentes contextos de prática.

A1: *" (...) tem muito a ver com as competências individuais da pessoa e até das interações com outros ligados à importância da atividade física"* (A1T2Q3).

A5: *"Penso que tem a ver com o desenvolvimento de competências ligados à atividade física"* (A5T2Q3).

A6: *"Muitos aspetos da Educação Física podem estar conectados com Literacia Física (...) e serem utilizados na vida prática"* (A6T2Q3).

Competências e atributos desenvolvidos pelos alunos na Educação Física

Apesar de alguma dificuldade em definir LF, os alunos indiretamente conseguiram estabelecer e realçar aspetos desenvolvidos nas aulas de EF que encerram o conceito de LF. Os alunos evidenciaram ganhos significativos em termos de autoestima, autoconfiança, motivação e competências sociais, demonstrando o impacto transformador da disciplina ligado aos ***atributos imbuídos pela Literacia Física associado ao desenvolvimento dos alunos na EF***. De um modo geral, os alunos associaram um conjunto de conceitos integrados da sua experiência incluindo elementos como o ***Desenvolvimento de autoconfiança e autoestima, interação com os colegas e espírito de grupo, importância do movimento do corpo e motivação.***

A1: *"Desenvolvi bastantes competências de autoconfiança (...) sinto-me mais motivado"* (A1T3Q4).

Questões de autoestima foram associadas ao trabalho coletivo e espirito de grupo.

A2: *"Eu desenvolvi bastante a minha autoestima nas aulas. O principal é mesmo o espírito de grupo"* (A2T3Q12).

A5: *"O espirito de grupo, companheirismo criado acho que nos leva a um desenvolvimento muito maior"* (A5T3Q4).

Parece surgir uma associação entre a competência motora e o bem-estar, autoconfiança e motivação para a prática.

A2: *(...) faz bem o movimentar do nosso corpo e sente-se melhor com isso"* (A2T3Q4).

A7: *"Espaço confortável para perceber os pontos fortes e fracos (...) maior motivação este ano"* (A7T3Q4).

A8: *"Senti uma evolução significativa (...) autoestima e confiança (...) muito mais capaz"* (A8T3Q12).

Nível de motivação nas aulas de Educação Física e na prática fora da escola

As aulas de EF tiveram uma ***contribuição na motivação para a prática de atividade física***, e segundo as informações recolhidas, os modelos de ensino centrados no aluno foram reconhecidos como uma das principais fontes de motivação nas aulas, sendo igualmente valorizados por reforçarem o trabalho em grupo e o espírito competitivo saudável.

Impacto dos Modelos de Ensino na motivação

De acordo com os alunos, os modelos de ensino utilizados nas aulas de Educação Física tiveram um impacto positivo na motivação. Destacam que abordagens que promovem o jogo coletivo e o trabalho em equipa tornam as aulas mais envolventes e estimulantes. A realização de torneios e competições também é apontada como fator de motivação adicional. Além disso, formas de avaliação mais inclusivas e construtivas, como no caso da ginástica, contribuíram para o aumento da confiança e motivação dos alunos, reforçando a importância de estratégias pedagógicas que valorizem a participação e o desenvolvimento individual e coletivo.

A1: *"Os modelos tornam o jogo mais coletivo (...) torna-se mais motivador (...) com certeza uma abordagem positiva"* (A1T4Q5).

A2: *"Torneios ou competições animam muito os alunos (...) contribuem bastante para a motivação"* (A2T4Q6).

A5: *"Motiva muito o trabalho coletivo (...) sermos ajudados ou ajudar"* (A5T4Q6).

A7: *"A forma de avaliar na ginástica fez-nos ficar todos mais confiantes (...) motivou-nos muito mais"* (A7T4Q6).

Contribuição das aulas de EF para a prática de atividade física fora da escola

Os alunos referiram que as aulas de EF contribuíram significativamente para a prática de atividade física fora da escola. Relatam que as aulas os preparam para uma vida mais ativa, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também a aquisição de valores importantes que serão aplicados no futuro. Além disso, mencionam que a prática regular nas aulas ajuda a desenvolver autoestima e confiança, fatores que aumentam a predisposição para manter um estilo de vida ativo fora do contexto escolar.

A2: *"Ajudam bastante e preparam os alunos para uma vida mais ativa"* (A2T4Q11).

A5: *"Consegue ensinar-nos valores que depois vamos aplicar no futuro"* (A5T4Q14).

A8: *"Desenvolvo autoestima e confiança com a prática da atividade física, a disposição para a prática será muito maior"* (A8T4Q13).

Reconhecimento da presença dos Modelos de Ensino nas aulas de Educação Física

Esta análise evidencia o impacto positivo do ensino da EF estruturado com base na LF e nos modelos de ensino centrados no aluno. Os dados confirmam o desenvolvimento de competências essenciais para a vida reforçando a importância da EF como promotora de uma formação holística e inclusiva.

Os alunos demonstraram clara perceção da implementação de modelos como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo, valorizando o seu impacto na dinâmica das aulas. Salientaram diversas ***características dos modelos presentes nas aulas*** em particular no futsal em que foram utilizadas estruturas pedagógicas do MED como a época desportiva, a afiliação, o registo de resultados, a festividade, a diversificação de papéis, a competição formal e o evento culminante (Anexo 14).

A1: *"Modelo do futsal (...) torna-nos mais cooperativos e entusiastas"* (A1T5Q6).

A6: *"Muito mais estruturadas (…) quadro branco, fases definidas, papéis colados (...) mais clareza"* (A6T5Q6).

A8: *"No futsal (…) nome da equipa, equipamentos, trabalho coletivo"* (A8T5Q6).

Também mencionaram de forma implícita a Aprendizagem Cooperativa.

A4: *"Avaliação coletiva na ginástica (…) equipas em futsal até ao fim do ano"* (A4T5Q6).

6.2.7. Discussão dos resultados

O principal objetivo deste estudo foi analisar a implementação de um ensino de EF focado no desenvolvimento da LF, explorando a perceção dos alunos e as práticas pedagógicas envolvidas onde se destacaram os modelos de ensino centrados no aluno, como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo, como promotores para o desenvolvimento da LF dos alunos da turma.

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam o impacto positivo que uma abordagem pedagógica centrada no aluno pode ter no desenvolvimento da LF, da motivação e da perceção global dos alunos sobre a EF, confirmando os pressupostos teóricos destacados por Whitehead (2010), Almond e Whitehead (2012) e Farias et al. (2020). Através de práticas pedagógicas com recurso aos modelos de ensino centrados no aluno como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo, os alunos experienciaram contextos de aprendizagem mais significativos, envolventes e inclusivos, propiciando um desenvolvimento mais holístico e duradouro.

Os testemunhos recolhidos evidenciam que os alunos reconheceram nas aulas de EF um impacto direto no seu interesse e envolvimento pelo desporto e atividade física. Esta perceção vai ao encontro da definição de LF proposta por Dudley et al. (2017), que associa a LF ao desenvolvimento de disposições positivas para a prática regular da atividade física ao longo da vida. Os alunos relataram que se sentiram mais motivados, confiantes e interessados, resultado esse que parece estar diretamente relacionado com o tipo de experiências pedagógicas vivenciadas, como também salientam Tannehill et al. (2013), ao referirem que a EF deve ir além do currículo, fomentando hábitos duradouros de prática de desporto e atividade física.

Embora nem todos os alunos conseguissem definir conceptualmente o termo LF, identificaram na sua experiência educativa múltiplos atributos que o caracterizam: competências motoras, cognitivas e socioafetivas, bem como um maior entendimento do papel do corpo e do movimento no seu quotidiano. Esta compreensão vivencial, ainda que não totalmente consciente do conceito teórico, demonstra o alcance transformador da EF quando alinhada com os princípios da LF, tal como defendido por Whitehead (2010) e Santos et al. (2020). A prática pedagógica contribuiu para que os alunos se tornassem mais competentes e conscientes na sua relação com a atividade física, cumprindo os pressupostos de um ensino que pretende desenvolver cidadãos ativos, competentes e literatos fisicamente.

Um dos aspetos mais destacados pelos alunos prende-se com o ambiente cooperativo e motivador gerado pelos modelos de ensino utilizados. Os alunos referiram que o trabalho em grupo, os papéis diferenciados, a implementação constante da competição de forma saudável e a adaptação das tarefas às suas capacidades contribuíram significativamente para o seu envolvimento e sucesso nas aulas. Este resultado está em consonância com Mesquita et al. (2023), que reforça a importância de uma abordagem centrada no aluno comrecurso aos modelos de ensino que colocam o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem, proporcionando experiências desportivas diversificadas, marcantes e promotoras de competências transversais como a liderança, a autonomia e a resolução de conflitos.

A eficácia do programa pedagógico implementado confirma a premissa de que os modelos de ensino centrados no aluno são ferramentas poderosas para desenvolver não apenas competências motoras, mas também valores e disposições essenciais à LF. Os alunos reconheceram que atividades como torneios/campeonatos, jogos adaptados, papéis funcionais (árbitro, treinador), bem como o apoio privilegiado à cooperação e inclusão,

aumentaram o seu sentimento de pertença, motivação e confiança. Estes dados estão em linha com Farias et al. (2024), que destacam que modelos como o MED, MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo favorecem uma aprendizagem mais significativa, potenciando o desenvolvimento global do aluno.

Em consonância com a literatura analisada, este estudo mostra que estratégias pedagógicas com recurso aos modelos de ensino centrados no aluno, alinhadas com os princípios da LF, têm um efeito positivo e transformador no percurso educativo dos alunos em EF. A implementação dos modelos de ensino permitiu criar um ambiente educativo mais inclusivo, motivador e significativo, onde os alunos se sentiram valorizados e protagonistas do seu processo de aprendizagem. Os resultados sugerem que a promoção da LF não é apenas desejável, mas possível e mensurável através de práticas pedagógicas intencionais. Futuras investigações poderão aprofundar o impacto a longo prazo dessas práticas, nomeadamente no estilo de vida ativo dos alunos após o término do ensino secundário.

6.2.8. Conclusão

O presente estudo permitiu compreender e refletir sobre o impacto e a importância do ensino da EF no contexto do Ensino Secundário, quando este é orientado por características dos modelos de ensino centrados no aluno e fundamentado no conceito da LF. Através da implementação de modelos de ensino como o MED, o MAC e as Abordagens Baseadas no Jogo, foi possível observar que a EF pode, efetivamente, promover um desenvolvimento holístico, integral e inclusivo dos alunos, não apenas nos domínios motor e físico, mas também nas dimensões cognitiva e socioafetiva.

Os resultados obtidos revelaram que os alunos valorizam as aulas de EF quando estas são dinâmicas, participativas e significativas, reconhecendo nelas um contributo direto para o desenvolvimento de competências como a autoestima, a autoconfiança, a motivação e a capacidade de trabalhar em grupo. Os alunos também conseguiram identificar, através das suas experiências, atributos centrais da LF, demonstrando um entendimento prático da importância de manter um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida.

Este estudo reforça, portanto, a relevância de práticas pedagógicas estruturadas e intencionais que promovam a LF, proporcionando aos alunos experiências de aprendizagem enriquecedoras que incentivem a continuidade da prática de atividade

física fora do contexto escolar. A EF, enquanto disciplina, tem um papel único e insubstituível na formação dos jovens, podendo ser determinante para a construção de cidadãos mais saudáveis, autónomos, responsáveis e socialmente conscientes.

Assim, conclui-se que um ensino da EF centrado no aluno, alicerçado em modelos de ensino adequados e com enfoque no desenvolvimento da LF, é uma estratégia eficaz e necessária para responder aos desafios atuais da educação, promovendo uma formação verdadeiramente inclusiva, transformadora e orientada para a vida.

6.2.9. Referências Bibliográfias

Almond, L., & Whitehead, M. (2012). The value of Physical Literacy. *Physical Education Matters Summer 2012, Practice Matters*, 61-63.

Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for Physical Literacy Policy in public health, recreation, sport and education agencies. *Quest, 69*(4), 436-452. http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1268967

Farias, C. Wallhead, T., & Mesquita I., (2020). "The Project Changed My Life": Sport Education's Transformative Potential on Student Physical Literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 91*(2), 263-278. https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1661948

Lopes, H., Gouveia, E., Rodrigues, A., Correia, A., Antunes, H., & Alves, R., (2020). O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa. Madeira: Editor Universidade da Madeira.

Mesquita, I., Bessa, C., Ribeiro, J., & Farias, C., (2023). O aprendiz no centro do processo de ensino-aprendizagem. De recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem. In J. Afonso & I. Mesquita (Eds.), *Feedback contínuo bidirecional entre avaliação e implementação em contextos educativos* (pp. 15-31). Porto: Editora FADEUP.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2016). Pedagogia E Didática Do Desporto. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, S2R2, 412 – 439. Manual de Curso de Treinadores de Desporto. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Marques, R., & Graeff, B. (2022). Análise Temática Reflexiva: interpretações e experiências em educação, sociologia, educação física e esporte. *Revista da*

Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana, 6(2), 115-130. DOI: http://dx.doi.org/10.29181/2594-6463-2022-v6-n2-p115-130

Santos, F., Neves, R., Pereira, P., & Cardoso, A. (2020). O currículo de educação física e as *life skills*: Processos e estratégias de intervenção. *Motricidade, 16* (2), 135-143. http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.18931

Tannehill, D., van der Mars, H., & MacPhail, A. (2013). The Business of Physical Education in Changing Contexts. In Jones & Bartlett (Eds.) *Building effective physical education programs.* Burlington, MA: Jones and Bartlett Publishers.

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy Throughout the lifecourse. International Studies in Physical Education and Youth Sport.*

7. Considerações Finais

A realização do EP representou um marco decisivo no meu percurso pessoal e académico, tendo sido um espaço privilegiado na construção da identidade profissional enquanto docente de EF. Ao longo do ano letivo vivenciei uma experiência profundamente enriquecedora, desafiadora e também transformadora, que me permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação inicial, mas, acima de tudo, refletir criticamente sobre a prática pedagógica e sobre o impacto da EF na formação integral dos alunos.

Este percurso foi pautado por momentos de superação, de aprendizagem constante e de uma crescente responsabilidade face à complexidade da profissão. Através do contacto direto com a realidade escolar, das relações estabelecidas com alunos, colegas, PC e PO, e da planificação e implementação de estratégias pedagógicas alinhadas com os modelos de ensino centrados no aluno, foi possível contribuir para o desenvolvimento da LF dos alunos e para a valorização da disciplina no contexto educativo.

Importa destacar ainda o valor das experiências vividas em diversos contextos, quer na turma residente quer na turma partilhada, bem como a relevância das atividades dinamizadas na escola e na comunidade, que enriqueceram não só o meu reportório pedagógico, mas também a minha visão do papel do professor como agente educativo ativo, reflexivo e comprometido com a formação de alunos mais conscientes, saudáveis e participativos na sociedade.

O estudo desenvolvido, centrado nas vivências dos alunos nas aulas de EF promotoras de LF, permitiu-me aprofundar o meu olhar crítico sobre a importância de práticas pedagógicas intencionais e significativas, com reflexo na motivação, perceção e envolvimento dos alunos com a disciplina e com a atividade física ao longo da vida.

Termino este relatório com um sentimento de enorme gratidão por tudo o que me foi proporcionado durante o EP. Saio desta etapa mais preparado, mais consciente das responsabilidades inerentes à função e também mais motivado para encarar os desafios da docência que se avizinham. O sonho de ser professor tornou-se realidade e, com ele, nasce um compromisso de continuar a aprender, a crescer e a contribuir para um ensino de EF cada vez mais humanista, inclusivo e transformador.

8. Referências Bibliográficas

Aleixo, I., & Vieira, M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade, 8*(2), 849-859.

Almond, L., & Whitehead, M. (2012). The value of Physical Literacy. *Physical Education Matters Summer 2012, Practice Matters,* 61-63.

Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. in P. Batista, 1'. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: Editora FADEUP.

Bessa, C., Afonso, J., Ramos, A., Coutinho, P. & Mesquita, I., (2024). Avaliação multidimensional centrada no aprendiz: o suporte das tecnologias digitais. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 199-224). Porto: Editora FADEUP.

Bossle, F. (2002). *Planejamento* de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento. Escola de Educação Física, Brasil,* (8)1, 31-39.

Bracht, V. (2010). A Educação Física no ensino fundamental. *Anais do I seminário nacional: Currículo em movimento – Perspetivas Atuais,* Universidade Federal do Espírito Santo.

Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade.* Belo Horizonte. Casa da Educação Física.

Coutinho, P., Bessa, C. & Mesquita, I., (2024). Planeamento em educação física: abordagem multidimensional na apropriação didática. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 181-198). Porto: Editora FADEUP.

Coutinho, P., Farias, C., Costa, J. & Mesquita, I., (2023). Feedback bidirecional entre planeamento e avaliação: Um imperativo pedagógico. In J. Afonso & I. Mesquita (Eds.), *Feedback contínuo bidirecional entre avaliação e implementação em contextos educativos* (pp. 87-98). Porto: Editora FADEUP.

Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais: Educação Física -12º ano: *Articulação com o Perfil dos Alunos*. Ministério da Educação.

Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in Physical Education and Physical Activity*. New York: Routledge.

Farias, C. & Mesquita, I. (Eds.), (2024). *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física.* Porto: Editora FADEUP.

Farias, C., Ribeiro, E., Teixeira, J., Silva, R., & Mesquita, I., (2024). Modelo de Aprendizagem Cooperativa, Modelo de Educaçao Desportiva e Abordagens Baseadas no Jogo como recursos pedagógicos. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 227-240). Porto: Editora FADEUP.

Farias, C., Silva, R. & Mesquita, I., (2024). Implementação flexível, interativa e adaptativa do Modelo de Aprendizagem Cooperativa, do Modelo de Educação Desportiva e das Abordagens Baseadas no Jogo. In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 241-256). Porto: Editora FADEUP.

Farias, C., Teixeira, J. & Mesquita, I., (2024). Abordagem de ensino em educação física centrada no aluno: por que é necessária e no que consiste? In C. Farias & I. Mesquita (Eds.), *O ensino centrado no aluno com foco na equidade e inclusão em educação física* (pp. 21-40). Porto: Editora FADEUP.

Farias, C., Wallhead, T., & Mesquita I., (2020). "The Project Changed My Life": Sport Education's Transformative Potential on Student Physical Literacy, *Research Quarterly for Exercise and Sport, 91*(2), 263-278. https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1661948

Godoi, M., Kawashima, L., Gomes, L., & Caneva, C. (2021). As práticas do ensino remoto emergencial de Educação Física em escolas públicas durante a pandemia de covid-19: reinvenção e desigualdade. *Revista Prática Docente, 6*(1), 1-21. http://doi.org/10.23926/RPD.2021.v6.n1.e012.id995

Graça, A., Santos E., Santos, A., Tavares, F., (2020). O Ensino do Basquetebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 165-198). Editora FADEUP.

Guirra, F., & Mourao, R. (2017). A importância do planejamento para a Educação Física escolar: Repensando novas metodologias, debatendo velhas práticas. 12º Congreso Argentino y 7° Latinoamericano de *Educación Física y Ciencias*, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memória Académica.

Lima, R., Cardoso, S., Resende, R., Albuquerque, A., Castro, J., & Pimenta, N. (2014). Formação inicial de professores de educação física: A perespetiva dos estudantes estagiários. In P. Queirós, P. Batista, & R. Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 77-92). Porto: Editora FADEUP.

Marques, A., & Catunda, R. (2015). Educação física no currículo escolar: para que serve? Que opções existem? O que queremos escolher? *Fiep Bulletin.*

Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. In G. Tani, J. Bento, R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 327-343). Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan.

Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P. & Araújo, R. (2020). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar* (pp. 73-122). Porto: Editora FADEUP.

Mesquita, I., Pereira, C., Araújo, R., Farias, C., Santos, D., & Marques, R. (2014). Modelo de educação desportiva: da aprendizagem à aplicação. *Revista de Educação Física*, *25*(1), 1-14.

Metzler, W. (2011). Direct Instruction. In M. W. Metzler (Ed.), *Instrucional Models For Physical Education* (pp. 173-198). Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers.

Nobre, P. (2021). Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico. Coimbra: Editora Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Oliveira, F., Rocha, M., & Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a perceção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte, 16*(1), 185-192. http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n1.p185

Pill, S., Gambles, E., & Griffin, L. (2023). Teaching Games and Sport for Understanding. *Taylor & Francis.*

Pontes, T. M. (2016). A contribuição das tecnologias nas aulas de Educação Física. *Educação Física em Revista, 10*(2), 47-60.

Queiroz, C., Solera, B., & Souza, V. (2021). Dos entraves à busca por novos caminhos no planejamento da Educação Física escolar: Residência pedagógica como uma ação participativa. *Revista Brasileira de Pesquisa Sobre Formação de Professores. Formação Docente, 13*(26), 171-186.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional e da Educação Física* (pp. 67-83). Porto: Editora FADEUP.

Ribeiro, J., Facchini, M., Loureiro, M., & Afonso, J., (2023). Meta-avaliação ou a importância de avaliar o processo de avaliação. In J. Afonso & I. Mesquita (Eds.), *Feedback contínuo bidirecional entre avaliação e implementação em contextos educativos* (pp. 73-85). Porto: Editora FADEUP.

Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Valores e Expectativas dos Professores-Estagiários. *Millenium, 10.*

Rosenshine, B. (1987). Teaching functions in instructional programs. *The Elementary School Journal*, *88*(1), 25–31. https://doi.org/10.1086/461521.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Silva, A., Silvano, L., & Mascarenhas, S. (2017). Importância e contribuição do estágio supervisionado na formação do profissional de educação física. Universidade Federal do Amazonas, Humaitá, Amazonas, Brasil. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación.* https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.06.2564

Silva, A., Vieira, D., Costa, R., & Batista, P. (2022). Aplicação de um programa de Aptidão Física em Educação Física: Estudo em alunos do ensino secundário. *Jounal of Sport Pedagogy and Research*, *8*(2), 13-23. https://doi.org/10.47863/ASIW4983.

Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 107-114. https://doi.org/10.5628/rpcd.17.S1A.107

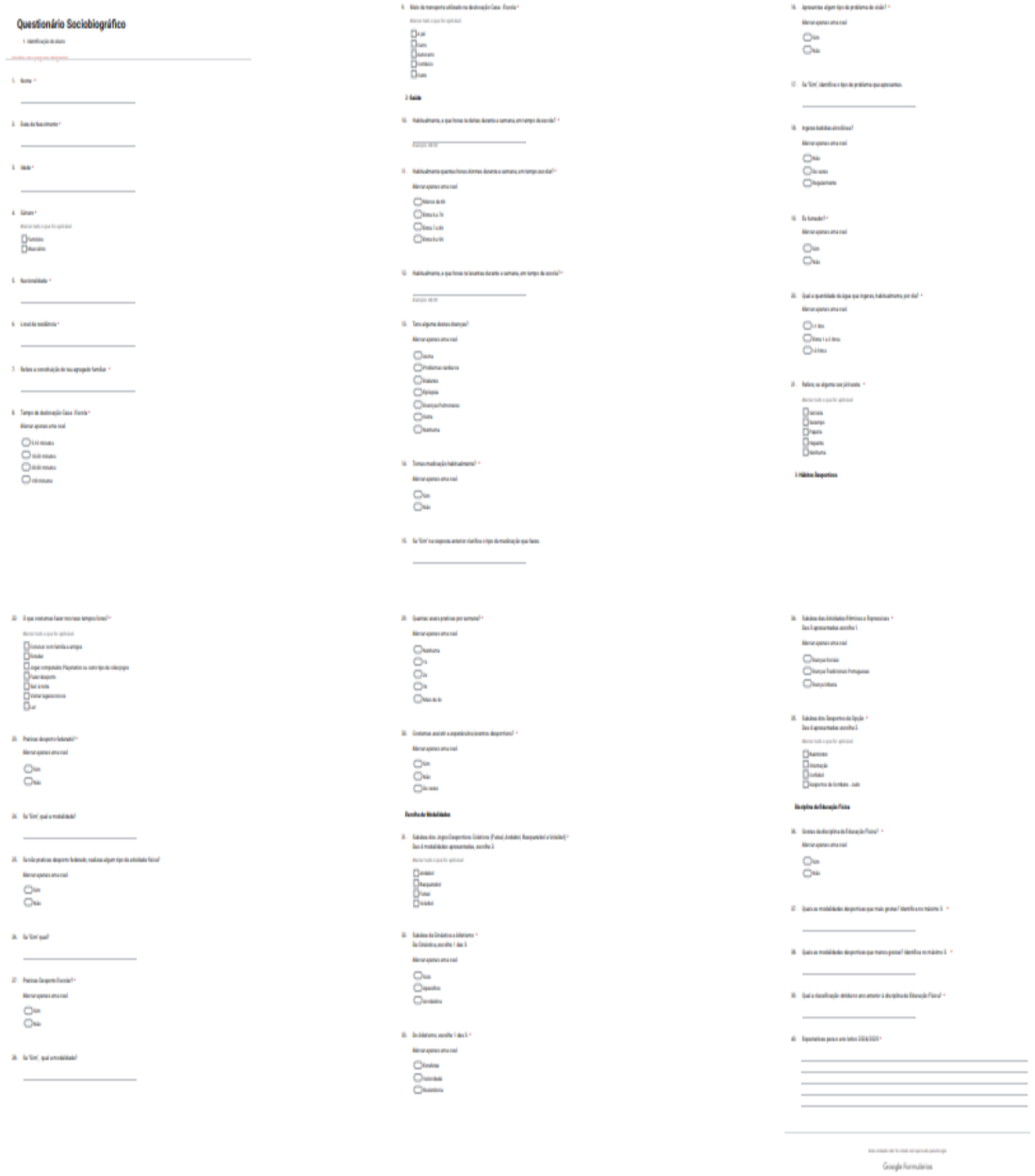
Torino, M., & Galvão, Z. (2019). A ação pedagógica de uma professora de Educação Física: do *planejamento* às estratégias de ensino. *Educação Física, Lazer & Saúde: Desafios Interdisciplinares na Promoção da Atividade Física, Volume II.*

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical education:* Champaing, IL: Human Kinetics.

Whitehead, M. (2010). Physical Literacy Throughout the lifecourse. *International Studies in Physical Education and Youth Sport.*

9. Anexos

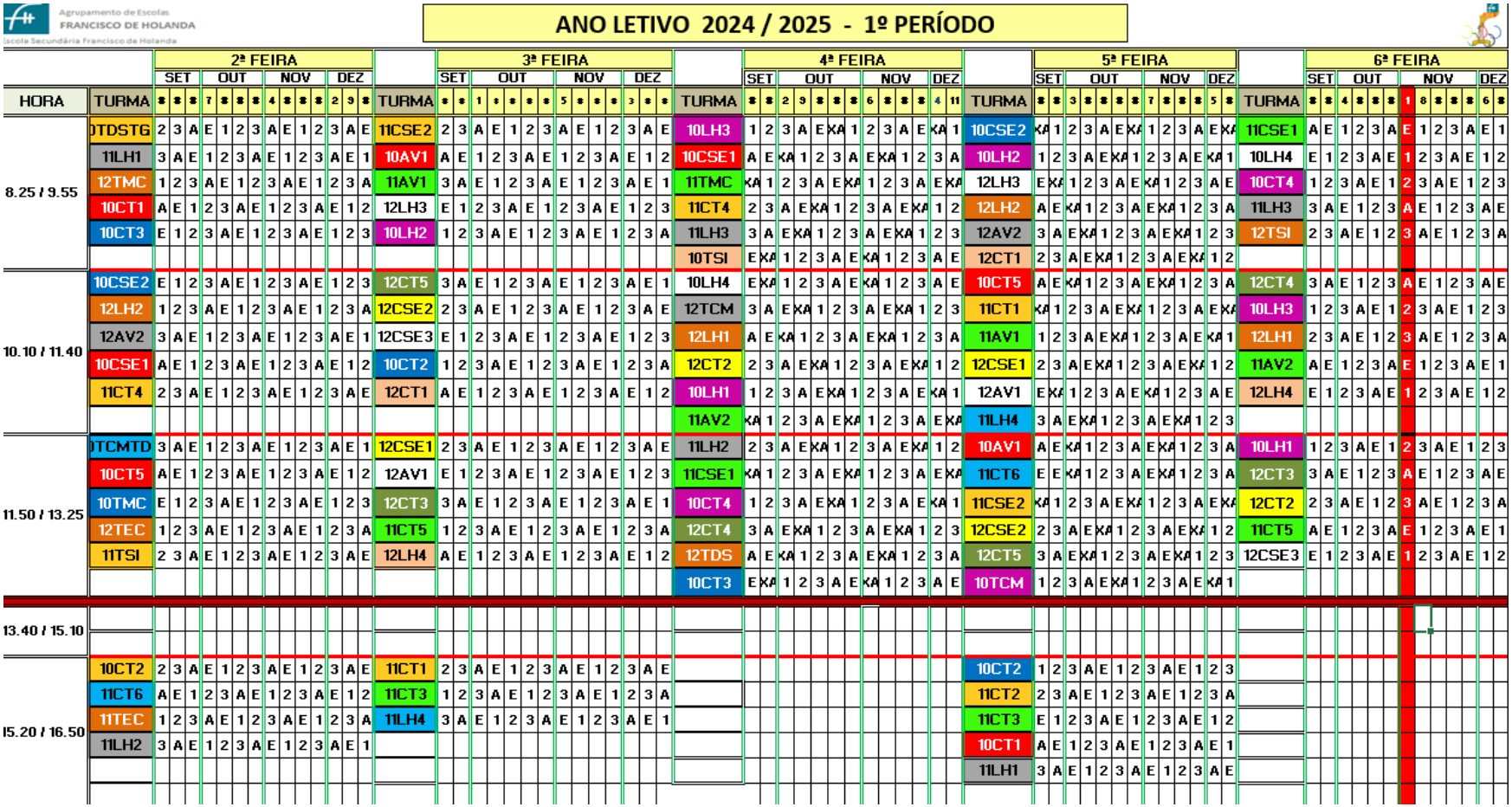
Anexo 1. Inquérito Socio biográfico.



Questionário Sociobiográfico

Google Formulários

Anexo 2. Organigrama do 1º período da Escola Cooperante.



Anexo 3. Planificação Anual.

1° Período

Semana	1	2		3		4		5	
Espaço	SR1	P3	P3	A	A	E	E	XA	P1
Data	13/09	18/09	20/09	25/09	27/09	02/10	04/10	09/10	11/10
Dia	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
UD	Apre.	V	V	G	DE	PCD	Greve	F	B

Semana	6		7		8	9		10	
Espaço	P1	P2	P2	P3	P3	A	E	E	P1
Data	16/10	18/10	23/10	25/10	30/10	06/11	08/11	13/11	15/11
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	19/20	21/22	23/24	25/26	27/28	29/30	31/32	33/34	35/36
UD	V	B	X	V	V	G	ATL	ATL	V

Semana	11		12			13	14	
Espaço	XA	P2	P1	P3	P2	A	P3	E
Data	20/11	22/11	27/11	29/11	04/12	06/12	11/12	13/12
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	37/38	39/40	41/42	43/44	45/46	47/48	49/50	51/52
UD	FADU	V	B	B	V	G	V	Autoavaliação

Legenda (1° período)

Apre. – Apresentação

DE – Desporto Escolar

PCD – Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

FADU – Desporto Universitário

V – Voleibol

G – Ginástica

ATL – Atletismo

F – Futsal

B – Basquetebol

2° Período

Semana	15		16		17		18		19	
Espaço	A	P1	E	P2	XA	P3	P1	A	P2	E
Data	08/01	10/01	15/01	17/01	22/01	24/01	29/01	31/01	05/02	07/02
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	53/54	55/56	57/58	59/60	61/62	63/64	65/66	67/68	69/70	71/72
UD	G	B	CME	B	F	B	BAD	G	B	O

Semana	20		21		22		23	24	
Espaço	P3	P1	A	P2	E	P3	A	P1	E
Data	12/02	14/02	19/02	21/02	26/02	28/02	07/03	12/03	14/03
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	73/74	75/76	77/78	79/80	81/82	83/84	85/86	87/88	89/90
UD	X	B	G	BAD	X	X	G	BAD	ATL

Semana	25		26		27	
Espaço	P2	P1	P3	P2	A	P3
Data	19/03	21/03	26/03	28/03	02/04	04/04
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	91/92	93/94	95/96	97/98	99/100	101/102
UD	G	F	BAD	F	Autoavaliação	XICOINTERCLASSES/SA

Legenda (2° período)

G – Ginástica

B – Basquetebol

Atl – Atletismo

F – Futsal

BAD – Badminton

O – Orientação

CME – Corta Mato Escolar

3° Período

Semana	28	29		30		31		32	
Espaço	E	XA	E	P1	P1	P2	P2	P3	P3
Data	23/04	30/04	02/05	07/05	09/05	14/05	16/05	21/05	23/05
Dia	Quarta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	103/104	105/106	107/108	109/110	111/112	113/114	115/116	117/118	119/120
UD	ATL	X	O	BAD	F	F	F	F	F

Semana	33		34	
Espaço	A	A	E	E
Data	28/05	30/05	04/06	06/06
Dia	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Hora	11h50	10h10	11h50	10h10
Nº da aula	121/122	123/124	125/126	127/128
UD	D	D	ATL	ATL/Autoavaliação

Legenda (3° período)

Atl – Atletismo

BAD – Badminton

D – Dança

F – Futsal

O – Orientação

Anexo 4. Exemplos de Unidades Didáticas.

Unidade Didática de Basquetebol											
Dias da Semana			Sexta	Sexta	Quarta	Sexta	Sexta	Sexta	Sexta	Quarta	Sexta
Data			11/out	18/out	27/nov	29/nov	10/jan	17/jan	24/jan	5/fev	14/fev
Espaço			P1	P2	P1	P3	P1	P2	P3	P3	P2
Duração			70/90'	70/90'	70/90'	70/90'	70/90'	70/90'	70/90'	70/90'	70/90'
Nº de aula da UD			1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18
Nº da UD			1 de 9	2 de 9	3 de 9	4 de 9	5 de 9	6 de 9	7 de 9	8 de 9	9 de 9
Habilidades motoras	Técnicos	Passe/Receção	Pega da bola	AD	I/E	E	E				C	AS
			Peito		I/E	E		E	C			
			Picado		I/E	E		E		C		
		Drible	Por cima da cabeça				I/E				E	
			Progressão		I/E		E		E	E	C	
			Proteção			I/E	E		E	E	C	
			Passada			I/E	E	E		E	C	
		Lançamento	Apoio/Suspensão		I/E		E		E	E	C	
		Ressalto	Ofensivo		I/E	E	E			E	C	
			Defensivo		I/E	E	E				E	
			Paragem a 1 e 2 tempos		I/E	E	E			E	C	
			Rotação sobre o pé-eixo		I/E	E	E				E	
	Tática	Ofensiva	Posição base ofensiva (tripla ameaça)		I/E	E		E	E	E	C	
			Identificar e aproveitar situações de finalização		I/E	E		E	E		C	
			Desmarcar e criar linhas de passe		I/E	E		E	E		C	
			Passe e corte para o cesto			I/E	E	E	E	E	C	
		Defensiva	Posição base defensiva			I/E	E	E		E	C	
			Enquadramento defensivo		I/E	E		E		C		

	Defesa Individual		I/E	E		E		C	
Formas de Jogo	3X3		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Condição Física e Fisiológica	Forca			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Velocidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Resistência			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Coordenação			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Agilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Equilíbrio			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Flexibilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cultura Desportiva	Regras de jogo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Terminologia Específica		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Regras de segurança		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conceitos Psicossociais	Autonomia/Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Respeito/FairPlay		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Empenho		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Unidade Didática de Futsal										
Dias da Semana		Quarta	Quarta	Sexta	Sexta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta
Data		09/out	22/jan	21/mar	28/mar	09/mai	14/mai	16/mai	21/mai	23/mai
Espaço		PXA	PXA	P1	P2	P1	P2	P2	P3	P3
Duração		70´	70´	70´	70´	70´	70´	70'	70'	70'
Nº de aula		15 e 16	61/62	93/94	95/96	111/112	113/114	115/116	117/118	119/120
Nº da UD		1 de 9	2 de 9	3 de 9	4 de 9	5 de 9	6 de 9	7 de 9	8 de 9	9 de 9
Habilidades Motoras Específicas	Receção/Controlo	AD	I/E	E	E		E		C	AS
	Condução			I/E	E	E	E	E	C	
	Passe		I/E	E		E	E	C		
	Drible/Finta		I/E	E			E	E	C	
	Remate		I/E			E	E	E	C	
	Posicão defensiva			I/E	E			E	C	
	Intercecão/Desarme			I/E	E	E		E	C	
Princípios Ofensivos	Penetracão		I/E	E	E	E	E	E	C	
	Cobertura ofensiva		I/E	E	E		E	C		
	Mobilidade									
	Espaço									
Princípios Defensivos	Contencão			I/E		E		E	C	
	Cobertura defensiva			I/E	E		E	E	C	
	Equilíbrio									
	Concentracão									
Condição Física e Fisiológica	Forca			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Velocidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Resistência			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Coordenação			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Agilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	Equilíbrio			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Flexibilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Cultura Desportiva	Regras de jogo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Terminologia Específica		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Regras de segurança		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos Psicossociais	Autonomia/Responsabilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Respeito/FairPlay		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Empenho		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

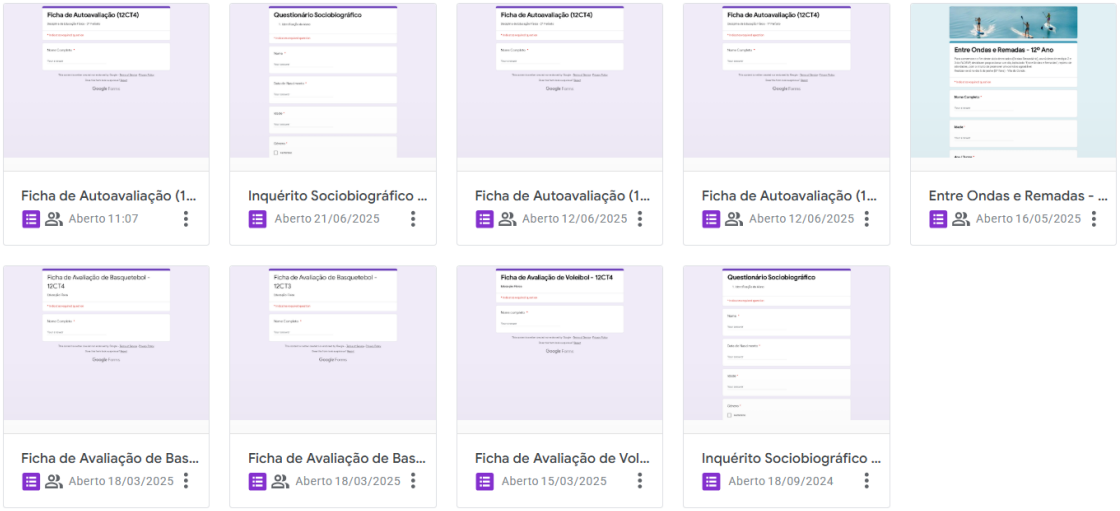
Anexo 5. Modelo do Plano de Aula.

Agrupamento de Escolas Francisco de Holanda	**Professor:**	**Ano:** **Turma:**	**Plano de Aula:** **Sessão:**	**Data:** **Nº Alunos:**
	Unidade Didática:	**Espaço**:	**Hora:** **Duração:**	**Material:**
Objetivos Gerais		**Sumário**		**1ºPeriodo**
➢ **Habilidades motoras:** ➢ **Cultura Desportiva:** ➢ **Condição física e Fisiologia do treino:** ➢ **Conceitos Psicossociais:**				

PT	⏱	**Objetivos Específicos**	**Organização Didático-Metodológica**	**Esquema**	**Critérios de êxito**
Inicial					

Fundamental					
Final					

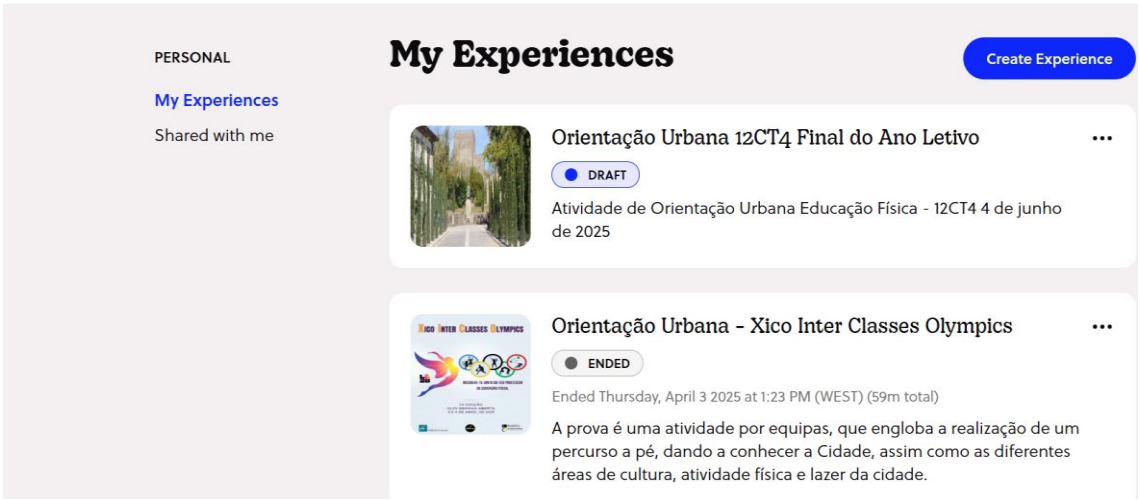
Anexo 6. Tecnologias digitais no processo de ensino-aprendizagem.



Aptidão Física

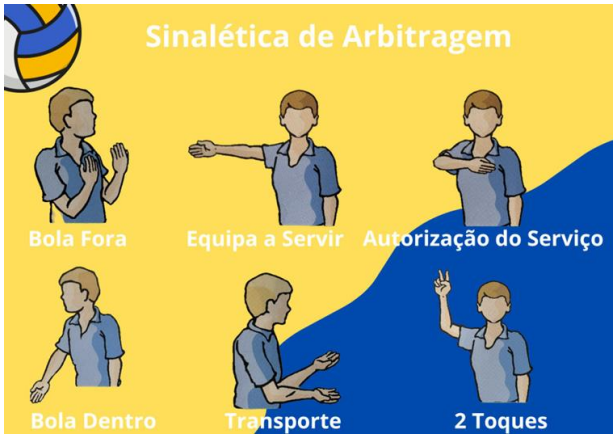


goosechase

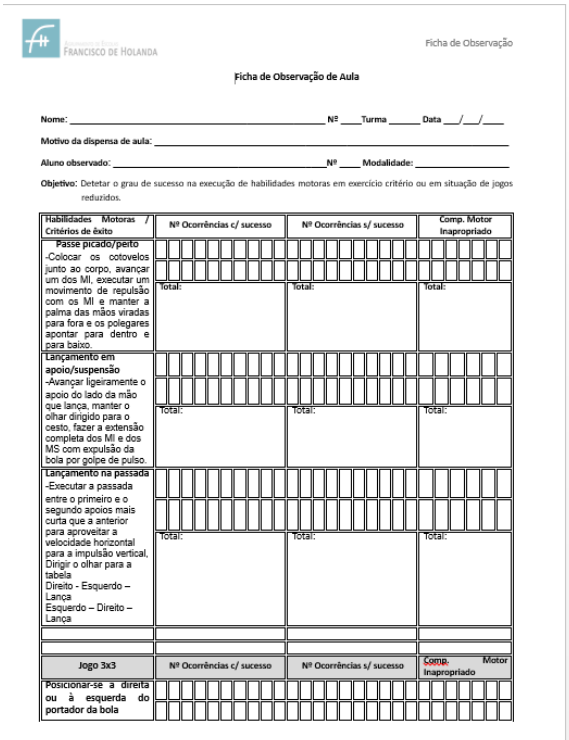


Anexo 7. Exemplos de tarefas atribuídas aos alunos dispensados da aula prática.

Sinalética de Arbitragem – Voleibol



Fichas de observação de aula



Ficha de Observação

Ficha de Observação de Aula

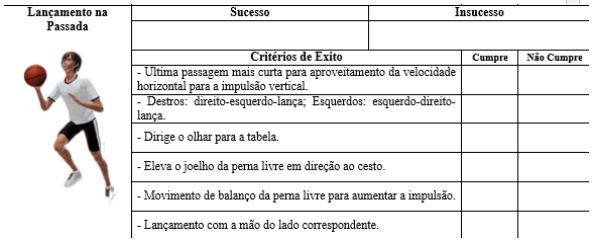
Nome: _____ **Nº** ____ **Turma** _____ **Data** ___/___/____

Motivo da dispensa de aula: _____

Aluno observado: _____ **Nº** ____ **Modalidade:** _____

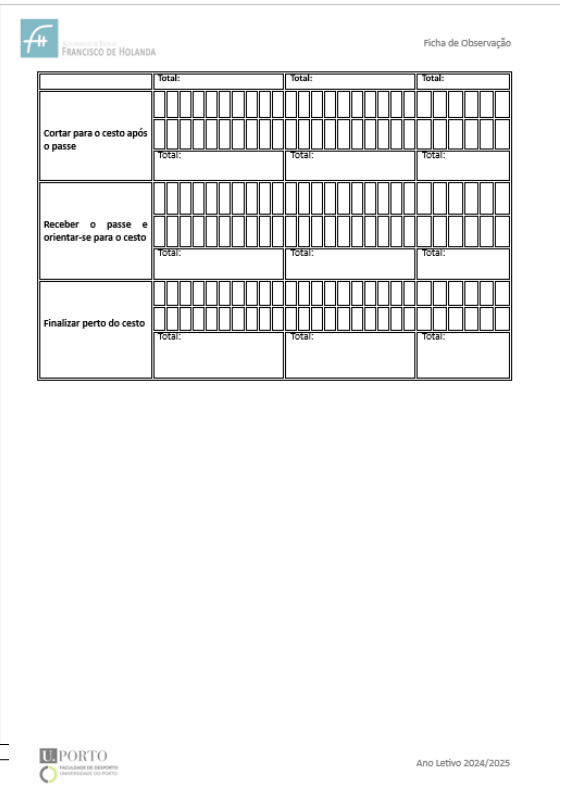
Objetivo: Detetar o grau de sucesso na execução de habilidades motoras em exercício critério ou em situação de jogos reduzidos.

Habilidades Motoras / Critérios de êxito	Nº Ocorrências c/ sucesso	Nº Ocorrências s/ sucesso	Comp. Motor Inapropriado
Passe picado/peito -Colocar os cotovelos junto ao corpo, avançar um dos MI, executar um movimento de repulsão com os MI e manter a palma das mãos viradas para fora e os polegares apontar para dentro e para baixo.	Total:	Total:	Total:
Lançamento em apoio/suspensão -Avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança, manter o olhar dirigido para o cesto, fazer a extensão completa dos MI e dos MS com expulsão da bola por golpe de pulso.	Total:	Total:	Total:
Lançamento na passada -Executar a passada entre o primeiro e o segundo apoios mais curta que a anterior para aproveitar a velocidade horizontal para a impulsão vertical. Dirigir o olhar para a tabela Direito - Esquerdo – Lança Esquerdo – Direito – Lança	Total:	Total:	Total:
Jogo 3x3	**Nº Ocorrências c/ sucesso**	**Nº Ocorrências s/ sucesso**	**Comp. Motor Inapropriado**
Posicionar-se à direita ou à esquerda do portador da bola			



Lançamento na Passada	Sucesso	Insucesso

Critérios de Êxito	Cumpre	Não Cumpre
- Ultima passagem mais curta para aproveitamento da velocidade horizontal para a impulsão vertical.		
- Destros: direito-esquerdo-lança; Esquerdos: esquerdo-direito-lança.		
- Dirige o olhar para a tabela.		
- Eleva o joelho da perna livre em direção ao cesto.		
- Movimento de balanço da perna livre para aumentar a impulsão.		
- Lançamento com a mão do lado correspondente.		



Ficha de Observação

	Total:	Total:	Total:
Cortar para o cesto após o passe	Total:	Total:	Total:
Receber o passe e orientar-se para o cesto	Total:	Total:	Total:
Finalizar perto do cesto	Total:	Total:	Total:

Ano Letivo 2024/2025

Anexo 8. Diplomas do Modelo de Educação Desportiva.



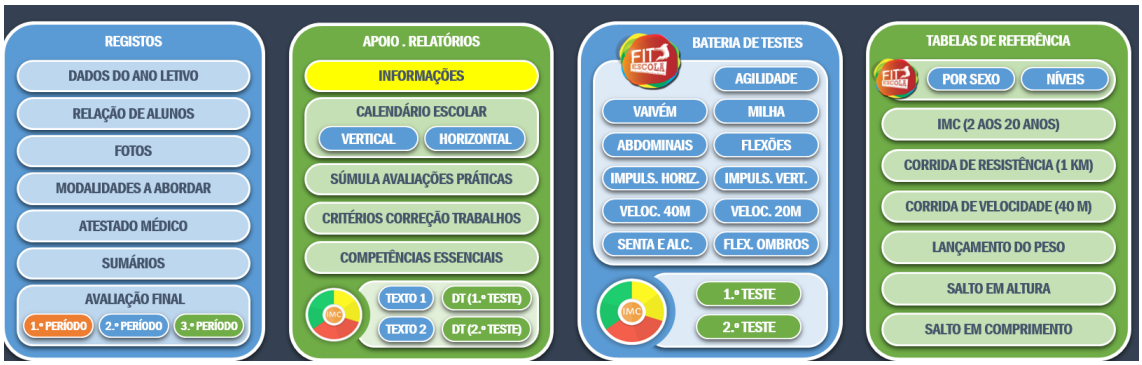


Anexo 9. Exemplos de fichas e grelhas de avaliação.

Avaliação Diagnóstica de Voleibol

Nível de Jogo	Jogo Estático (Nível 1)	Jogo Anárquico (Nível 2)	Organização Rudimentar do Ataque (Nível 3)	Organização Elaborada do Ataque (Nível 4)
Turma		X		
Alunos				
			X	
			X	
			X	
			X	
		X		
			X	
			X	
		X		
		X		
		X		
		X		
			X	
			X	
		X		
				X
			X	
		X		
		X		
		X		
	X			
		X		
		X		
	X			
		X		
	X			
		X		

COMP. CORP.			PT. AERÓB		APTIDÃO NEUROMUSCULAR																	
					FORÇA MÉ		FORÇA SUP		VELOCIDAD		FLEXIBILIDADE											
Peso	Altura	IMC	VAIVÉM		BDOMINA		FLX BRS		40 m		MI DTO		MI ESQ			ZA		ZS		ZNS
66	1.80	20.4	76		40		22		5.40		35		35			2		3		0
81	1.87	23.2	54		40		23		5.36		37		37			2		3		0
64	1.73	21.4	77		39		31		5.20		39		37			2		3		0
63	1.73	21.1	68		48		18		5.52		34		34			0		5		0
57	1.69	20	50		40		32		5.27		37		39			3		2		0
52	1.75	17	74		42		18		X		25		25			0		4		0
65	1.78	20.6	64		40		18		5.48		39		37			1		4		0
77	1.82	23.3	44		52		16		7.09		26		26			0		2		3
71	1.72	24	X		45		7		7.09		43		47			1		3		0
51	1.61	19.7	48		43		6		6.20		47		47			2		2		1
57	1.76	18.4	66		50		20		5.40		33		30			1		4		0
53	1.70	18.3	60		45		25		5.20		31		34			1		4		0
54	1.68	19.3	20		60		8		X		37		35			1		2		1
	1.62		D		D		D		D		D		D							
52	1.74	17.2	60		64		29		5.40		37		36			2		3		0
68	1.81	20.8	42		28		22		6.01		28		25			0		3		2
60	1.80	18.5	102		72		35		5.08		45		45			5		0		0
95	1.86	27.5	76		30		22		5.76		25		23			0		5		0
66	1.74	21.8	94		52		30		5.21		36		31			2		3		0
57	1.63	21.5	40		50		10		6.53		25		25			1		3		1
70	1.70	24.2	35		47		10		7.32		43		40			1		4		0
86	1.73	28.7	40		27		13		6.57		25		28			0		2		3
62	1.76	20	78		39		25		5.52		40		44			1		4		0
61	1.76	19.7	70		38		28		5.56		50		50			1		4		0
67	1.78	21.2	53		43		22		5.71		41		43			0		5		0
73	1.90	20.2	64		47		24		6.48		40		39			1		3		1
93	1.76	30	28		18		17		X		40		40			1		0		3
83	1.80	25.6	58		29		25		5.69		35		35			1		4		0



Avaliação Diagnóstica Badminton

Alunos	Habilidades Motoras (Níveis)							
12CT4	Pegas	Serviço curto/longo	Lob	Clear	Amorti	Encosto	Remate	Jogo 1x1

Legenda:

-Habilidades Motoras

1- NE (não executa)
2- E (executa)
3- EB (executa bem)

Serviço longo/curto	"Sequências"
Lob	Os alunos em pares realizam as seguintes sequências na rede:
Clear	- Serviço Longo – Clear – Amorti – Lob
Amorti	- Serviço Longo – Clear – Amorti – Encosto
Encosto	- Serviço Longo – Amorti – Encosto - Lob
Remate	- Serviço Curto – Lob - Clear - Remate

Jogo 1X1

Jogo 1x1		
	1	Não se desloca nem toma iniciativa perante o volante.
	2	Desloca-se corretamente no campo mas nem sempre as decisões são as melhores.
	3	Posiciona-se corretamente para devolver o volante sabendo qual o elemento técnico mais adequado, perante situações ofensivas ou defensivas.

Anexo 10. Certificado de Participação (Formação Interna de Goosechase).



CERTIFICADO

FORMAÇÃO INTERNA - GOOSECHASE

CERTIFICAMOS A

Tiago Filipe Ribeiro Machado

O certificado de presença na Formação Interna de GooseChase, no dia 26 de novembro de 2024.

O Formador

A Diretora

Anexo 11. Revisão da Literatura do Estudo (Quadro-síntese).

Título do Artigo	País	Ano	Autores	Objetivo	Amostra	Análise de dados	Conclusões
"The project changed my life": Sports Education's transformative potential on student physical literacy.	Portugal, Estados Unidos da América	2020	Farias, Wallhead & Mesquita	Analisar o impacto da participação dos estudantes numa experiência curricular de Educação Desportiva com a duração de um ano sobre o desenvolvimento da literacia física.	24 Alunos do 10º ano (9 raparigas e 15 rapazes)	Estudo qualitativo	A participação prolongada na educação desportiva e o desenvolvimento sequencial do entusiasmo, da competência e da literacia podem contribuir positivamente para o percurso de literacia física ao longo da vida dos indivíduos.
The value of physical literacy	Estados Unidos da América	2012	Almond & Whitehead	Analisar detalhadamente o valor da literacia física particularmente a participação em atividades físicas intencionais e as principais experiências e conhecimentos que os alunos precisam de ter para garantir que progridem no seu percurso de literacia física		Revisão conceitual e teórica	O objetivo do trabalho em Educação Física é entusiasmar os indivíduos de tal forma que as atividades físicas intencionais como parte integrante do seu estilo de vida. Os indivíduos com literacia física valorizam o envolvimento em atividades físicas com objetivos específicos e preocupam-se em ser ativos.
The business of physical education in changing contexts	Irlanda, Estados Unidos da América	2013	Tannehill, van der Mars & MacPhail	Ampliar as perceções dos professores de educação física nos níveis de formação inicial, novato e veterano. Ajudar os docentes nos programas de formação de professores de educação física a preparar futuros profissionais que sejam habilitados a ir além disso e que os especialistas vejam a		Revisão conceitual e teórica	

				necessidade de promover a atividade física ao longo do dia escolar e além.			
O aprendiz no centro do processo de ensino-aprendizagem. De recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem	Portugal	2023	Mesquita, Bessa, Ribeiro & Farias	Enfatizar a centralidade do aluno no processo educativo. Romper com a visão tradicional do aluno como um recipiente passivo, que apenas recebe conhecimento. Apresentar o aluno como agente ativo, capaz de construir saberes com base em experiências, interações e reflexão. Integrar a avaliação formativa e o feedback contínuo como instrumentos essenciais para esse processo, permitindo ajustes e melhorias constantes. Incentivar práticas pedagógicas que promovam autonomia, pensamento crítico e responsabilidade no aprendizado.		Revisão conceitual e teórica	
O potencial educativo da Educação Física e do desporto escolar numa escola interativa	Portugal	2020	Lopes, Gouveia, Rodrigues, Correia, Antunes & Alves	Explorar o papel da Educação Física além do desempenho motor, como espaço de socialização, inclusão e cidadania. Discutir como o desporto escolar pode ser um meio de aprendizagem ativa, contribuindo para valores como cooperação, respeito e responsabilidade; Integrar a Educação Física na lógica de uma escola que dialoga com os interesses e experiências dos alunos, tornando o processo educativo mais significativo.		Revisão conceitual e teórica	
O currículo de educação física e as life skills: Processos e	Portugal	2020	Santos, Neves, Pereira & Cardoso	Realizar um conjunto de reflexões que podem, quer sustentar mudanças curriculares em diversos contextos educativos, quer identificar prioridades na investigação realizada		Revisão conceitual e teórica	

estratégias de intervenção				na área do desenvolvimento positivo através da EF.			
Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies	Austrália e Pais de Gales	2017	Dudley, Cairney, Wainwright, Kriellaars & Mitchell	Analisar e destacar os principais fatores que devem ser levados em conta ao desenvolver políticas relacionadas à literacia física dentro de quatro setores fundamentais: saúde pública, recreação, desporto e educação.		Revisão conceitual e teórica	O artigo conclui que a literacia física para ser efetivamente incorporada nas políticas públicas de saúde, educação, desporto e recreação, é essencial adotar uma abordagem integrada e baseada em evidências, com definições claras e objetivos compartilhados entre os diferentes setores envolvidos.
Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescentes (15-18 years) from grades 10-12: development, contente validation and pilot testing	Portugal	2021	Mota, Martins & Onofre	**Desenvolver e validar um questionário (PPLA-Q)** que avalie a **literacia física** de adolescentes portugueses entre os 15 e os 18 anos, do ensino secundário (10.º ao 12.º ano).	**140 Adolescentes** portugueses, com idades entre **15 e 18 anos**, do **10.º ao 12.º ano de escolaridade**.	Misto	Os resultados deste estudo fornecem evidências de validade de conteúdo, viabilidade em contexto de Educação Física e confiabilidade preliminar do PPLA-Q como instrumento para avaliar os domínios psicológico, social e parte do domínio cognitivo da LF em adolescentes do 10º ao 12º ano.
Operationalizing physical literacy through sport education	Estados Unidos da América	2015	Hastie & Wallhead	**Explorar como o MED** pode ser usado de forma eficaz para **promover e desenvolver a literacia física** nos alunos, ao transformar os princípios teóricos da literacia física em práticas pedagógicas concretas no contexto das aulas de Educação Física.		Revisão conceitual e teórica	O modelo Sport Education é uma abordagem pedagógica eficaz para promover a literacia física nas aulas de Educação Física.

Anexo 12. Guião das entrevistas do Estudo.

1. Como descreverias a tua experiência nas aulas de Educação Física e o impacto que as mesmas tiveram no teu interesse ou desinteresse por atividades físicas?

2. Em que medidas sentes que consegues compreender a importância da prática da atividade física no teu dia-a-dia? Em que medida as aulas de Educação Física têm contribuído ou não na tua compreensão sobre a importância da atividade física? De que forma?

3. Já ouviste falar do termo Literacia Física? O que achas que significa Literacia Física e que aspetos da EF poderão estar ligados a esse conceito?

4. Ao pensares nos atributos da Literacia Física como desenvolver disposições positivas para a prática desportiva, competências de autoeficácia, motivação, autoestima e autoconfiança, etc? Em que medida sentes que os desenvolveste ao longo das aulas de EF? Mais uns que outros? Justifica porque achas que desenvolveste competências motoras, motivação, confiança, … o que te leva a dizer que desenvolveste ou que não desenvolveste?

5. Como classificarias o teu nível de motivação para participar nas aulas de EF? Porquê? Em que momentos das aulas de EF te sentiste mais motivado para participar em atividades físicas fora do contexto escolar? O que mais contribuiu para essa motivação ou desmotivação? Porquê?

6. Se eu te falar em modelos de ensino para o ensino da EF, o que te vem à cabeça? Em que medida é que reconheces ou não a presença desses modelos nas aulas de EF?

7. Que características, atividades e dinâmicas de aulas reconheces ou não a presença desses modelos nas aulas de EF?

8. Vês alguma relação entre a participação nas aulas de EF ensinadas através dos modelos e o teu nível de disposição para participar com maior empenho e interesse nas atividades físicas em aula e fora dela?

9. Notas alguma diferença nas aulas em que trabalhaste mais em conjunto com os teus colegas (Equipas no Futsal, Avaliação na Ginástica, etc) e aquelas em que o foco estava mais na aprendizagem individual (exercícios iniciais na modalidade de voleibol, badminton, entre outros)? O que achaste mais interessante em cada uma delas?

10. Em que medida as experiências pedagógicas que vivenciaste nas aulas de EF (por exemplo, a forma como os professores abordam os temas, os jogos e atividades propostas) poderão ter influenciado a tua perceção sobre a importância da atividade física ou não influenciaram de todo? Porquê?

11. Na tua opinião, as aulas de Educação Física têm preparado os alunos para uma vida mais ativa fora da escola? O que gostarias de mudar ou melhorar nas aulas para que isso acontecesse de forma mais eficaz?

12. Quando pensas em aspetos como o desenvolvimento da autoestima e confiança em que medida é que sentes que desenvolveste essas capacidades ou não as desenvolveste de todo?

13. Vês alguma relação entre o desenvolvimento da autoestima e confiança e a disposição da pessoa para a prática de atividade física?

14. Como vês a relação (se existe alguma, de todo) entre as atividades físicas realizadas nas aulas de Educação Física e o desenvolvimento de atitudes e comportamentos positivos em relação à prática de desporto ou atividade física fora da escola?

Anexo 13. Verificação de alinhamento de categorias e trechos para organização dos dados e/ou confiabilidade da análise.

Para organização dos dados e/ou confiabilidade da análise				
Tema	**Categoria ordem 1?**	**Categoria ordem 2?**	**Código**	**Excertos**
1. O impacto da experiência nas aulas de EF no interesse e/ou desinteresse por AF	Experiência nas aulas de EF	Experiência positiva nas aulas de EF	A1T1Q1 A1T1Q2 A1T1Q9 A2T1Q1 A3T1Q1 A5T1Q1 A5T1Q2 A6T1Q1 A6T1Q2 A6T1Q11 A7T1Q1 A8T1Q1 A8T1Q2 A8T1Q14	A1: Eu penso que as aulas foram bastante dinâmicas, divertidas, e o facto de serem desse modo influência muito na experiência dos alunos; o facto de ser uma experiência mais positiva acaba por influenciar positivamente os alunos a quererem fazer mais atividade física; mas penso que alunos que não tinham tanta essa noção passaram a dar mais valor à atividade física. A2: Eu diria que a minha experiência nas aulas de Educação Física foi positiva e ajuda sempre a interessar-me mais por atividade física; É bastante importante fazer atividade física, as aulas de Educação Física fazem-me me sentir melhor e eu levo isso para fora da escola porque quero praticar mais exercício físico, visto que cá fez-me me sentir bem. A3: As experiências na aula de Educação Física motivam-nos a aprender e a praticar mais desporto A4: Acho que as aulas de Educação Física tiveram um impacto efetivo e positivo A5: Penso que as aulas de Educação Física me motivaram bastante na prática da atividade física; eu acho que as aulas de Educação Física me conseguiram ajudar a ver o desporto de outra forma. Se calhar antes não praticava tão regularmente. No fundo ajudaram-me a ganhar paixão pelo desporto em geral.
		Impacto no interesse e/ou desinteresse por AF		
2.Literacia Física	Significado de Literacia Física	Desenvolvimento de competências individuais da pessoa	A1T2Q3 A5T2Q3 A6T2Q3	A1:…tem muito a ver com as competências individuais da pessoa e até das interações com outros ligados à importância da atividade física. A5: A Literacia Física por acaso nunca tinha ouvido falar, apenas este ano, penso que tem a ver com o desenvolvimento de competências ligados à AF. A6: eu acho que muitos aspetos da Educação Física podem estar conectados com Literacia Física e essa capacidade de transcrever as aprendizagens para uma rotina e entender como que certos aprendizados podem ser utilizados e expandidos para uma vida prática.
		Interação com outros na prática da AF		
		Desenvolvimento da Autoconfiança e Autoestima	A1T3Q4 A1T3Q8 A1T3Q11 A1T3Q12 A2T3Q4 A2T3Q5 A2T3Q9 A2T3Q12 A2T3Q14 A4T3Q3 A4T3Q5 A5T3Q3 A5T3Q4 A6T3Q5 A7T3Q4	A1: Eu acho que desenvolvi bastantes competências de, por exemplo, autoconfiança na prática da atividade física, a interação com os colegas e a própria motivação acho que foi algo que melhorou bastante, sinto-me mais motivado com a prática da atividade física, a interação com os colegas e até manter grupos torna a relação muito mais fácil. Aprendendo aos poucos, depois melhoramos e somos mais confiantes; se uma pessoa tem mais confiança naquilo que está a fazer, vai gostar mais. A2: faz bem o movimentar do nosso corpo e sente-se melhor com isso.Eu diria que me sinto bastante motivada para participar nas aulas de Educação Física, porque é sempre uma abordagem diferente e sinto-me mais motivada; em grupo conseguimos sempre trabalhar em conjunto e isso é muito
		Interação com os colegas e espirito de grupo		

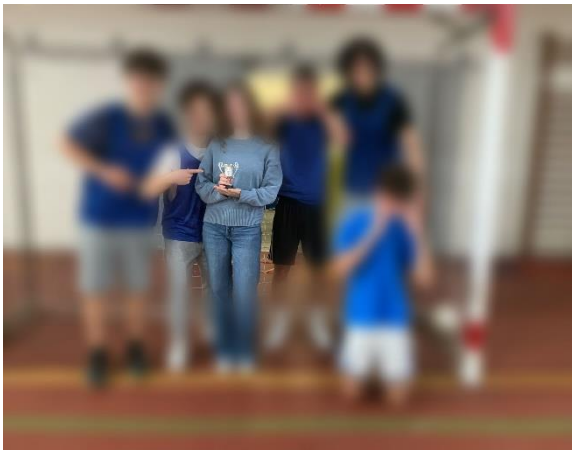
Anexo 14. Modelo de Educação Desportiva.











Quadro Competitivo

Ronda 1

Equipas	Tarefa
5 x 1	Jogo
2,3	TF
4	TT

Ronda 2

Equipas	Tarefa
3 x 4	Jogo
1,5	TF
2	TT

Ronda 3

Equipas	Tarefa
5 x 2	Jogo
4	TF
1,3	TT

Classificação

Equipas	Pontos	Classificação
1 (Barril de Goblins)		
2 (Rechunchos FC)		
3 (Canelas FC)		
4 (Dar ao Pedal)		
5 (Atlético Céu Azul)		