

A Educação Física e o Rendimento Escolar: Intervenção e Reflexão no Contexto Escolar

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

Rui Miguel Januário Costa
Porto, 2024/2025

Dedicatória

Inspired by voices, connected by souls.
“I’m sure your grandparents would be proud.”

Ao menino de olhos curiosos que nunca deixou de acreditar
Que esta conquista seja mais um passo para honrar os seus sonhos e valores.

Ficha de Catalogação

Costa, Rui. (2025). A Educação Física e o Rendimento Escolar: Intervenção e Reflexão no Contexto Escolar Porto: R. Costa. Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL;
ENSINO BÁSICO; SUCESSO ESCOLAR; OBSERVAÇÃO PEDAGÓGICA.

Agradecimentos

Nenhum jogo se vence sozinho. Não há conquista sem apoio, nem crescimento sem partilha. E é por isto que estas palavras são mais do que um simples agradecimento, são homenagens a todos aqueles que me ajudaram a chegar aqui. A minha gratidão é enorme, sincera e eterna.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde tudo começou. Um ponto de partida, um chão que sentiu os meus primeiros passos e obrigou-me a olhar para o ensino não apenas como profissão, mas como um compromisso humano. Um lugar de transformação, onde aprendi a refletir e a crescer.

Ao meu Professor Cooperante, José Calado, por ter sido muito mais do que um orientador na prática, foi um companheiro nesta jornada. Ao longo do ano, fui mencionando, com toda a certeza, que não nos orientou somente para o estágio, orientou-nos para a vida. Uma disponibilidade absoluta, um respeito mútuo e uma empatia rara, guiando-me não só com firmeza, mas também com amizade. Um exemplo que marcou o meu percurso e certamente continuará a marcar daqui em diante.

À minha Professora Orientadora, Professora Doutora Paula Silva, não só pelo rigor, mas também pelas palavras nos momentos de impulso. A sua confiança, cuidado e profissionalismo foram fundamentais para sentir-me seguro do caminho que queria percorrer. Foi uma presença constante que me inspirou e fez-me querer ser melhor, não só como professor, mas como pessoa.

À Escola Básica Integrada Roberto Ivens, por abrirem-me as portas e o coração. Encontrei o verdadeiro sentido da profissão numa escola onde o clima saudável é a alma do sucesso. Sem dúvida um exemplo para todas as escolas.

Ao Departamento de Educação Física e a todos os professores que dele fazem parte, por serem um verdadeiro exemplo de profissionalismo, entrega e espírito de equipa. Para além do apoio, agradeço-vos por me darem o exemplo do verdadeiro significado de ser professor, ensinar com rigor, orientar com empatia e construir um ambiente saudável e alegre, onde é possível crescer. A vossa postura marcará certamente a minha forma de olhar para o ensino. Trabalhar convosco tornou-se fácil.

Aos meus colegas de estágio, Patrício e Tiago, por navegarmos no mesmo barco durante este percurso. Muitos dias de bonança, mas também muitos outros de tempestade, mas o mais significativo para mim foi perceber que estávamos todos a remar para um só fim, para um objetivo comum. Foi gratificante partilhar esta experiência convosco.

Aos meus irmãos de percurso desde o primeiro ano, Daniel, Gonçalo e Patrício, por serem um reflexo de resiliência. Juntos aprendemos a levantar após cairmos. Obrigado por acreditarem, por resistirem e por nunca deixarem que nos esquecêssemos do nosso propósito. Orgulhoso do vosso trajeto.

Aos amigos que se encontravam mais distantes, mas não menos presentes. As palavras de motivação foram um alimento em momentos onde o cansaço parecia querer vencer. Obrigado por lembrarem que, independentemente da distância, uma amizade é presença constante.

À minha família, a minha raiz. Aos meus pais, pelo amor, pelo sacrifício silencioso e pela força nos dias mais difíceis. E à minha irmã, que trilha o seu próprio caminho com receios, mas com muita determinação. És orgulho e parte de tudo o que sou.

Aos meus alunos, que me ensinaram muito. Ensinaram-me que o ensino vai muito além da orientação, é o saber escutar, sentir e saber ser presença. Contruímos algo que vai muito além do que levo no currículo. Levo-vos comigo, pelos vossos sorrisos, vozes e momentos que tornaram esta jornada mais especial.

Índice

Dedicatória.....	ii
Agradecimentos	iv
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas.....	ix
Índice de Anexos	x
Resumo	xi
Abstract.....	xi
Lista de abreviaturas	xiii
Introdução.....	1
Enquadramento Pessoal.....	2
1. Prática Pedagógica	5
1.1. Caracterização da Escola.....	5
1.2. Núcleo de Estágio EBI Roberto Ivens	6
1.3. Análise SWOT	7
1.4. Caracterização das turmas	9
1.4.1. Turma 5º	9
1.4.2. Turma 6º	10
2. Área Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem.....	11
2.1. Planeamento	14
2.2. Avaliação	16
2.2.1. Avaliação Diagnóstica	17
2.2.2. Avaliação Formativa.....	18
2.2.3. Avaliação Sumativa.....	19
2.3. Projeto de Lecionação ao 2º Ciclo	21
2.4. Projeto de Lecionação ao 1º Ciclo	23
2.5. Projeto de Lecionação ao 3º Ciclo	25
2.6. Um recreio sem notificações	27
3. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	28
3.1. Projetos Desportivos Escolares.....	29
3.1.1. Corta-mato escolar.....	29
3.1.2. Mega Sprinter e mega salto.....	29
3.1.3. Jogos desportivos Escolares	30
3.1.5. DançArte	31

3.1.6. Torneio de Futebol, Voleibol e Basquetebol	32
3.1.7. Intercâmbio desportivos para turmas de 4º ano dos Colégio ...	33
3.1.8. Ida à Escola do 1º ciclo.....	34
4. Área 3 – Desenvolvimento Profissional	34
4.1. O papel da reflexão na formação do professor de Educação Física	35
4.1.1. Observação das aulas dos colegas estagiários	35
4.2. Estudo de investigação.....	37
4.1.1. “A Educação Física e o Rendimento Escolar: uma análise da relação com a disciplina”	37
Razões para escolher este tema	37
Introdução.....	40
Revisão da Literatura.....	41
Atividade física, desporto e Educação Física: Conceitos.....	41
Metodologia	43
Recolha de dados Procedimento estatístico.....	43
Objetivos do estudo	43
Caracterização da Amostra.....	44
Apresentação dos Resultados	45
Análise exploratória	48
Discussão dos Resultados.....	52
Conclusão	56
Referências bibliográficas.....	57
5. Considerações Finais	60
6. Bibliografia.....	62
Anexos	lxxv

Índice de Figuras

Figura 1 - Artigo.....	3
Figura 2 - Notícia	4
Figura 3 - Mapa EBI Roberto Ivens	5
Figura 4 - Praticantes desportivos federados - IPDJ	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT	8
Tabela 16 - Distribuição dos alunos por ano de escolaridade	44
Tabela 17 - Número de turmas por ano de escolaridade	44
Tabela 18 - Disposição de alunos por sexo	45
Tabela 19 - Disposição do sexo por ano de escolaridade	45
Tabela 20 - Teste T - Média da Matemática em função do sexo.....	46
Tabela 21 - Teste T - Média da Português em função do sexo.....	47
Tabela 22 - Teste T - Média da Educação Física em função do sexo.....	48
Tabela 23 - Média dos alunos na disciplina de português 5 e 6 anos tendo em conta o nível da disciplina de EF.....	49
Tabela 24 - Correlação de Pearson entre Português e EF	50
Tabela 25 - Média dos alunos na disciplina de matemática tendo em conta o nível da disciplina de EF	50
Tabela 26 - Correlação de Pearson entre Matemática e EF	51
Tabela 27 - Média dos alunos na disciplina de matemática 5 ano tendo em conta o nível da disciplina de EF	51
Tabela 28 - estudos.....	55

Índice de Anexos

Anexo 1 - Artigo.....	lxv
Anexo 2 - Questionário Inicial	lxvi
Anexo 3 - Planeamento Anual.....	lxvii
Anexo 4 - Minuta do Plano de Aula	lxviii
Anexo 5 - Relatório de Aula	lxix
Anexo 6 - Documento para consulta Ginástica	lxxii
Anexo 7 - Ficha de Avaliação dos Conhecimentos Ginástica	lxxvii
Anexo 8 - Ficha de conhecimentos Ginástica	lxxviii
Anexo 9 - Questões Aula	lxxx
Anexo 10 - Grelha da Escala de Borg	lxxxii
Anexo 11 - Diploma Torneio de Futebol.....	lxxxiii
Anexo 12 - Cartaz Torneio Voleibol.....	lxxxiv
Anexo 13 - Cartaz Torneio de Basquetebol	lxxxiv
Anexo 14 - Torneio de Futebol	lxxxiv
Anexo 15 - Presença dos Jogadores Profissionais de voleibol nas ADE	lxxxiv
Anexo 16 - Cerimónia de Entrega de troféus do Torneio de Basquetebol ...	lxxxiv
Anexo 17 - Entrega de Troféus Corta-Mato Escolar.....	lxxxiv
Anexo 18 - Departamento de Educação Física e Desporto EBIRI	lxxxiv
Anexo 19 - Anexo 24: Corta-mato fase Regional	lxxxiv
Anexo 20 - Intervenção 6 ano	84

Resumo

O documento que se segue foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional (EP) do segundo ano do segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O presente relatório, retrata o estágio profissional efetuado na Escola Básica Integrada Roberto Ivens, onde me foi possível intervir diariamente com turmas do 2º ciclo, nomeadamente, 5º e 6º ano. Neste sentido, descreve e expressa as experiências às quais fui exposto durante todo o ano letivo 2024/2025. Enquanto professores estagiários, passamos a ter um estágio onde somos remunerados pelo trabalho lecionado. É neste sentido que nos são atribuídas duas turmas e ficamos encarregues, não só de exercer todas as tarefas do professor cooperante, inclusive turma piloto, como ainda cooperar nas restantes atividades comuns, presentes no seio escolar. O relatório apresenta-se dividido em quatro partes. A primeira parte incide sobre o enquadramento geral de toda a prática profissional, com uma análise do contexto geral, institucional e funcional respetivo ao estágio. A segunda parte do relatório, recai na prática pedagógica realizada. Assim sendo, inclui reflexões e descrições sobre as experiências e funções no desempenho da profissão docente, nas três áreas fundamentais do EP: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem; Participação na Escola e Relações com a Comunidade; Desenvolvimento Profissional. A terceira parte corresponde ao estudo de investigação, visando a análise de uma possível relação dos desempenhos em EF e nas disciplinas de Português e Matemática. Por fim, a última parte refere-se às considerações finais, num resumo reflexivo sobre todo o meu trajeto formativo. A concretização deste Estágio Profissional representa uma etapa fulcral, não só na minha formação académica, como ainda no meu crescimento pessoal e profissional. Desta forma, através das experiências em contexto real, pude adquirir e consolidar conhecimentos fundamentais para o exercício da função.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL;
ENSINO BÁSICO; SUCESSO ESCOLAR; OBSERVAÇÃO PEDAGÓGICA.

Abstract

This report presents the professional practicum carried out as part of the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport, University of Porto. The practicum took place at Escola Básica Integrada Roberto Ivens, involving daily teaching practice with 5th and 6th-grade classes throughout the 2024/2025 academic year. As trainee teachers, we undertook a paid internship and were assigned two classes, assuming full teaching responsibilities, including leading a pilot class, and contributing to the wider school community through participation in common institutional activities. The report is structured into four sections. The first provides an overview of the professional practice context, analyzing the institutional and functional framework of the internship. The second details the pedagogical practice, including reflections and descriptions of tasks and experiences within the three core areas of the internship: Teaching and Learning Organization and Management; School Participation and Community Engagement; and Professional Development. The third section offers final reflections on the overall training journey. The final section presents an action-research study, exploring the potential influence of Physical Education on academic success by examining correlations between Physical Education grades and those in other theoretical subjects. This Professional Practicum marks a pivotal stage in both my academic training and my personal and professional development, enabling the consolidation of essential knowledge and skills for effective teaching.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; TEACHING INTERNSHIP; BASIC EDUCATION; ACADEMIC SUCCESS; PEDAGOGICAL OBSERVATION.

Lista de abreviaturas

ADES – Atividades Desportivas Escolares

AE – Aprendizagens Essenciais

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AI - Avaliação Inicial

AS - Avaliação Sumativa

CE – Concelho Executivo

DT – Diretor de Turma

EBI – Escola Básico Integrada

EBIRI – Escola Básica Integrada Roberto Ivens

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEC – Modelo de Estrutura e Conhecimento

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PC - Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

UD – Unidade Didática

Introdução

O presente documento, referente ao Relatório de Estágio reflete o meu percurso do Estágio Profissional (EP), sendo este parte integrante da unidade curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O EP decorreu na Escola Básica Integrada Roberto Ivens (EBIRI), situada no centro de Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, sob orientação da professora orientador da FADEUP, com acompanhamento de um Professor Cooperante (PC), docente da respetiva entidade escolar.

Importa salientar que, em virtude da carência de docentes na Região Autónoma dos Açores, os EP sofreram alterações consideráveis em relação à sua estrutura e regime. Segundo o Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A de 26 de junho de 2023, artigo 191.º, ponto 5, Estatuto de Estagiário, determina que o professor estagiário (PE) passa a ser remunerado, com duas turmas para a sua respetiva lecionação, tarefas do PC e uma turma piloto.

Em resultado da minha integração enquanto PE, no dia 1 de setembro de 2024 iniciei as minhas funções. Fui, juntamente com os restantes PE, recebido pelo PC que, prontamente, nos deu a conhecer os diferentes espaços da escola cooperante. Realizamos uma análise dos processos internos das turmas que nos foram atribuídas. Naquele momento tornei-me professor de Educação Física (EF) titular de duas turmas (5º e 6º anos). Senti-me feliz, foi como terminar os alicerces de uma casa e começar finalmente a erguer as paredes. Não era mais o espectador, era o protagonista, e foi assim que passei a construir o meu caminho da docência, de corpo e alma. Um caminho, um processo, um objetivo e uma fase marcante que se iniciava na minha vida e começava a ganhar forma.

Por este motivo, o EP confere um papel relevante na formação inicial dos professores. Para Queirós (2015), esta etapa representa um momento fundamental no processo de construção da identidade docente, na medida em que permite ao estagiário confrontar-se com a realidade da profissão, integrando os conhecimentos adquiridos ao longo da formação com os desafios num contexto real. Flores et al. (2019) refere que o estágio é essencial para a

consolidação do perfil profissional porque possibilita o contato com experiências num ambiente real de ensino, promovendo assim o desenvolvimento das competências pedagógicas necessárias. Trata-se de um período formativo onde o futuro professor aprende a gerir a sua prática docente, desenvolvendo assim a autonomia, a capacidade crítica e a respetiva consciência profissional.

Enquadramento Pessoal

Com o decorrer do meu percurso académico senti que a área da educação seria um gosto crescente, que foi confirmado com o ingresso no mestrado em ensino. A atividade física e o desporto, nomeadamente o futebol, sempre foram incutidos na minha vida desde cedo. Uma base familiar que apoiou um sonho de criança, que acompanhou sempre o desenvolvimento e viu os resultados surgirem e a consecutiva concretização de um objetivo há muito desejado, mesmo que isto implicasse estar longe da casa dos pais sendo ainda menor de idade.

Saí da minha ilha com 17 anos para jogar no Gil Vicente, aos 19 fui para o Alentejo novamente pelo futebol, juntei o útil ao agradável e ingressei na universidade. Desde cedo percebi que para ter sucesso seria preciso muita disciplina e trabalho, mas acima de tudo valores, algo que o desporto transmite tão bem, num ambiente adequado.

Aumentou o gosto pelo treino e acima de tudo por fazer os outros aprenderem. Surge então outro objetivo e ambição, tentar conciliar o mundo do desporto com o mundo do universitário.

No Instituto Politécnico de Beja tive a oportunidade de fazer parte do Laboratório de Atividade Física e Saúde, em que desenvolvemos diversos projetos na área da saúde em diversas faixas etárias. Pude desenvolver um estudo intitulado ***“Physical Activity Counselling and Exercise Prescription on Healthy Campus”*** apresentado no Workshop Internacional ***“Erasmus Blended Intensive Programme”*** subordinado ao tópico ***“Science & Leisure Build Bridges Together”***, onde estavam presentes as Universidades de Alba Lulia, Universidade de Veliko Terno, Universidade de Educação Física de Cracóvia e a Universidade de Huelva, que acolheu o evento. Foi sem dúvida

alguma uma excelente oportunidade para desenvolver as minhas capacidades e também partilhar visões sobre o desporto e a saúde com outras culturas.

Abaixo segue o link do projeto desenvolvido:

http://ccefsk.uab.ro/upload/10_45_volum_conferinta_ccefsk_uab_2023_int.pdf

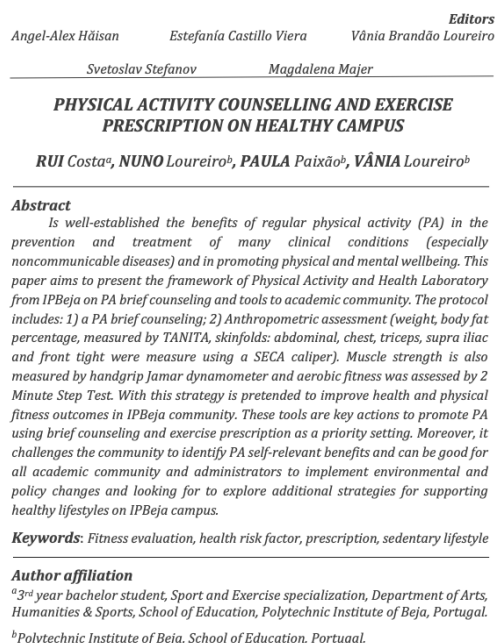


Figura 1 - Artigo

A nível desportivo as coisas corriam bem e surgiu a possibilidade do futebol profissional, na Polónia. Embarquei numa das maiores aventuras da minha vida, com receios, mas também com muitas ambições. Por ser altura de covid, tinha a possibilidade de assistir online às aulas da faculdade, foi algo que quis manter.

Contudo, chegou uma altura em que as aulas voltaram à normalidade, presenciais, o que não me permitia continuar à distância. Formar-me academicamente sempre foi um grande objetivo na minha vida e este assunto estava muito presente na minha cabeça. Foi então que tomei a decisão de rescindir o contrato que tinha e voltar ao Alentejo, algo que não agradou aos meus empresários porque haviam propostas da Suécia, Andorra e Israel.



O defesa lateral esquerdo Rui Costa assinou contrato, para a temporada de 2021/2022, com o Castrense

Rui Costa deixa a Polónia e regressa ao Alentejo

Futebol. Rui Costa é um jovem de 21 anos de idade, natural da ilha de São Miguel, que entendeu ser preferível investir nos estudos em detrimento do profissionalismo no futebol

ARTHUR MELO
arthurmelo@acastrense.pt

Muitos adolescentes e jovens sonham atingir a meta de profissionais nas modalidades desportivas que proporcionam ter uma independência financeira para o futuro. Com o passar dos anos, invertem as prioridades, apesar de nunca deixarem de acreditar ser viável a concretização do sonho. Rui Costa entra neste lote. Desde criança que abraçou o futebol. Começou pelo Desportivo de São Roque, saindo para o União Micaelense quando ascendeu ao escalão de Sub-17. As qualidades demonstradas como lateral esquerdo ultrapassaram a fronteira ilhéu. Ingressou nos Sub-19 do Gil Vicente. Uma lesão grave impediu-o de jogar a maior parte da época. Regressou à ilha, incorporando o projeto do Águia dos Arrieiros no Campeonato de Fu-

tebol dos Açores, que, sob a batuta do treinador Emanuel Simão, formou uma equipa jovem, possibilitando que hoje muitos daqueles atletas preencham plantéis de vários grupos.

Chegada a altura de prosseguir os estudos no grau universitário e localizando-se em Beja para tirar a licenciatura em desporto, Rui Costa continuou a jogar futebol. Fê-lo no Aljustrelense, no Campeonato de Portugal. Até que, em janeiro, um tanto ou quanto inesperadamente, surgiu o convite para jogar na III Liga polaca, ao serviço do LKS Lagow.

"Tratava-se de um projeto interessante, uma experiência inovadora, com valorização desportiva e financeira, visando o salto para Ligas superiores", revela Rui Costa, que enfrentou sem receios os rigores do inverno. Preparou-se para novos desafios

num país distante, com costumes e língua diferentes. Realizou alguns jogos, mas não com a regularidade desejada. "A pressão dos adeptos para que o treinador colocasse a jogar os atletas polacos era enorme e isso prejudicou-me".

A opção foi regressar mais cedo a Portugal e voltar aos bancos da Universidade de Beja. "Fiz mais um semestre e completei as cadeiras que havia deixado quando fui para a Polónia", mas, acima de tudo, "mudei os planos para a minha vida", destaca o jovem micaelense.

"A estada no LKS Lagow abriu-me outras portas, ao ponto de, através do meu representante, ter recebido convites de clubes de Itália, da Suécia e de Andorra, além de Sporting Ideal e do Desportivo de Rabo de Peixe, mas entendi ser preferível concluir o curso porque percebi ser muito instável o

mundo do futebol", afirma Rui Costa, numa atitude coerente.

Deste modo, a partir de setembro regressa à Universidade para os dois anos em falta, mas voltando a conciliar com a prática desportiva. "Apesar de outros convites de clubes do distrito de Beja, optei pelo projeto de subida ao Campeonato de Portugal do FC Castrense, clube com boas estruturas, possuindo dois campos, ginásio e acompanhamento médico", descreve o jovem jogador.

"Vou seguir este percurso com tranquilidade", vinca de forma assertiva, conchando "se der para, depois de concluir o curso, dedicar-me exclusivamente ao futebol, muito bem, senão der prosseguirei a prática desportiva como complemento da atividade profissional na área do desporto e de acordo com o curso. O plano A passou para plano B".

Figura 2 - Notícia

Concluía a licenciatura, ingressei no mestrado em ensino de educação física e respetiva faculdade que, por muitos salientada, a melhor e mais desafiante do país. Um estímulo, desafio e, por isto, um objetivo há muito desejado. Com a noção de que era preciso estar ciente e mentalmente preparado de que "ou se trabalha ou se trabalha".

Novamente a disciplina, a gestão de horários e o empenho para que tudo desse certo, numa área desafiante que é a do ensino. Não só ensinar os conteúdos específicos da área como também, um objetivo pessoal, de tentar contribuir para uma melhor sociedade porque, acredito que enquanto profissionais de educação, devemos fazer com que daqui a 10,20, 30 anos as

peçoas sejam mais ativas, tenham melhores hábitos e, acima de tudo, possuam mais valores.

1. Prática Pedagógica

1.1. Caracterização da Escola

Esta instituição foi criada em 1868/69 e durante muito tempo foi a única escola preparatória em São Miguel. Tem como patrono Roberto Ivens, um ex. oficial da Marinha Portuguesa e um dos exploradores do continente africano.

A 15 de outubro de 1970, a escola Roberto Ivens inaugurou um edifício próprio, situado na Rua do Mercado (perto do Mercado da Graça) sendo este, pertencente à antiga escola industrial e comercial de Ponta Delgada.

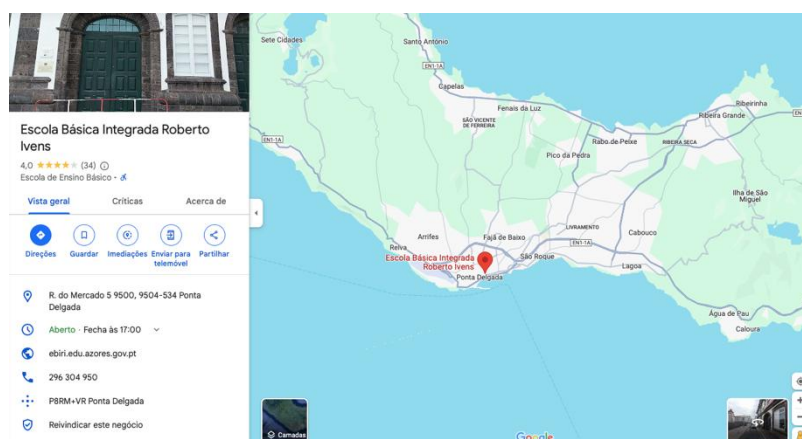


Figura 3 - Mapa EBI Roberto Ivens

A Escola Básica Roberto Ivens faz parte de uma unidade orgânica que agrupa 6 estabelecimentos (pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico) distribuídas pelas freguesias de São Pedro e São Sebastião e zonas correspondente à periferia de Ponta Delgada como São Roque e Livramento.

Para além disso, existe a lecionação no estabelecimento Prisional de Ponta Delgada com o programa Reativar.

No que diz respeito aos recursos humanos, a escola é constituída por professores pertencentes aos diversos departamentos curriculares, técnicos superiores, assistentes técnicos, assistentes operacionais, alunos e a respetiva

comissão de pais. Para além disso, a escola integra colaboradores no programa Estagiar +, programa Estagiar T e bolsheiros ocupacionais.

O Conselho Executivo (CE) é o órgão máximo responsável pela gestão da unidade orgânica nas diversas áreas inerentes ao ambiente escolar. É composto por Adelaide Gomes, que assume a presidência, Catarina Medeiros, Maria Helena Sousa e Lino Martins como vice-presidentes.

O recinto da escola apresenta diversos espaços exteriores amplos e bem cuidados. Estes espaços descobertos potenciam um ambiente agradável e acolhedor, promovendo o bem-estar da comunidade educativa. Neste sentido, salienta-se a participação da escola no programa Eco-Escolas, assumindo um compromisso com a educação ambiente sustentável. A estrutura organiza-se em vários blocos, diversas salas específicas para as disciplinas de Ciências, Informática, Educação Visual e Tecnológica e ainda salas de apoio educativo. A escola engloba também uma biblioteca, um refeitório, um pavilhão gimnodesportivo coberto e um polivalente e um auditório, que visa a realização de diversas apresentações, debates e atividades culturais. No que toca ao exterior, a escola constitui-se por um campo de jogos, pátios amplos e zonas arborizadas.

Para além disso, importa enaltecer que foi pioneira na implementação da restrição do uso do telemóvel no contexto escolar. Esta medida procura promover a integração social e o equilíbrio no uso das tecnologias. Deste modo, esta iniciativa é reconhecida como um passo importante para a construção de um ambiente mais consciente.

Relativamente à lecionação da EF, no início do ano letivo foi-nos apresentado o mapa de rotações das instalações em vigor, ao qual devemos seguir de forma a garantir uma gestão organizada dos espaços e recursos materiais.

1.2. Núcleo de Estágio EBI Roberto Ivens

Durante o meu EP, deparei-me com um ambiente familiar e acolhedor, propício ao crescimento pessoal e profissional. Assim como um atleta necessita do seu treinador e respetiva equipa para evoluir, deparei-me no estágio com uma rede de apoio que guiou, inspirou e fez crescer ao longo destes meses. O apoio,

as orientações construtivas foram constantes, tornando esta equipa numa família com uma proximidade genuína preparada para lidar com os desafios do dia a dia.

O Núcleo de Estágio (NE), juntamente com o meu Professor Cooperante (PC) tiveram um papel fulcral no meu caminho. A orientação sólida fez com que conseguisse orientar-me de forma correta e profissional, lidando com todos os obstáculos e valorizando todos os pequenos passos e conquistas. Permitiu-me errar sem ressentimentos e incentivou a refletir sobre o que aconteceu, procurando sempre as soluções. Ao longo do EP fui reforçando, que o PC, o professor “Zé”, foi muito mais que um simples orientador. Não me orientou apenas no percurso do EP, orientou-me para a vida.

O ambiente do nosso NE foi, desde sempre, definido pela disponibilidade e um espírito de colaboração. Importa salientar que, todo o Departamento de EF e Desporto da EBIRI (**ver anexo 18**) potenciou de forma positiva o nosso crescimento. Este departamento é composto por 13 professores, incluindo 3 Professores Estagiários. Um grupo unido e profundamente dedicado à missão educativa da escola que nos ajudou a entender a realidade pedagógica da escola, bem como os seus valores.

Não posso deixar de destacar, aqueles que, “partilharam o balneário comigo”: os meus caros professores, Patrício e Tiago. Foi com eles que vivi o dia a dia, não apenas as tarefas e responsabilidades, mas ainda as aprendizagens, conquistas e, essencialmente, o lado mais humano desta caminhada. Companheiros de equipa que treinam e evoluem juntos. Foram partilha de ideias, sentimentos, e acima de tudo, presenças constantes num ambiente de companheirismo e entreajuda que se tornou fundamental para o nosso crescimento na lecionação.

1.3. Análise SWOT

De forma a sintetizar a minha perceção sobre a EC, realizei uma análise SWOT que visa identificar os pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças ao longo do EP.

No que toca aos pontos fortes, saliento a excelente localização, o acolhimento e ambiente que se vive, onde o respeito é algo muito bem presente. Constantes atividades escolares e um corpo docente experiente. E, a restrição do uso do telemóvel, que potencia um contexto educativo propício à aprendizagem.

Em relação aos pontos fracos, enalteço a falta de estacionamento para os docentes que claramente prejudica a sua deslocação para a escola, sobretudo em dias de chuva.

Relativamente às oportunidades, destaco a presença de alunos com um desempenho, a regulação do uso do telemóvel e as parcerias com instituições fora do contexto escolar, que possibilita a realização de atividades em diversos espaços.

Por fim, nas ameaças, existe o envelhecimento do corpo docente e algum desgaste de certas instalações desportivas face ao uso regular por diversas equipas.

Tabela 1 - Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Localização privilegiada: Centro de Ponta Delgada; fácil acesso; Acolhimento: receção fenomenal tanto para o corpo docente como para os alunos; Ambiente saudável: muito bom ambiente entre os diferentes agentes profissionais na escola; Atividades Escolares: Constantes atividades escolares e festividades. Corpo docente experiente Proibição do uso do telemóvel	Parque de estacionamento inexistente para o corpo docente - com exceção de quartas e sextas a partir das 13h30;
Oportunidades	Ameaças
Atração de alunos com bons níveis de desempenho; Regulação do uso do telemóvel; Parcerias com diversas instituições;	Envelhecimento do corpo docente; Desgaste das instalações desportivas: constantes equipas desportivas a utilizar as instalações.

Facilidade em realizar atividades escolares em sítios que privilegiam a observação de todos.	
--	--

1.4. Caracterização das turmas

1.4.1. Turma 5º ano

A turma do 5º incorpora 19 alunos, 14 do sexo feminino e 5 do sexo masculino e a média de idades ronda os 10 anos. Os alunos vêm, essencialmente de instituições do ensino prévio como a EB1/JI da Matriz, a Cooperativa de Ensino A Colmeia e o Colégio São Francisco Xavier. Os alunos residem, maioritariamente, em Ponta Delgada, Lagoa e Ribeira Grande.

O contexto socioeconómico e cultural das famílias é heterogéneo, com profissões variadas e níveis de escolaridade que vão desde o ensino secundário até ao grau de mestre.

No que toca às necessidades educativas, a turma engloba um grupo de alunos com medidas educativas implementadas, como universais até as seletivas, definidas através dos relatórios técnicos-pedagógicos. As situações de PHDA, dislexia, disortografia, dificuldades de socialização e comunicação e ansiedade escolar, exige da minha parte uma atuação pedagógica diferenciada e atenta.

Em relação ao nível escolar, é uma turma heterogénea, apresentando níveis variados, onde as classificações oscilam desde o suficiente, bom e muito bom. Contudo, é importante salientar que a turma apresenta um elevado envolvimento em atividades extracurriculares, nomeadamente ao nível da prática desportiva. De acordo com os dados que pude recolher no início do ano letivo, 18 dos 19 alunos (95%) praticam modalidades desportivas fora do contexto escolar, refletindo um estilo de vida ativo e um contexto familiar que valoriza a AF. No que diz respeito à motivação para a EF, após análise dos dados do questionário entregue no início do ano, 18 dos 19 alunos consideraram estar muito motivados, sendo que apenas um aluno indicou alguma motivação. Esta

motivação é visível nas aulas através do empenho nas tarefas e boa relação entre os colegas.

1.4.2. Turma 6º ano

A turma engloba 17 alunos, sendo 10 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. A média de idades ronda os 11 anos e grande parte destes alunos provém da escola desde o 1º Ciclo, sendo a maior parte residentes no concelho de Ponta Delgada, Lagoa e Ribeira Grande.

O contexto familiar é diversificado, tanto ao nível das profissões dos EE, tanto aos níveis de escolaridade, que variam desde o ensino secundário e o ensino superior. Esta variedade acaba por refletir o acompanhamento que os alunos têm fora do contexto escolar.

Esta turma integra vários alunos com medidas de apoio implementadas, de carácter universal, mas também com algumas situações de dislexia, dificuldades na leitura e escrita, défice de atenção e apoio psicológico.

Estas características exigem de mim uma gestão flexível no processo de ensino-aprendizagem, tendo de adaptar as estratégias às necessidades de cada aluno.

Em relação à prática desportiva fora do contexto escolar, a grande maioria dos alunos envolve-se nas modalidades do futsal e basquetebol, sendo que 5 alunos não praticam uma modalidade de forma federada. Apesar disto, é possível notar que o desporto e a AF fazem parte do dia a dia da maior parte da turma.

O nível da turma é equilibrado e as classificações variam desde o suficiente ao muito bom. Embora alguns alunos apresentem mais dificuldades, demonstram empenho ao longo do processo de aprendizagem.

No que diz respeito à motivação para EF, os dados demonstram que 11 alunos relevaram estar muito motivados para as aulas, sendo que 4 indicaram alguma motivação e, apenas 2, não entregaram o questionário.

2. Área Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

Ser professor é muito mais que dominar conhecimentos e inserir metodologias de ensino. A profissão é exigente, complexa, mas sobretudo humana. É necessário entendermos quem está à nossa frente, quem estamos a ensinar, o porquê e com que propósito, porque cada aluno tem a sua história, ritmos, e formas de aprendizagem. É neste sentido que emerge a questão “O que faz de alguém um bom professor?” Para Tardif (2002), ser bom professor consiste na construção de vários tipos de vertentes: o saber científico, o pedagógico e o experiencial. É nesta associação que o professor ganhar capacidades para corresponder com competência às diferentes situações do dia a dia. Shulman (1986), um bom professor domina não apenas o conhecimento pedagógico do conteúdo, como ainda ter capacidade de transformar o ensino em algo compreensível e atrativo para os alunos. Perneud (1999) salienta que o professor deve ser um profissional que apresente uma capacidade reflexiva, e deve apresentar a capacidade de analisar e modificar o seu processo de ensino. Ensinar é agir com intenção, pensar no que se está a proporcionar, o porquê de se estar a realizar e como poderá eventualmente melhorar. Este processo de reflexão foi algo que tentei manter presente ao longo do meu EP, tanto nas decisões na prática como ainda na forma como queria relaciona-me com os alunos.

Contudo, com a tendência crescente para uma heterogeneidade dos alunos, quer no processo de aprendizagem, quer nos ritmos e necessidades educativas, é fundamental que os professores apresentem uma constante formação para saber lidar com este tipo de situação. Como refere Day (2001), o desenvolvimento do professor deve considerar a evolução das competências educativas, de modo a corresponder com eficácia às alterações que se registam no ambiente escolar. Por outro lado, Freire (1996) defende que o ato de ensinar é um ato de amor e compromisso para com o aluno. É fundamental para um bom professor acreditar no potencial, escutar, respeitar os seus alunos e procurar aplicar os conteúdos tendo em consideração a realidade dos alunos.

No decorrer do EP, percebi que ser professor é dar vida ao nosso conhecimento, alimentar a curiosidade e construir ligações que poderão,

eventualmente, ir além do pavilhão. É construir um espaço, não só desafiador como ainda motivador para os alunos terem a capacidade de chegar mais longe. A EF não é somente a área que escolhi seguir, é aquela onde me realizo, inspiro-me todos os dias, representando assim aquilo que me move enquanto professor. E foi com este entusiasmo e vontade que encarei cada aula, com o objetivo de criar um ambiente onde a superação, descoberta, crescimento, mas também o erro, devem ser valorizados. Pois ensinar não é somente demonstrar o caminho, é construir um caminho onde cada aluno acredite que pode chegar mais longe do que imaginava.

Segundo as orientações do EP do ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, a Área 1 centra-se na Organização do Ensino e da Aprendizagem, englobando todas as etapas do processo pedagógico: conceber, planejar, implementar e avaliar. Desta forma, tem por objetivo central dotar o professor de competências que o possibilite interpretar e usufruir de documentos de forma eficaz, certificando a intervenção pedagógica coerente. Neste sentido, as Aprendizagens Essenciais (AE), detêm um papel fundamental, sendo uma referência para o desenvolvimento do Planeamento Anual (PA), Unidades Didáticas (UD) e respetivos Planos de Aula. Ademais dos níveis de panificação, esta área, inclui as diferentes formas de avaliação, fundamentais para promover a aprendizagem dos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem.

Deste modo, a Área 1 (Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem), as duas turmas às quais tive impacto direto, considero realidades um pouco distintas, sendo que, cada uma com as suas particularidades e desafios, tanto em dinâmicas como em maturidade dos alunos.

Considero que, o 5º ano, apesar de estar a viver o primeiro ano na escola, desde início, apresentaram-se muito unidos, participativos e respeitadores. Uma turma com um forte espírito de grupo, com uma grande capacidade de apoio mútuo e relações saudáveis dentro e fora do contexto de aula. Para além disto, revelaram-se bastante educados, motivados e empenhados, onde o excelente comportamento e gosto pela disciplina refletiu a fluidez das aulas. É uma turma que se destaca, onde grande parte dos alunos apresentam classificações muito boas. Já a turma do 6º ano, apesar de incluir pequenos grupos coesos e

empenhados, exigiu da minha parte uma abordagem mais focada, numa fase inicial, para a gestão comportamental. Sendo uma turma mais velha, os níveis de distração eram maiores. Contudo, garanti que o envolvimento dos alunos e a relação pedagógica fosse positiva. Importa referir que nesta turma, está inserido um aluno diagnosticado com espectro de autismo pelo que, tive sempre em consideração, adaptar tanto a comunicação como as sequências de ensino para assegurar a sua integração e participação na aula. Saliento ainda que, apesar deste diagnóstico, o aluno revelou-se capaz de acompanhar grande parte das atividades propostas, demonstrando, consoante a modalidade, uma boa execução nas tarefas. A inclusão deste aluno foi de facto muito importante para o meu processo de desenvolvimento enquanto professor, porque a diferença não pode ser vista como limitação. Foi uma lição silenciosa, mas profunda, desafiou-me a ser um professor mais atento, flexível e, sobretudo, mais humano.

Importa salientar que, a presente área inclui os projetos de Professor do 1º, 2º e 3º ciclo. A lecionação do 1º e 3º ciclo englobou a ida, em períodos distintos, a duas escolas diferentes, mantendo a lecionação das nossas turmas em simultâneo na EC. Experiências sempre relevantes face ao contato com diferentes públicos, o que permitiu tanto adotar como explorar, estratégias didáticas. Cada aula no 1º ciclo tornou-se numa realidade diferente, quer pela idade, quer pelo nível de autonomia dos alunos. Estas diferenças exigiram da minha parte uma constante adaptação na linguagem e gestão dos grupos, obrigando-me a ser mais claro e criativo nas propostas. Se no 1º ciclo a minha preocupação centrava-se na gestão comportamental e organizacional, já no 3º ciclo, o meu foco já se centrava na qualidade do conteúdo lecionado e na intenção pedagógica e a sua transmissão.

É neste sentido que, importa destacar a importância da flexibilidade, capacidade de adaptação e leitura e reflexão do contexto como bases imprescindíveis na nossa prática pedagógica.

Concluo esta área, com a certeza de que o ensino exige rigor, planeamento, mas também flexibilidade e paixão. Ser professor é um constante processo de formação e construção. E, todo este processo enalteceu a minha convicção de que a docência é um compromisso para o desenvolvimento integral dos alunos. É estar ao lado, é orientar e deixar uma marca que vai além dos conteúdos.

2.1. Planeamento

Com o decorrer do EP, realizei os diversos planos de aula tendo em vista uma intervenção pessoal eficaz e profissional. Contudo, a prática mostrou-me que nem sempre o planeado corre como previsto. A realidade é que cada aula depende de inúmeros fatores: o envolvimento dos alunos, as condições do espaço ou até mesmo o estado emocional da turma. Todavia, percebi que o planeamento é uma ferramenta fundamental para a prática docente e, é nela que antecipamos diversos acontecimentos, cenários, organizamos a ação e, especialmente, planeamos decisões mais coerentes e conscientes. Para Perrenoud (2000), planejar consiste na preparação para a ação num contexto instável e imprevisível. Não se garante o controlo total, mas temos um instrumento que permite ajustar a prática em função das necessidades da turma.

Deste modo, elaborei um conjunto de documentos para a prática letiva e respetiva organização do EP: o Plano Anual, o Plano Geral do Estágio, as Unidades Didáticas (UD), os Modelos de Estrutura e Conhecimento (MEC), com base no modelo de Vickers (1989) e os respetivos Planos de Aula (PA), tendo por base as Aprendizagens Essenciais (AE). Para além disto, elaborei a caracterização da escola e turmas e o mapa de roulement das diferentes instalações desportivas.

O Plano Anual e o Plano Geral de Estágio têm por base o planeamento a longo prazo, fundamental para organizar de forma consciencializada o processo de ensino e uma referência orientadora para a intervenção pedagógica. De forma natural, surgiram certas dúvidas iniciais na sua realização face ao recente contato com o contexto escolar. Contudo, face à forma como fui integrada e orientado desde os primeiros dias, o processo acabou por tornar-se mais claro. Como refere Marcelo (2009), a qualidade da orientação e do contexto de estágio tem um impacto na forma como os professores estagiários lidam com os desafios do dia a dia, sendo fundamental para uma experiência de aprendizagem significativa.

No início da fase de planeamento, senti dificuldades em determinar qual seria o nível de domínio motor dos alunos. Neste sentido, as AE tornaram-se num recurso fundamental para definir objetivos realistas às idades dos alunos

em questão. Tendo por base os indicadores, realizei o plano anual, de modo a organizar a intervenção pedagógica de forma coerente.

Relativamente ao MEC, destaco o Módulo 4 (Extensão e Sequência dos Conteúdos), que considero ter sido o módulo com papel central no meu planeamento. A estrutura permitiu-me manter os objetivos organizados, facilitando o ajustamento do processo de ensino-aprendizagem.

Em relação ao planeamento a curto prazo, nomeadamente os planos de aula, confesso que senti uma certa dificuldade, numa fase inicial. O desafio foi na escolha dos exercícios para alcançar os objetivos pré-definidos. Nesta fase, os planos de aula recriam muita reflexão e, sobretudo, tempo. Durante o processo de construção dos planos e aula, o documento que referi em cima, foi fulcral para perceber os conteúdos e respetivas progressões que poderia inserir face ao nível e objetivos esperados para cada ano de escolaridade. Conjuntamente, a Avaliação Diagnóstica (AD) foi essencial para ajustar o planeamento e construir objetivos ajustados ao nível. Com o passar do tempo e tendo o auxílio destes instrumentos, comecei a sentir-me mais confiante na realização dos mesmos. Schon (1983) defende que a experiência, em consonância com a reflexão da ação, possibilita ao professor evoluir na sua intervenção pedagógica. À medida que as aulas se foram sucedendo, senti uma clara evolução na minha ação. Já no decorrer do segundo período, durante a planificação das aulas, já sabia como iniciar a seguinte, tendo por base a progressão lógica dos conteúdos. Como refere Day (2001), o planeamento é uma fase fundamental para assegurar segurança, reduzir a ansiedade docente e procurar uma atuação mais eficaz. No meu caso, essa resiliência no planeamento permitiu-me consolidar a intervenção pedagógica com maior intenção.

Considero que o planeamento é um processo indispensável, mas sobretudo, flexível. Durante o EP, percebi que nem sempre as aulas correm como esperado. Numa fase inicial, os imprevistos geravam algum desconforto e uma certa apreensão em mim. Contudo, com o tempo percebi que o plano bem estruturado fazia com que pudesse adaptar com confiança face às situações que poderiam, eventualmente, ocorrer. Mais do seguir planeamento, este processo permitiu-me estar mais preparado para lecionar com mais intenção e confiança.

2.2. Avaliação

Podemos caracterizar o processo de avaliação como um dos pilares da prática docente. De acordo com Perrenoud (1999), avaliar não é somente medir, mas sim compreender para depois agir. Na minha opinião, é fundamental entender tanto os pontos fortes como os menos fortes de cada aluno, para permitir uma intervenção pedagógica ajustada de modo a facilitar o progresso de cada aluno. É na avaliação que podemos recolher as informações sobre o caminho individual que cada aluno percorre, permitindo-nos adaptar, tanto as estratégias pedagógicas, como os conteúdos a lecionar. Zabalza (2008) refere que a avaliação é uma ferramenta que sustenta a tomada de decisão, tornando-se fulcral para assegurar a aprendizagem significativa do aluno.

A avaliação representa diversas funções no processo educativo, nomeadamente, orientar o processo de ensino e aprendizagem. Como refere Perrenoud (1999), a avaliação desempenha funções fundamentais no processo educativo. Certifica os níveis de aprendizagem que cada aluno adquire, orienta as ações pedagógicas, motiva os alunos a envolverem-se nas aprendizagens, regula o processo de ensino aprendizagem e, assim, permite que o professor ajuste a sua intervenção pedagógica. Desta forma, considera-se o processo de avaliação como um processo para desenvolver a ação educativa, procurando um ensino mais eficaz tendo em conta cada individualidade e necessidade.

Segundo Scriven (1967), a avaliação é o ato de observar e, quanto mais clara e objetiva for, mais sucesso terá o processo avaliativo. Good e Brophy (2003) enaltecem ainda que uma boa observação requer e depende de diversos fatores, como sejam a experiência do docente, a capacidade de ser seletivo e o ambiente e contexto que o permite receber a informação. Numa fase inicial do EP não me senti totalmente seguro sobre o momento de avaliar os alunos. Não queria ser injusto na atribuição ou até mesmo não ser capaz de identificar a evolução de cada um. Contudo, com o decorrer do estágio, a minha capacidade de observação e planeamento do momento de avaliação foi melhorando, focando-me nos critérios que realmente deveriam merecer a minha atenção. Como referi anteriormente, o momento de pré-observação também ajudou bastante a consolidar esta minha intervenção pedagógica. Planear antecipadamente os aspetos que devo observar, ajustar e organizar os

exercícios para facilitar este processo foram estratégias determinantes para melhorar a qualidade do processo de avaliação.

Importa salientar que o processo de avaliação apresenta três modalidades, em que cada uma tem uma função específica no processo de ensino e aprendizagem. São elas a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

2.2.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica (AD) tem um papel determinante numa fase inicial de cada UD, é a partir dela que definimos os objetivos. Zabalza (2008) e Hadji (2001) referem que esta fase da avaliação pretende entender o nível inicial dos alunos, visando identificar tanto os conhecimentos que detêm como ainda as lacunas, através do processo de observação dos conteúdos a serem abordados. Esta análise permitiu-me ajustar o planeamento de forma coerente, tendo por base as características de cada aluno. Com a AD, obtive uma visão mais clara do nível dos alunos em cada modalidade. Esta ferramenta facilitou todo o processo de identificação e definição de objetivos e metas eficazes, bem como na organização do processo de ensino e aprendizagem.

Para além da função de diagnosticar, a AD também apresenta uma dimensão prognóstica. Possibilita ao professor antever o percurso que cada aluno poderá percorrer. Segundo Black e Wilian (1998), quando a avaliação é bem orientada, fornece indícios em relação aos rumos que a aprendizagem poderá seguir. Brookhart (2003), enaltece que a diagnóstica pode ser um ponto de partida e contribui para uma orientação do progresso dos alunos. Contudo, esta previsão foi exigente no sentido em que, numa fase inicial, não era o que sou hoje. Para além disto, muitos fatores influenciam esta mesma previsão, a motivação, o envolvimento ou até mesmo o absentismo nem sempre possibilitam uma clara projeção do caminho que cada aluno poderá percorrer. No entanto, é pertinente salientar que esta modalidade da avaliação é fulcral para podermos ter uma visão mais realista e coerente para uma prática mais intencional e focada no aluno.

Apesar de uma maior consciência da importância da avaliação no processo pedagógico, a avaliação continua a ser vista como um instrumento

meramente classificativo, podendo gerar tensão e insegurança. Harlen e Deakin Crick (2003), salientam que a ligação entre a avaliação e a nota provoca nos alunos ansiedade, afetando o seu potencial formativo. No 2º ciclo percebi que a palavra “avaliação” carregava um peso para muitos alunos. Fazia sempre questão de explicar que o meu objetivo era meramente perceber o ponto de partida em que cada um se encontrava e não um momento para classificar. Harlen e Deakin Crick (2003), entendem que este sentimento gera ansiedade, especialmente nos alunos mais novos. Contudo, senti que esse momento de “pressão” acabou por ter pontos positivos, sobretudo nos alunos mais distraídos e menos envolvidos. Senti mais concentração e empenho nas tarefas e um maior cuidado na execução da técnica, algo que nem sempre acontecia durante as aulas. Desta forma, sinto que, apesar de nem sempre ser bem vista, a avaliação cria estímulos. Contudo, sou a favor que esta deve ser realizada de forma coerente, num ambiente de confiança e sensibilizada para cada personalidade presente. Estes sentimentos transmitidos pelos alunos fizeram-me refletir e perceber que é importante conduzir de forma correta estes momentos avaliativos. Saliento ainda que, com o decorrer do EP, estes momentos avaliativos elevam os níveis de concentração e motivação de grande parte dos alunos.

2.2.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa caracteriza-se, igualmente, como modalidade de avaliação e tem como objetivo assegurar o desenvolvimento da aprendizagem. Black e Wiliam (2009) referem que esta apenas poderá ser significativamente formativa, se as informações que se obtêm servirem para adaptar e ajustar o processo pedagógico, fornecendo ao professor, uma orientação para reajustar o ensino. Esta é uma fase, onde o diálogo com o aluno deve estar bem presente e o feedback construtivo deve ser valorizado. Sadler (1989) já salientava que o feedback deve influenciar o aluno a entender o seu caminho, ou seja, onde está, para onde quer ir e todo o processo que deve realizar para chegar ao objetivo. Deste modo, a avaliação formativa funciona tanto como diagnostico, como uma autorregulação para manter os alunos envolvidos na construção do caminho da aprendizagem. De acordo com esta perspetiva, o processo de comunicação do

professor para com o aluno é fundamental na medida em que torna a aprendizagem eficiente. Brookhart (2008) refere que o diálogo constante e o feedback permitem aos alunos compreender o seu percurso e desenvolver o seu processo em direção aos objetivos traçados. Neste sentido, a avaliação formativa tem um papel fulcral, assentando na ideia de que a recolha de informação permite ao professor orientar e ajustar o seu processo pedagógico. Já Fernandes (2011), menciona que a avaliação formativa não se deve limitar apenas a uma verificação do que já foi aprendido, mas sim para auxiliar o professor no acompanhamento dos alunos de modo a poder adaptar as metodologias de ensino, assegurando assim uma aprendizagem significativa. Para além disso, os alunos beneficiam na medida em que compreendem o que precisam de fazer para chegar a um determinado ponto da aprendizagem. Portanto, esta fase da avaliação permite não só personalizar o ensino, como ainda promover autonomia aos alunos em relação ao caminho que pretendem percorrer.

2.2.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa consiste na fase final da avaliação. Tem como objetivo principal confirmar se os alunos consolidaram os conteúdos durante a unidade didática. Normalmente, ocorre na fase final da UD e reflete uma classificação global de cada aluno (Stiggins, 2005). Contudo, não deve apenas limitar-se no rendimento final dos alunos, deve incluir todo o percurso que o aluno realizou durante o processo de ensino aprendizagem. Brookhart (2001) refere que uma avaliação se torna relevante apenas quando considera a evolução do aluno ao longo do tempo, e não apenas do rendimento final do mesmo. Por isto, a avaliação sumativa resulta numa nota final, mas deve considerar os resultados observados ao longo do tempo, através da avaliação formativa, visando o progresso dos alunos durante as aulas.

Ao longo do EP, apercebi-me que, apesar de ser normal que os alunos apresentem uma maior atenção na nota final, a realidade do meu contexto foi diferente. Não sei se por serem mais novos, ou talvez porque fui um privilegiado nas turmas que lecionei, a realidade é que muitos alunos se apresentavam curiosos pelos critérios de êxito dos conteúdos. Desde início dei ênfase na

explicitação dos aspetos fulcrais para a execução dos conteúdos, levando os alunos a entender o que se valorizava. Acredito que esta abordagem criou um ambiente de maior atenção no processo e não apenas no resultado. Embora nem todos apresentassem essa mentalidade, a grande maioria manifestava interesse em perceber os aspetos a melhorar para poder evoluir. Esta perspetiva vai ao encontro de Perrenoud (1999), que afirma que critérios nítidos desenvolvem mais responsabilidades nos alunos e ajudam na criação de aprendizagens mais consistentes.

Numa fase inicial, apesar de não ter sido para mim um grande problema o processo de avaliação, admito que revelou em mim uma sensação de responsabilidade e expectativa, pois estava a classificar alunos num contexto real. Mantive sempre presente que não queria gerar descontentamento nos alunos, mas teria de ser sempre criterioso de modo a prevenir valorizações em vão. Contudo, surgiram alguns desafios face a situações mais complexas, numa fase inicial. Um destes desafios foi avaliar um aluno com perturbação do espectro do autismo. Com dificuldades em domínios da prática, numa fase inicial atribui-lhe uma nota baixa. Contudo, com o tempo e com questões partilhadas com os professores com quem partilhava o dia a dia, entendi que deveria valorizar as conquistas diárias, mesmo que mínimas. Fiz um esforço para observar atentamente a sua evolução ao longo da UD e fornecer feedbacks motivadores. Este aluno ensinou-me que, mais do que dispor de medidas semelhantes, é fulcral observar o progresso individual de um modo ajustado e que é essencial respeitar os ritmos e atributos de cada aluno.

Identifico que, no decorrer do EP, fui adquirindo mais solidez no processo avaliativo. Percebi que o objetivo era a coerência, conhecimento dos alunos e transparência dos critérios de êxito. Desde cedo, deixei claro os aspetos que iria valorizar para o sucesso dos conteúdos e este método ajudou a envolver os alunos na aula, assim como na sua evolução. Para além disso, gerou-se um ambiente centrado na aprendizagem, onde os alunos centravam-se no que estavam a aprender e melhorar, em vez de estarem preocupados com a nota final.

Contudo, este processo não ficou livre de dúvidas e desafios. Destaco o desafio do aluno com autismo que exigiu de mim um ponto de vista mais sensível e ajustado. Esta experiência ficou-me na memória, na medida em que despertou

em mim uma necessidade constante de refletir e adaptar os critérios e métodos à realidade de cada aluno, não renunciando à exigência.

Finalizo com segurança para afirmar que o processo de avaliar não deve apenas averiguar e observar o rendimento do aluno, mas sim acompanhar, auxiliar e reconhecer os esforços que realizam no dia a dia. Tenho clara noção que surgirão muitos mais desafios, mas carrego comigo instrumentos, resiliência e, sobretudo, vontade de aprender todos os dias, com convicção que cada aluno, cada experiência e cada erro farão de mim um professor mais capaz.

2.3. Projeto de Lecionação ao 2º Ciclo

Considero que lecionar no 2º ciclo foi um eixo central do meu crescimento enquanto professor.

Vivi uma intervenção pedagógica de continuidade, com intensidade e com desafios e conquistas diárias constantes. Esta experiência permitiu-me acompanhar de forma direta o percurso de 3 turmas e entender o desenvolvimento dos alunos, despertando em mim uma vertente crítica e reflexiva sobre a minha prática pedagógica.

O processo de planeamento, embora hesitante numa fase inicial, foi a peça-chave desta intervenção. Não basta realizar uma boa aula no papel, mas é meio caminho andado para o sucesso. É fundamental ajustá-la ao contexto do quotidiano, no espaço e aos alunos. Os planos de aula, as unidades didáticas, os planos anuais exigiram de mim mais reflexão, mais conhecimento e capacidade de antecipação. Percebi que é fundamental antecipar as necessidades dos alunos, imaginar as dificuldades e adaptar as estratégias para um ensino mais coerente e eficaz. Como refere Perrenoud (2021), o planeamento não deve ser visto como uma previsão linear, mas como um processo flexível, onde as decisões devem ser ajustadas e adaptadas ao contexto presente.

A energia natural destas idades associada a certos comportamentos desta faixa etária, fizeram com que procurasse uma harmonia entre o *trabalho* e a *brincadeira* (Aprendizagem e a vertente lúdica). Era fundamental estabelecer regras na aula desde cedo, mas também senti que era indispensável na minha intervenção saber ouvir, receber e ajustar a minha postura para os contextos.

Cada turma tem as suas próprias características e dinâmicas e, apesar de eles terem de se adaptar aos meus métodos, eu também teria de adaptar-me a certos aspetos deles. Portanto, o que funciona numa turma, pode não funcionar noutra e esta visão estava bem presente no meu dia a dia.

Apesar da diferença de idades não ser muito grande, eram visíveis as diferenças entre os dois anos. Considero que a recente transição do 1º ciclo, revela nos alunos do 5º ano uma postura mais aberta para receber, facilitando a construção de uma relação forma rápida. Esta turma foi sem dúvida uma experiência enriquecedora. Desde início os alunos revelaram uma postura exemplar, educados, curiosos, e abertos para aprender. Esta postura e ambiente propício à aprendizagem permitiu-me arriscar mais e realizar propostas e estratégias diferenciadas que me enriqueceram pedagogicamente. Em relação ao nível motor, destacaram-se pelo rendimento demonstrado. Compreendiam com facilidade e realizavam as propostas com um nível superior ao que era esperado para a sua faixa etária. Por este motivo, muitas vezes tive de reajustar os objetivos e realizar propostas mais desafiantes, uma vez que adequar as propostas ao nível motor dos alunos é fundamental para assegurar o envolvimento na prática (Graça, 1995). Por este motivo, promovi um ensino mais exigente e estimulante para todos. Importa também enaltecer o espírito de grupo e pertença que todos os alunos desta turma revelaram ao longo deste ano letivo. Apesar de, naturalmente destas idades, haver um pequeno distanciamento entre rapazes e raparigas, foi notória a entreajuda e o respeito pelo contexto, regras e colegas. Como defende a OECD (2017), o contexto de aprendizagem é moldado pelas interações entre os alunos, e nesta turma o ambiente foi favorável e propício ao desenvolvimento dos mesmos.

No 6º ano, o desafio foi diferente, uma turma com alunos mais faladores e desorganizados, que exigiu de mim uma postura inicial mais cirúrgica, e por isso deixei bem claro que teriam duas opções: escolher ter o professor bom, ou escolher o professor mau. Obrigaram-me a ser mais assertivo em termos de gestão da aula e em relação às estratégias que poderiam ser mais eficazes no envolvimento da turma. Com o passar do tempo, fomos melhorando em conjunto. Alunos perceberam que o sucesso da disciplina derivava do seu bom comportamento e da necessidade de se envolverem de forma eficiente nas tarefas. Esta evolução foi visível com o decorrer das UD, até mesmo para o

desenvolvimento e criação da relação professor-aluno, foi um indício do trabalho consistente e exigente para se obterem resultados.

Outro desafio nesta turma foi a presença de um aluno com perturbação do espectro de autismo. O aluno não revelava grande entusiasmo pela prática, e apenas realizava as propostas com alguma eficiência desde que estivesse constantemente com atenção e orientação direta. Para que conseguisse atingir um nível minimamente eficaz, foi necessário estar sempre por perto e orientá-lo com instruções nítidas, feedbacks positivos e, especialmente, muita paciência. Este desafio obrigou-me a adaptar as minhas estratégias, tanto na comunicação como na gestão das dinâmicas para que se assegurassem os ritmos e necessidades de aprendizagem para cada aluno. Esta foi uma experiência um pouco desgastante, mas que revelou em mim uma capacidade de refletir sobre o nosso papel enquanto agentes de inclusão. O aluno em questão ensinou-me que o progresso vem dos pequenos passos que se conquistam diariamente e que apenas conseguimos com um caminho paciente, dedicado e atento.

O 2º ciclo foi um espaço desafiador, mas sobretudo um espaço propício para consolidar a minha identidade enquanto professor. Cada desafio, cada turma, cada aluno, cada erro e cada conquista, foram estes aspetos que me fizeram crescer. O 5º ano ensinou-me que o respeito e a motivação facilitam o processo de ensino-aprendizagem. Já o 6º ano obrigou-me a ser mais paciente e atento à diversidade. Com todas estas vivências, cresci. Cresci como professor e como pessoa, mais atento, empático e consciente do poder da educação, não só na vida de cada aluno como na minha.

2.4. Projeto de Lecionação ao 1º Ciclo

O projeto do 1º ciclo durou três semanas em dezembro de 2024, numa escola do concelho de Ponta Delgada, onde pude experienciar lecionar 3 turmas, de 1º, 2º e 4º ano. Uma experiência totalmente diferente, onde encontrei um contexto distinto daquele que costumava encontrar, pelo menos no 1º e 2º ano. Alunos mais novos com características e necessidades significativamente diferentes, ao nível da comunicação, organização e respetiva dinâmica de aula.

Numa primeira fase, tinha dúvidas relativas aos conteúdos a lecionar, especialmente nas turmas do 1º e 2º anos. A tenra idade dos alunos despertou em mim um cuidado redobrado, exigindo uma linguagem clara, metodologias mais motivantes que cativassem a atenção contínua dos alunos. Deparei-me com uma realidade com certas particularidades, curiosas e, diria eu, engraçadas. Um exemplo era a prática comum dos professores de EF irem buscar os alunos à sala de aula, algo que, numa fase inicial, surpreendeu-me, mas que se tornou num momento de criação de empatia para com os alunos. Por outro lado, episódios de choro eram recorrentes nas aulas, apesar de serem normal nestas idades, exigiu uma maior sensibilidade e alguma paciência. Apesar de não ter sentido receio em lecionar as modalidades em questão, estava um pouco expectante em relação às diferenças que poderia encontrar neste contexto, sobretudo ao nível da postura e discurso. Antes de lecionar fiz um trabalho de reflexão e passou-me pela cabeça três aspetos: a necessidade de ser mais meigo, mais sereno e atento à maneira como transmitiria os feedbacks. Este trabalho mental confirmou-se, exigiu de mim uma intervenção mais empática, onde a voz, a linguagem corporal e, essencialmente, a paciência, foram aspetos fulcrais durante este período.

Na prática pedagógica, lecionei jogos pré-desportivos e atividades de ginástica. Estes conteúdos tinham como foco a exploração dos movimentos, sempre com a vertente lúdica presente. Os jogos, caracterizados pela sua componente simples, onde a imaginação é uma vertente que deve ser exercitada, foi uma estratégia que manteve os alunos envolvidos. Por outro lado, a ginástica visava o desenvolvimento de componentes como o equilíbrio, coordenação e a noção corporal. Embora tenha sentido alguma incerteza em certas situações para simplificar algumas estratégias, entendi que nestas idades é fundamental clarificar ao máximo a nossa comunicação e demonstração. A constante energia dos alunos e a perícia de se encantarem com cada passo, por mais pequeno que fosse, tornou esta intervenção enriquecedora para o meu crescimento enquanto professor.

Ao longo destas três semanas fui fazendo comparações entre o 1º e o 2º ciclo. A mais notória foi a autonomia dos alunos. Tive contato com uma realidade onde as minhas turmas de 2º ciclo foram desenvolvendo uma capacidade de organização individual. Embora esta vertente tenha sido trabalhada ao longo do

tempo, tenho clara noção, através da observação de outras aulas, que nem todos os alunos apresentam esta capacidade. Por outro lado, no 1º ciclo sentia-me obrigado a estar mais presente em cada pormenor, desde a disposição da turma, à instrução dos objetivos e até mesmo à organização do material. Outro aspeto que pretendo salientar foi a atenção que manifestavam. No 2º ciclo os alunos entendem melhor os objetivos propostos, refletindo um discurso um pouco mais direto, enquanto no 1º ciclo o estímulo seria para captar a atenção, seja com nomes simples, mas apelativos, gestos ou até mesmo com pequenas histórias. A comunicação tem de ser obrigatoriamente mais simples, clara e pausada, enquanto no 2º ciclo já é possível utilizar certos aspetos técnicos.

Já na relação professor-aluno esperava algumas diferenças, mas ela surgiu de forma espontânea. No 1º, 2º, 4º e 5º ano, senti que a ligação se construiu relativamente rápido, quicá por serem mais novos. No 6º ano, a relação foi crescendo progressivamente, mas sempre pautada com ambiente de respeito.

Embora tenha sido uma passagem relativamente curta, esta intervenção mostrou-me um outro lado do ensino: não basta ensinar, é preciso envolver, tocar. A lecionação não depende apenas do que ensinamos, mas sim da forma como exercemos e da ligação que construímos com quem partilhamos o ambiente educativo.

2.5. Projeto de Lecionação ao 3º Ciclo

A intervenção no 3º ciclo foi realizada numa escola do concelho de Ponta Delgada, onde foi possível enriquecer ainda mais a minha identidade não só a nível metodológico como ainda na adaptação a outros contextos. Numa fase inicial previa e tencionava lecionar EF a uma turma do ensino secundário, uma vez que era um objetivo lecionar nesta faixa etária, dada à maturidade e exigência dos aspetos técnicos. Contudo, foi-me atribuída uma turma do 7º ano.

De forma prévia, por indicação do nosso professor cooperante, tivemos a oportunidade de realizar sessões de formação em escolas de natação uma vez que iríamos lecionar essa modalidade. Apesar de curta foi benéfica para consolidar dinâmicas e preparar estratégias de ensino. Porém, subitamente, deparamo-nos com a impossibilidade de utilizar a piscina devido a um problema

técnico, o que inviabilizou a lecionação das aulas. Este contratempo fez com que tivesse de reformular o planeamento que havia feito previamente, desde a seleção dos conteúdos ao plano de aula propriamente dito. Embora tenha surgido uma frustração inicial devido ao trabalho realizado, senti que esta mudança foi um desafio à minha capacidade de reajustar, uma capacidade indispensável à prática docente. A formação de natação, embora não tenha sido aplicada, foi uma mais-valia para futuras intervenções.

Ainda assim, durante a intervenção na escola em questão, foram diversos os imprevistos que surgiram. Para além da piscina, vivenciei uma má gestão e organização que afetaram diretamente a lecionação das minhas aulas. Em dias destinados ao atletismo, a chuva inviabilizou a utilização da pista exterior, mas apesar de ter proposto uma aula teórica da modalidade, a mesma não foi possível. Posteriormente, num dia que era previsto lecionar voleibol, fui avisado na noite anterior que o pavilhão estaria ocupado devido a um torneio escolar, e por este motivo voltaria a não poder lecionar. Todas estas situações, apesar de inconvenientes devido ao trabalho que já havia realizado, permitiram-me evoluir em aspetos como a resiliência e flexibilidade, ganhando assim mais preparação para futuros imprevistos que certamente surgirão.

A turma que me foi atribuída foi uma turma do 7º ano, onde desde cedo encontrei algumas semelhanças à minha turma de 6º ano. Numa fase inicial senti alguma “resistência” dos alunos, algo natural nestas idades face à presença de um professor novo. Contudo, ao fim da primeira aula, estabeleci uma relação de proximidade onde habitava um ambiente de confiança e respeito, fundamental para a minha intervenção pedagógica. Em relação aos conteúdos, lecionei uma primeira aula de aptidão física onde apliquei testes de abdominais e flexões, e ainda atletismo e ginástica. Percebi que era uma turma heterogénea, com alguns alunos com bastantes dificuldades a nível motor, enquanto outros apresentavam algumas competências mais desenvolvidas.

Embora limitada pelo tempo e pelos imprevistos, esta experiência foi uma clara oportunidade para aplicar a prática adquirida até ao momento. Mais do que lecionar, entendi que é fundamental arranjar soluções, perceber o contexto e agir com intenção sempre com o pensamento na evolução dos alunos.

2.6. Um recreio sem notificações

Vivemos numa era onde se torna difícil desprender os jovens dos dispositivos móveis. Os mais novos não fogem à regra, chegam à escola com o telemóvel na mão e passam grande parte do seu dia a dia colados aos ecrãs. Contudo, a escola onde realizei o meu EP apresenta uma realidade distinta ao que é habitual. Uma escola pioneira na região face à restrição do uso dos telemóveis em contexto escolar, permitindo apenas o seu uso em casos de emergência ou necessidade.

À primeira vista pode parecer um controlo excessivo da autonomia dos alunos. Contudo, esta decisão educativa promove o bem-estar e o desenvolvimento de forma integral dos alunos. Acredito que esta limitação não lhes retira liberdade, aumenta-a. Liberdade para que corram, brinquem e interajam uns com os outros, de forma genuína. Voltamos a ter um recreio de movimento, socialização e um palco de expressão. Ouvem-se gargalhadas, gritos, bolas a saltar e jogos tradicionais a acontecer. Ouve-se um recreio escolar, um barulho saudável de crianças em movimento ao contrário do silêncio dos ecrãs. Ferreira (2020) refere que o recreio é um espaço destinado ao desenvolvimento físico, emocional e social dos alunos e o jogo é um promotor desse desenvolvimento. No mesmo sentido, Veiga (2019) salienta o impacto negativo que o tempo excessivo nos ecrãs apresenta, sendo que o uso indevido afeta a criatividade, motricidade e relações.

A escola escolheu proporcionar às crianças aquilo que nunca lhes devia ter sido retirado, tempo de diversão. Não só promovemos o desenvolvimento motor como ainda reconquistamos tradições, algo que estava em desuso. O recreio ganhou vida, mais do que uma simples alteração na rotina, esta decisão reflete um gesto pedagógico que glorifica a infância e cuida no que ela tem de genuíno, o direito de brincar e de explorar, afastados das notificações.

3. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

A formação dos professores não é construída somente entre as quatro paredes do pavilhão ou sala de aula. Constrói-se nas reuniões pedagógicas, na partilha com os colegas, e até mesmo com os assistentes operacionais. Batista, Queirós e Graça (2014) referem que ser professor é aprender com os outros, num processo de continuidade, diálogo e interação com o contexto escolar. Foi com esta visão que encarei a área 2 e o EP, tendo perfeita noção da sua importância no contexto escolar.

Nesta área tive algumas funções, nomeadamente o acompanhamento de algumas vertentes na direção de turma, na cooperação nas Atividades Desportivas Escolares e ainda no planejar dos projetos desportos escolares. Todas estas intervenções foram significativas para o meu crescimento e ajudou-me a ser mais consciente do papel que devemos adotar na escola e respetiva comunidade.

Relativamente à direção de turma, apoiei pontualmente a docente responsável da turma do 5º ano, auxiliando na preparação de reuniões, escrita de atas, entrega de notas e organização e finalização de documentação no pós-reunião. Esta experiência permitiu-me entender melhor o papel de um diretor de turma como elo entre a escola, alunos e respetivos encarregados de educação. Costa e Cruz (2020) consideram ser uma função fundamental para união educativa e para a proximidade com os alunos.

Em relação às ADE, inserem-se no primeiro nível de participação no Desporto Escolar (Decreto Legislativo Regional nº 13/2013/A, art. 110º), sendo guiadas pelos princípios presentes na Portaria nº 75/2014, de 18 de novembro. Estas atividades revelam um papel fulcral no desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos, fomentando hábitos saudáveis de cooperação. As ADE promovem experiências significativas e proporcionam o espírito de equipa, responsabilidade e respeito (Carvalho & Martins, 2018). Nesta área inseri-me num grupo de professores responsáveis pelo planeamento e intervenção destas atividades, com tempos não letivos. Esta experiência contribui claramente para a promoção do desporto na comunidade escolar, reforçando valores educativos fundamentais.

3.1. Projetos Desportivos Escolares

3.1.1. Corta-mato escolar

No âmbito dos projetos desportivos escolares, tive a oportunidade de colaborar diretamente com a organização do corta-mato escolar da escola onde lectionei, realizado no dia 6 de novembro de 2024 (**ver anexo 16 e 17**). Esta atividade, inserida na fase escola do desporto escolar, incluiu alunos do 4º, 5º e 6º ano, sendo que foram organizados por escalões etários. O processo de organização consistiu numa primeira fase de seleção dos alunos, desde a recolha de cada docente de EF da sua turma, com base no desempenho observado nas aulas. Esta seleção visava escolher três alunos de cada sexo por turma. Posteriormente, recolhemos autorizações dos encarregados de educação, informamos os professores titulares e diretores de turma e preparamos o local. Para além disto, foi feita uma articulação com entidades como a Câmara Municipal de Ponta Delgada, a quem pedimos apoio logístico, nomeadamente material para a execução da prova. Recorremos ainda a parcerias com empresas como o Continente e Pingo Doce, solicitando apoio para a disponibilização de barras de cereais, fruta e água.

Mais do que uma simples prova, este evento foi um momento de celebrar o Desporto. Como refere Marques (2021), o projeto desportivo deve ser visto como uma oportunidade educativa que fomenta o desenvolvimento dos alunos, auxiliando a construção de ambientes mais cooperativos e saudáveis.

No meu projeto de formação, importa salientar que estas atividades fomentam a aquisição de competências de gestão, comunicação e adaptações a imprevistos. Foi uma experiência que consolidou a noção do papel de um professor enquanto membro da comunidade educativa.

3.1.2. Mega Sprinter e mega salto

A realização deste evento escolar estava presente no nosso plano anual de atividades, salientando o envolvimento direto com os alunos e a organização que exigiu. Numa fase inicial organizamos uma fase escola para apurar os representantes para a fase ilha.

Ao longo das aulas de EF realizamos uma bateria de testes, nomeadamente 40 metros de sprint e saltos em comprimentos. De modo a assegurar que todos os alunos pudessem dar o seu melhor, tivemos sempre em atenção a equidade dos testes, o rigor na cronometragem, e sobretudo na segurança dos demais.

Os resultados foram estabelecidos por sexo e escalão, para garantir justiça e igualdade. A triagem fez com que garantíssemos alunos com melhor desempenho para representarem a escola numa fase seguinte.

Para além da parte competitiva, preparamo-nos bem na vertente logística. Realizamos fichas de inscrição, certificados e autorizações para os EE refletindo assim um processo nem estruturado para que nada falhasse.

Prosperou-se um ambiente predominantemente de entusiasmo, companheirismo e valorização do esforço.

3.1.3. Jogos desportivos Escolares

Tive a oportunidade de participar no desenvolvimento dos JDES, uma iniciativa dirigida pela Direção Regional da Educação e Administração Educativa, tendo por objetivo promover momentos de competição saudáveis e fomentar valores através do desporto. Esta fase decorreu nos dias 12 e 16 de maio de 2025, sendo ela significativa no plano anual de atividades do Departamento de EF e Desporto da presente da EBIRI. Desde cedo que iniciamos a pré-seleção dos alunos, nos dias 10 e 11 de abril. Nestas datas, avaliamos um número considerável de alunos nas modalidades de basquetebol, voleibol, futebol, ginástica (solo e aparelhos) e atletismo (salto em altura e arremesso da bola), onde esteve bem presente uma logística cuidada e articulada com um planeamento rigoroso.

A seleção dos alunos tinha alguns fatores, nomeadamente, a participação nas ADE e o parecer dos professores responsáveis. Posteriormente, entregamos as autorizações para os pais com todos os detalhes e documentação. A minha função passou por diferentes fases, desde o tratamento de dados e verificação de inscrições, à preparação de materiais e acompanhamento dos alunos durante as provas em questão. Contatamos entidades como o Pingo Doce ou o Continente para angariar produtos de apoio nutricional durante o evento.

Para além da parte organizativa, este evento culminou uma dimensão particularmente rica. Vivenciamos um ambiente de convívio entre alunos e professores de diversos lugares da região, proporcionando assim uma partilha rica de culturas e modos de encarar o desporto escolar. Acompanhei e fiquei responsável pela comitiva da ilha das Flores, onde foi possível estabelecer laços de amizade tanto com alunos como com professores. Apesar das particularidades de cada escola, foi notório que todos tinham um objetivo em comum: usar o desporto para o bem-estar educativo.

Estes jogos assumiram um papel pedagógico significativo. Como defende Sousa (2020), os eventos desportivos escolares são mais do que a demonstração de capacidades, são eventos para adquirirem valores. Através do desporto fomentamos o respeito, a cooperação e a capacidade de superação, aspetos fundamentais para o dia a dia dos alunos. No fim, venceu o desporto escolar porque, mais uma vez, conseguiu unir, inspirar e transformar. (ver anexo)

3.1.5. DançaArte

No dia 29 de abril de 2025 decorreu um dos momentos vibrantes do ano letivo, promovido pelo nosso departamento. Reunimos alunos do 2º ciclo num concurso de dança recheado de cor, expressividade, onde o auditório e sala de convívio tornou-se num palco artístico.

Desenvolvemos várias fases: inscrição individual ou em grupo, entrega de músicas até dia 21 de março, apoio logístico, técnico e organizativo. Fui ainda responsável pela realização dos materiais de divulgação, desde cartazes até aos formulários. Fui responsável ainda pela recolha, tratamento de inscrições e na organização do espaço no próprio dia.

Cada grupo escolheu o seu nome, música e construiu uma coreografia. Os temas foram originais, muitos deles com ligação a emoções, nomeadamente, tristeza, felicidade ou até mesmo, medo. Outros optaram por países e modalidades desportivas.

Incluímos um grupo de jurados composto por um elemento do conselho executivo, um elemento da equipa de saúde escolar, um representante do plano cultural e um aluno convidado.

As apresentações foram avaliadas com base na orientação e ocupação do espaço, sequência, ritmo, expressão corporal, entre outros. Todos os participantes receberam diplomas de participação que foram entregues numa cerimónia de encerramento que premiou os mais pontuados nas diferentes categorias.

Foi um evento diferente para mim, mas reforçou a interdisciplinaridade e mostrou que a EF pode ir muito além da vertente motora, glorificando os talentos dos alunos.

3.1.6. Torneio de Futebol, Voleibol e Basquetebol

Ao longo do presente ano letivo, realizamos torneios de diversas modalidades, sendo marcados pela nossa participação ativa para a comunidade escolar. Momentos que se caracterizaram como catalisadores para a inclusão, motivação e superação.

Estes torneios revelaram-se exigentes, ficando encarregue de toda a logística, gestão dos recursos, e articulações com os diversos meios para assegurar o sucesso.

O torneio de futebol interturmas **(ver anexo 14)** foi o primeiro a ser realizado, em novembro sob regime semanal, às quartas-feiras, durante as ADE. Participaram turmas do 5º e 6º ano sendo indispensável elaborar um regulamento conciso, autorizações, calendário e mapa de gestão dos campos. Asseguramos ainda a presença de árbitros para garantir igualdade e respeito. Nos jogos em questão, supervisionei e fiz trabalho de secretariado. No fim, valorizamos todos os participantes através de uma cerimónia de encerramento.

Posteriormente, seguiu-se o torneio de voleibol **(ver anexo 12)**. Já com experiência do torneio anterior, assumi igualmente funções logísticas. Este torneio foi visível uma autonomia da parte dos alunos, envolvendo-se de forma ativa, não só como jogadores como ainda na arbitragem e resultados, sempre sob nossa supervisão.

Por fim, inserido no projeto Roberto Ivens em Festa, nos últimos dois dias de aulas realizamos o torneio de basquetebol para finalizar com chave de ouro. Energéticos e entusiasmados, os alunos demonstraram uma postura contagiante **(ver anexo 16)**. A experiência permitiu-nos responder com muita eficácia às

exigências do torneio. Houve um grande envolvimento nos jogos, bancadas e escola em si, onde podemos notar um ambiente competitivo muito saudável e descontraído. Para a maioria dos alunos foi uma forma positiva de terminar o ano letivo e despedirem-se da escola.

Enalteço a importância destas experiências, uma vez que foram fundamentais, não só para os alunos como ainda para o meu crescimento pessoal. Aprendi a organizar, planejar e prevenir os contratempos que poderiam surgir. Foram oportunidades que tiveram impacto na escola e deixaram-me orgulhoso pelo sucesso dos mesmos, e motivado para continuar a realizar e a promover o desporto escolar, essencial para uma educação global.

3.1.7. Intercâmbio desportivos para turmas de 4º ano dos Colégio

No dia 1 de junho, o departamento de EF organizou um intercambio desportivo direcionado a turmas do 4º ano de colégios da região. Tínhamos como objetivo não só proporcionar uma experiência aos alunos, como ainda dar a conhecer as instalações da escola para uma aproximação do ambiente vivido na mesma.

Por um lado, queríamos valorizar o desporto, mas por outro pretendíamos motivar a integração e reforçar o papel da escola, despertando o interesse e vontade de possíveis futuros alunos.

A atividade envolveu diversos circuitos e jogos com desafios motores, de modo a estimular o movimento, cooperação, num ambiente seguro. A energia contagiante dos alunos e a sua curiosidade mostraram-nos a necessidade de realizar estas ações mais vezes.

Este intercambio enalteceu a importância de criar laços entre as escolas e investir na prática desportiva desde cedo. Mais do que tentar captar alunos, foi uma manhã onde o desporto venceu, num ambiente educativo profundamente significativa.

3.1.8. Ida à Escola do 1º ciclo.

No dia 13 de junho, estava planeado uma visita dos alunos do 1º ciclo à EBIRI, no âmbito de uma articulação entre ciclos que pretendia promover o convívio e a integração escolar. Contudo, devido às condições meteorológicas, ajustamos o evento e deslocamo-nos à escola deles para assegurar a realização.

Apesar da alteração, esta atividade decorreu com grande alegria. Preparamos algumas atividades lúdico-motoras adaptadas ao recinto escolar da escola em questão onde pretendíamos desenvolver a cooperação, movimento, e essencialmente a diversão.

O contato com os mais novos permitiu-nos novamente adaptar a linguagem, desta vez com mais experiência, salientando a importância do adaptar e sermos flexíveis na nossa intervenção.

Foi uma manhã simples, mas muito alegre, onde o sucesso da atividade dependeu da nossa vontade e intenção pedagógica.

4. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

A Área 3 do EP, tem como foco o desenvolvimento contínuo do professor. Na minha opinião, o ato de ser professor é muito mais do que dominar os métodos e conteúdos. É a exigência de aprender constantemente, onde se torna fundamental crescermos num processo de atualização, reflexão e evolução recorrente. Roldão (2007) afirma que ensinar é uma responsabilidade ética e social que deve ser e deve assumir um compromisso na vida dos alunos.

No presente ano pude sentir a importância de estar preparado para os desafios que a docência exige. Deste modo, a formação foi um instrumento sempre presente. Consegui realizar algumas formações durante o EP, tendo por base algumas necessidades que fui sentido durante o ano letivo. Participei na formação creditada denominada “Promoção da Competência Motora em Crianças”, desenvolvida pela Portugal Football School, tendo como duração de 6 horas nos dias 27 e 29 de janeiro de 2025. Foi uma formação pessoalmente bastante útil, onde o foco se centrou na especificidade das faixas etárias com as quais trabalhei e respetiva competência motora (no 2º ciclo). Participei ainda na formação “Despertar – Saúde Mental em Contexto Escolar”, promovida por

instituições locais de saúde. Deste modo, pude adquirir ferramentas para lidar com questões emocionais e mentais dos alunos. Tendo um aluno com espectro de autismo, senti que esta formação foi deveras significativa porque pude aprender como visualizar sinais de ansiedade, ouvir e encaminhar.

Simultaneamente a estas formações, participei ainda, de forma informal, numa formação de natação, numa escola de natação da região, para antecipar a nossa intervenção no 3º ciclo. Apesar de não ter realizado a componente prática na escola por motivos técnicos, sinto que foi bastante relevante para entender metodologias de ensino num contexto real.

Acima de qualquer reconhecimento formal, estas vivências formativas enaltecem a minha visão e reforçaram a perspetiva que a docência se constrói no dia a dia com rigor e muita vontade em aprender. Tal como refere Nóvoa (2009) “ser professor não é apenas exercer uma profissão, é assumir um projeto de vida com os outros e para os outros.”

4.1. O papel da reflexão na formação do professor de Educação Física

4.1.1. Observação das aulas dos colegas estagiários

O processo de observação das aulas dos colegas estagiários foi uma componente do meu EP que achei bastante significativa, não só pela experiência formativa, mas essencialmente pela oportunidade de refletir sobre as intenções, metodologias e estratégias utilizadas.

Observar diferentes visões e estilos de lecionar, formas de gestão, estratégias e interações com os alunos, pude questionar e repensar algumas estratégias que poderia trazer para a minha intervenção.

Nestes momentos, consegui desenvolver a minha visão sobre o ensino e perceber que cada professor tem uma identidade com base nas suas experiências, valores e conhecimentos. Estas observações foram para mim um espelho porque consegui identificar aspetos que poderia integrar no meu futuro, e outras que não.

Ademais, pude partilhar de forma saudável com os meus colegas aspetos que gostei e aspetos que poderiam ser melhorados. Um diálogo construtivo para

aprofundar e construir mais conhecimento. Quando realizada com intencionalidade, estas observações promovem o nosso crescimento. Como refere Marcelo García (2009), a observação deve ir além da descrição dos acontecimentos da aula, deve ser uma análise crítica que fomenta o desenvolvimento do professor. Igualmente, Nóvoa (2021) defende que a profissão é desenvolvida através da partilha das experiências e na reflexão das práticas.

Percebi que ensinar e aprender devem andar lado a lado, que a prática desenvolve-se através da curiosidade e de uma formação constante. Imbernón (2017) enaltece que a formação deve promover análises com intenção crítica, porque só assim seremos mais conscientes, autónomos e com capacidade de adaptar face aos imprevistos.

Deste modo, esta observação não se caracterizava somente como uma vertente da minha formação, foi um espaço de crescimento profissional e pessoal, sob um olhar crítico, mas construtivo.

4.2. Estudo de investigação

4.1.1. “A Educação Física e o Rendimento Escolar: uma análise da relação com a disciplina”

Resumo

Nos últimos anos, várias pesquisas e estudos têm evidenciado que a prática de atividade física pode auxiliar no progresso e desenvolvimento dos alunos nos aspetos mentais e cognitivos. Neste sentido, o presente estudo tem como propósito analisar se os alunos com melhores desempenhos na disciplina de Educação Física, alcançam igualmente bons resultados nas restantes áreas curriculares disciplinares como o Português e Matemática. Este estudo empírico de natureza quantitativa, com carácter correlacional, recolheu e analisou dados relativos aos resultados obtidos na disciplina de Educação Física e nas restantes áreas do domínio curricular (Matemática, Português e História). Com isto, pretende-se verificar possível correlação, no sentido de contribuir para uma compreensão mais vasta no que toca ao impacto da Educação Física no percurso escolar dos alunos, afrontando a visão tradicional que tende a apartar o desenvolvimento físico do cognitivo. Este estudo envolveu uma amostra de 402 alunos do 2º ciclo e os resultados revelaram uma correlação positiva entre o desempenho em EF e os resultados obtidos nas disciplinas de Português e Matemática, sendo que, a mais significativa foi em Matemática. Foi visível ainda que os alunos melhores resultados em EF, apresentam classificações superiores nas disciplinas em questão, salientando assim, a visão de que o desenvolvimento motor tem uma ligação com as competências cognitivas. Deste modo, reflito e afirmo que a EF tem uma atuação fulcral não só na saúde, como ainda na promoção de um ambiente favorável à aprendizagem e sucesso no processo educativo

Palavras-chave: Educação Física; Desempenho Escolar; Aptidão Física; Sucesso Escolar; Correlação.

Abstract

Recent studies have shown that physical activity can play a decisive role in supporting students' mental and cognitive development. Accordingly, this study aims to analyse whether students with better performance in Physical Education (PE) also achieve strong results in other curricular subjects, such as Portuguese and Mathematics. This empirical research adopts a quantitative, correlational approach, collecting and analysing data on students' grades in PE and in other core subjects (Mathematics, Portuguese and History). By doing so, the study seeks to contribute to a broader understanding of how PE impacts students' overall academic pathways, challenging the traditional view that tends to separate physical development from cognitive achievement. The study involved a sample of 402 lower secondary school pupils and the results revealed a positive correlation between performance in PE and results in Portuguese and Mathematics, with the strongest association found in Mathematics. It was also evident that students with higher grades in PE tend to achieve better marks in other subjects, underlining the link between motor development and cognitive skills. In this light, it is argued that PE plays a key role not only in promoting health, but also in creating a favourable environment for learning and educational success.

Keywords: Physical Education; Academic Performance; Physical Fitness; School Achievement; Correlation.

Razões para escolher este tema

A escolha deste tema surge devido à crescente necessidade de entender o papel da disciplina da Educação Física (EF) no ambiente escolar, não apenas como promotora de saúde e bem-estar, mas também como um possível fator de influência no rendimento escolar dos alunos.

Nos últimos anos existe uma tendência para dar uma maior importância aos resultados alcançados nas disciplinas teóricas, deixando assim a Educação física num plano secundário. Contudo, diversos estudos apontam para uma ligação entre a prática de atividade física (AF) regular e os benefícios ao nível da concentração, disciplina, motivação e até mesmo desempenho cognitivo. Apesar de vários autores referirem que a saúde das crianças pode estar ligada ao desempenho escolar, há uma carência de investigação que relaciona especificamente a atividade física com o sucesso/insucesso escolar (AASA, 2006, citado por Byrd, 2007).

Neste sentido, torna-se relevante analisar se existe ou não esta correlação dos resultados obtidos na disciplina e o restante desempenho académica nas demais áreas curriculares.

Numa altura onde o sedentarismo, o isolamento social e a saúde mental são temas cada vez mais integrantes no dia a dia dos jovens, a EF desempenha um papel preventivo e formativo de grande relevância. Valorizar esta matéria não é apenas uma questão de equidade curricular, mas também uma estratégia para fomentar o sucesso escolar de maneira sustentável.

Ademais, o interesse pessoal pelo desporto e respetiva prática pedagógica, aliado ao desejo de ampliar o conhecimento científico acerca dos elementos que afetam o êxito escolar, motivou-me a escolher este tema de estudo. Esta avaliação pode vir a fornecer perspetivas significantes para os encarregados de educação, docentes e restantes agentes de ensino na construção de estratégias eficazes para o desenvolvimento holístico dos alunos.

Introdução

A escola é, por excelência, um espaço de formação holística do aluno, onde procuramos promover não só a aquisição de conhecimentos académicos, mas também o seu desenvolvimento físico, emocional e social. Contudo, persiste a visão dicotómica entre as disciplinas teóricas e as disciplinas de natureza prática. A EF é frequentemente percebida como uma área de menor relevância curricular, sendo algumas vezes desvalorizada no percurso escolar dos alunos. Apesar das evidências da importância da EF para o desenvolvimento dos alunos, a realidade é que enfrenta desafios no que toca à sua inserção no currículo escolar (Lopes, Moreira & Gonçalves, 2020).

Este cenário é preocupante, na medida em que pretendemos criar futuros cidadãos completos, não apenas a nível escolar, mas também com capacidade para atuar no dia a dia.

Neste panorama, é essencial considerarmos todas as componentes do currículo escolar como partes integrantes de todo o processo de ensino aprendizagem, de forma a reconhecer que esta aprendizagem não se deve limitar apenas aos conteúdos das disciplinas entendidas como “fulcrais”, a Matemática e Português.

A EF tem vindo a conquistar espaço e significância devido ao desenvolvimento de estudos que enaltecem a influência da atividade física e desportiva não só na saúde em geral de todos os indivíduos, como ainda no rendimento escolar e formação global.

A presente investigação parte do pressuposto de que a EF promove conhecimento com significativo potencial pedagógico, social e cognitivo. Se tivermos em consideração o que refere Cristoph Djours (citado por Matos, 2003, p.5) que, “a saúde é a capacidade de cada homem, mulher ou criança para criar e lutar pelo seu projeto de vida, pessoal e original, em direção ao bem-estar”, compete às entidades educativas construir estratégias preventivas, fundamentais para a formação dos alunos. Numa altura em que se questionam os valores das gerações futuras, a EF pode ser um fator preventivo e de formação de competências essenciais como a disciplina, o respeito pelas regras, a cooperação e a capacidade para lidar e reagir quando o processo não corre

conforme esperado. São elas, características fundamentais para o sucesso escolar e para a formação de cidadãos equilibrados.

Revisão da Literatura

Atividade física, desporto e Educação Física: Conceitos

A percepção clara dos conceitos de AF, desporto e EF é crucial para realizarmos um enquadramento nítido do presente estudo. Mesmo que, frequentemente, sejam associados e utilizados como sinónimos, estes conceitos evidenciam diferenças conceptuais relevantes.

A Atividade Física (AF) consiste em qualquer movimento corporal acionado pelos músculos esqueléticos, resultando num gasto energético superior ao de repouso (Carpensen, 1985; Organização Mundial da Saúde, 2021). Neste sentido, a AF engloba diversas ações do dia a dia, como deslocar-se a pé, ações domésticas ou até de lazer.

Diversos estudos (e.g. Buck, Hillman & Castelli, 2008; Hillman, Erickson & Kramer, 2008; Sibley e Etnier, 2003), apontam para as vantagens da prática regular de AF ao nível cognitivo e escolar bem como enaltecem as melhorias nas vertentes cognitivas, como é o caso da memória, promovendo assim o desenvolvimento do desempenho escolar.

A UNESCO refere o desporto como uma atividade que desenvolve os aspetos físicos, mentais, o envolvimento social e a ética. Esta visão de inclusão salienta o carácter competitivo do desporto, mas com uma perspetiva educativa. Na mesma linha de pensamento, as Nações Unidas (2024), enaltecem o papel do desporto na promoção do desenvolvimento humano e paz. Neste sentido, caracterizam como um instrumento eficaz para o envolvimento e inclusão social e o reforço das competências individuais. Weiss (2022), reforça esta ideia através de uma investigação que verifica que os programas de desporto potenciam a autoestima, motivação e competências dos mais novos.

O desporto é considerado não apenas como uma mais-valia para o bem-estar físico, como ainda desenvolve competências cognitivas e interpessoais, potenciam desta forma o sucesso escolar (Bailey, 2006; Shulruf, Tumen & Tolley, 2008).

A AF e o desporto assumem-se neste sentido como pilares fundamentais para o desenvolvimento integro dos indivíduos. Não só promove o bem-estar físico como ainda desenvolve competências necessárias para o dia a dia, sejam elas, emocionais, cognitivas ou sociais. A prática contínua e organizada pode vir a ser uma boa ferramenta para melhorar não só o rendimento escolar, como ainda a integração social favorecendo assim um equilíbrio entre ambas as partes.

Tal como o desporto, e de forma distinta da AF, a EF, que é parte integral do currículo escolar, declara propósitos educativos mais vastos do que uma mera ação motora para a satisfação de uma necessidade. A sua intervenção centra-se na promoção de experiências desportivas, valorizando o crescimento pessoal e social e sem privilegiar a vertente competitiva. Para além disso, tem por objetivo desenvolver as capacidades físicas, mentais, sociais e emocionais dos alunos.

Vários autores, defendem que a EF deve ir além da componente técnica e motora, potenciando o desenvolvimento holístico dos alunos. Bento (1987, 2004), Darido & Rangel (2005), partilham a mesma opinião, identificando que a EF, enquanto pertencente do currículo escolar, deve potenciar não só componentes motoras como ainda os valores essenciais para a vida, como a responsabilidade, liberdade, cidadania e pensamento crítico. Neste sentido, os autores apresentam a ideia de que a EF deve funcionar numa vertente formativa, essencial para a construção de cidadãos conscientes e participativos. Para além da vertente educativa, a EF contribui ainda para o bem-estar emocional. Bailey et al. (2009) salienta que uma atividade física com regularidade está relacionada com melhorias a nível mental, especialmente, no combate da ansiedade e aumento da autoestima.

A EF deve ser reconhecida também como um contributo fundamental para o desenvolvimento cognitivo dos alunos, resultando num impacto direto no sucesso escolar. De acordo com Tomporowski, Davis e Naglieri (2008), a prática regular de atividades físicas e desportivas nas aulas de EF, potencia uma melhoria das funções cognitivas como a atenção e velocidade de processamento, componentes essenciais para uma aprendizagem eficaz. Ratey e Hagerman (2008), salientam esta ideia, referindo que essa prática estimula a

neurogênese e a liberação de dopamina e serotonina, facilitando um ambiente cerebral mais propício à aprendizagem.

Deste modo, a EF não deve ser reconhecida como uma disciplina que apenas visa uma atividade corporal, mas sim como um espaço educativo que no processo de ensino-aprendizagem dos seus conteúdos também potencia o desenvolvimento das funções cognitivas, facilitando o sucesso escolar dos alunos.

Metodologia

Recolha de dados Procedimento estatístico

Para a recolha dos dados, optei por apresentar um texto explicativo sobre a natureza e objetivos do estudo em questão, tendo como objetivo solicitar autorização para ter acesso às pautas da avaliação do 1º período do presente ano letivo. O email com esse texto foi enviado no dia 17 de abril de 2025, tendo como destinatário o Conselho Executivo da escola. Contudo, apenas forneceram-me as pautas em formato físico, o que implicou ter que transcrever de forma manual toda a informação para uma folha de cálculo Microsoft Excel, tendo como objetivo organizar a informação por disciplinas, por aluno, sexo e ano de escolaridade.

Após terminar esta tarefa, desenvolvi uma análise estatística descritiva, aplicando o Teste T de Student para amostras independentes e a Correlação de Pearson para averiguar possíveis diferenças e relações significativas entre as variáveis do estudo. Recorri ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para efeitos de tratamento de dados e análise estatística.

Objetivos do estudo

Como objetivo geral deste estudo, pretende-se entender a relação entre a avaliação dos alunos na disciplina de EF e o desempenho nas disciplinas de Português e Matemática, procurando uma possível existência de correlação significativa nas diferentes áreas.

Como objetivos específicos:

- Averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre sexos na avaliação dos alunos em EF;

- Averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre sexos na avaliação dos alunos em Matemática;
- Averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre sexos na avaliação dos alunos em Português;
- Analisar a relação entre o desempenho dos alunos no 1º período em EF, Português e Matemática.
- Compreender se os alunos com melhores classificações em EF apresentam melhor desempenho em Português e Matemática;
- Potenciar a valorização da EF no contexto escolar, focando no desenvolvimento global e escolar dos alunos.

Caracterização da Amostra

O presente estudo é composto por 402 alunos do 5º e 6º ano de escolaridade de uma escola do Arquipélago dos Açores (tabela 16).

Na amostra por anos de escolaridade, 212 alunos (52,7%) frequentam o 5º ano de escolaridade, enquanto 190 alunos (47,3%) representam o 6º ano de escolaridade.

Tabela 2 - Distribuição dos alunos por ano de escolaridade

Ano	Número de alunos	%
5º ano	212	52,7%
6º ano	190	47,3%
Total	402	100%

Relativamente ao número de turmas por ano de escolaridade, depara-se que 11 turmas (47,8%) são referentes ao 5º ano, enquanto as outras 12 turmas (52,2%) pertencem ao 6º ano de escolaridade. A amostra total é constituída por 23 turmas distribuídas pelos dois anos de escolaridade (tabela 17).

Tabela 3 - Número de turmas por ano de escolaridade

Ano	Turmas	%
5º ano	11	47,8%
6º ano	12	52,2 %
Total	23	100%

A disposição total dos alunos por sexo (tabela 18) identifica-se que dos 402 alunos (100%), 190 alunos (47,3%) pertencem ao sexo feminino, enquanto 212 alunos (52,7%) representam o sexo masculino. Constata-se que existem mais 22 alunos do sexo masculino comparativamente ao sexo feminino.

Tabela 4 - Disposição de alunos por sexo

Sexo	Número de aluno	%
Feminino	190	47,3
Masculino	212	52,7
Total	402	100

Dos 212 alunos do 5º ano de escolaridade, 119 (56,9%) representam o sexo feminino e os restantes 93 (43,9%) o sexo masculino. É possível verificar uma maior representatividade do sexo feminino (tabela 20).

No 6º ano, predomina o sexo masculino com 97 alunos (51,1%), enquanto o sexo feminino é composto por 93 alunos (48,9%), existindo, portanto, uma ligeira predominância do sexo feminino (tabela 19).

Tabela 5 - Disposição do sexo por ano de escolaridade

Ano	Sexo	Número de alunos	%
5º ano	Feminino	119	56,1 %
	Masculino	93	43,9 %
	Total	212	100 %
6º ano	Feminino	93	48,9%
	Masculino	97	51,1 %
	Total	190	100 %

Apresentação dos Resultados

A análise dos resultados começou com a aplicação do teste T, teste estatístico utilizado para comparar médias de dois grupos independentes, tendo por objetivo verificar se a diferença é estatisticamente significativa ou se a mesma ocorreu por acaso.

Este teste torna-se útil neste contexto uma vez que pretendo analisar uma variável quantitativa (classificação de uma disciplina) tendo em conta a variável que inclui dois grupos, neste caso, o sexo feminino e o sexo masculino.

Este teste apresenta um “valor de p” ou “valor-p”, que indica a probabilidade da diferença observada entre os grupos tenha acontecido por acaso. Se for inferior a 0,05, considera-se a existência de uma diferença significativa entre os grupos.

Desta forma:

- $p < 0,05$ = considera-se que existe diferença estatisticamente significativa entre os grupos;
- $p \geq 0,05$ = considera-se que não existe diferença significativa, sendo que as médias são estatisticamente semelhantes.

A média das classificações, tanto dos alunos do sexo feminino como do masculino, são praticamente idênticas, com uma diferença de 0,01 valores (tabela 20). Os do sexo masculino apresentaram uma média de 3,81 (Desvio Padrão = 0,922), enquanto os do sexo feminino alcançaram uma média de 3,82 (Desvio Padrão = 0,904).

O Teste Levene indicou que as variâncias podem ser reconhecidas como iguais, uma vez que o valor da significância (Sig.) foi de 0,711 ($p > 0,05$).

O valor-p obtido foi de 0,942, indicando assim que **não existe uma diferença estatisticamente significativa entre os sexos em relação ao desempenho na disciplina de Matemática**, uma vez que este valor é bastante superior ao nível de significância (0,05).

Tabela 6 - Teste T - Média da Matemática em função do sexo

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	IC (95%)	Sig.	p
Masc.	188	3,81	0,922	0,187 – 0,173	0,711	0,942
Fem.	211	3,82	0,904			

Valor de p = probabilidade que a diferença observada entre os grupos tenha ocorrido por acaso

Sig. = Significância

A análise da comparação dos sexos nas classificações na disciplina de Português revelou uma diferença estatisticamente significativa nas médias. Os alunos do sexo masculino obtiveram uma média de 3,76 (Desvio Padrão = 0,954), ligeiramente inferior ao sexo feminino que obteve uma média de 4,00 (Desvio padrão = 0,845).

Relativamente ao Teste de Levene, as variâncias entre os grupos são significativamente diferentes (Sig. = 0,001 < 0,005).

O valor-p alcançado foi de 0,009, confirmando desta forma a presença de uma diferença estatisticamente significativa entre os sexos no desempenho na disciplina de Português. Para além disto, o intervalo de confiança para a diferença entre as médias foi de (-0,418 a - 0,06), não incluindo o zero, reforçando assim a significância estatística

Neste sentido, é possível afirmar que **existe uma diferença estatisticamente significativa entre os sexos na disciplina de Português.**

Tabela 7 - Teste T - Média da Português em função do sexo

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	IC (95%)	Sig.	p
Masc.	188	3,76	0,954	-0,418 ; 0,06	0,001	0,009
Fem.	211	4,00	0,845			

Valor de p = probabilidade que a diferença observada entre os grupos tenha ocorrido por acaso

Sig. = Significância

A comparação entre os sexos em relação à disciplina de EF evidencia uma proximidade das médias das classificações (tabela 22). O sexo masculino apresentou uma média de 4,29 (Desvio padrão = 0,711), enquanto o sexo feminino obteve uma média de 4,30 (Desvio Padrão = 0,657), observando assim uma diferença praticamente nula.

O teste de Levene indicou que as variâncias entre os grupos podem ser consideradas iguais uma vez que o valor da significância é superior ao valor convencional (Sig. = -,143 > 0,05).

O valor-p alcançado foi de 0,852, valor bastante superior tendo em consideração o nível de significância (0,05), podendo assim considerar-se que

não existe diferença estatisticamente significativa entre os sexos relativamente ao desempenho na disciplina de EF.

O intervalo de confiança para a diferença entre as médias (- 0,148 a 0,122) inclui o zero, reforçando esta conclusão.

Desta forma, **não se verificam diferenças significativas entre os rapazes e as raparigas na EF**. As médias dos mesmos são basicamente semelhantes, considerando-se assim que **não existem indícios de que o sexo influencia o desempenho dos alunos nesta disciplina**.

Tabela 8 - Teste T - Média da Educação Física em função do sexo

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	IC (95%)	Sig.	p
Masc	188	4,29	0,711	-0,148 ; - 0,122	0,143	0,852
Fem	210	4,30	0,657			

Valor de p = probabilidade que a diferença observada entre os grupos tenha ocorrido por acaso

Sig. = Significância

Análise exploratória

Esta análise tem como objetivo observar tendências e padrões e compreender o comportamento geral dos dados recolhidos, antes de se aplicarem testes estatísticos que confirmem as possíveis relações.

É possível observar uma tendência de aumento da média de português à medida que a classificação e EF também aumenta (tabela 23).

Neste sentido, os alunos de **nível 3** em EF obtiveram uma média de **3,18**. Os alunos de **nível 4** conseguiram obter uma média de **3,69** e os alunos de **nível 5** alcançaram a media de **4,32**.

Apesar de todos os grupos retratarem um intervalo igual de classificações em Português (entre 2 e 5), os desvios padrões emergem com diferentes níveis:

- Os alunos de **nível 4** em EF apresentaram **maior dispersão** no desvio padrão em português (DP = 0,863);
- O grupo com **nível 3** apresenta a **menor dispersão** (DP = 0,713).

Desta forma, pode considerar-se que os dados sugerem uma **associação positiva** no que concerne o **desempenho em EF e Português**, apontado assim

que os alunos com melhor desempenho em EF tendem também a ter melhor desempenho nas classificações de Português.

Tabela 9 - Média dos alunos na disciplina de português 5 e 6 anos tendo em conta o nível da disciplina de EF

N	Nível de EF	Média De Português	Desvio Padrão	Nível Min e Máx
51	3	3,18	0,713	2 - 5
179	4	3,69	0,863	2 - 5
168	5	4,32	0,790	2 - 5

Foi aplicada a Correlação de Pearson, teste estatístico que permite verificar a existência de uma relação linear entre duas variáveis quantitativas. Este teste indica ainda se a relação é positiva ou negativa.

O coeficiente de correlação (r) varia entre -1 e 1. Quanto mais próximo de “-1” ou de “1”, mais forte será a relação entre as variáveis.

No presente estudo, este teste foi utilizado para analisar uma possível relação entre o desempenho dos alunos na disciplina da EF e o seu desempenho nas disciplinas de Português e Matemática.

O objetivo é perceber se os alunos com melhores classificações em EF tendem a ter melhores resultados nas disciplinas em questão.

Evidencia-se uma relação positiva e moderada das classificações dos alunos em EF e em Português, apresentando assim, um Coeficiente de Correlação de Pearson de $r = 0,441$ (tabela 24).

Os valores indicam que, à medida que o desempenho em EF aumenta, aumenta-se também o desempenho em Português e vice-versa. Reforça-se assim a ideia de que os alunos bem-sucedidos numa área, também tendem a obter melhores resultados na outra.

O valor-p obtido ($p < 0,001$) indica que a correlação é **estatisticamente significativa, sendo improvável** que esta associação tenha ocorrido por acaso.

Tabela 10 - Correlação de Pearson entre Português e EF

	Português	Educação Física
Correlação de Pearson	1	0,441
Sig. (2-Tailed)	-	<0,001
N	399	398

Verifica-se uma tendência crescente das médias de Matemática conforme o aumento do nível de EF (tabela 25).

Os alunos com nível 3 em EF (n=51) apresentaram 3,22 de média na disciplina de Matemática. Já os alunos de nível 4 (n=179) obtiveram uma média de 3,63. 178 alunos de nível 5 em EF conseguiram uma média de 4,19.

Os alunos de nível 4 em EF apresentam a menor dispersão (DP=0,670), seguindo-se o nível 3 com um desvio padrão de 0,702. O grupo de alunos com o nível 5, apresenta a maior dispersão no desvio padrão (0,861), indicando-nos mais variabilidade nas respetivas classificações

Embora os valores mínimos e máximos mantiveram-se os mesmos em todos os níveis (2 a 5), é possível observar que existe uma evolução das médias de forma gradual. Neste sentido, considera-se uma possível associação positiva entre o desempenho nas disciplinas de EF e Matemática.

Apesar de ser uma análise exploratória, **podemos apontar que existe uma hipótese de que os alunos que apresentam melhor rendimento na disciplina de EF, tendem igualmente a ter melhores classificações na disciplina de Matemática.**

Tabela 11 - Média dos alunos na disciplina de matemática tendo em conta o nível da disciplina de EF

N	Nível de EF	Média De Matemática	Desvio Padrão	Nível Min e Máx
51	3	3,22	0,702	2 - 5
179	4	3,63	0,67	2 – 5
168	5	4,19	0,861	2 – 5

Verifica-se uma correlação positiva fraca a moderada, no desempenho dos alunos nas disciplinas em questão, apresentando um coeficiente de correlação de Pearson de $r(398) = 0,380$ e valor- $p=0,001$ (tabela 26). Neste

sentido, existe uma ligação estatisticamente significativa entre os resultados das duas disciplinas, **havendo uma tendência para que os alunos com bom rendimento em Matemática, tenham também rendimento em EF.**

Apesar da relação não ser muito forte, a sua significância estatística ao nível de 1% ($p < 0,01$), indica que é pouco provável que este padrão tenha ocorrido por acaso. A correlação é positiva, à medida que os resultados aumentam numa disciplina, também aumenta na outra.

Tabela 12 - Correlação de Pearson entre Matemática e EF

	Matemática	Educação Física
Correlação de Pearson	1	0,380
Sig. (2-Tailed)	-	<0,001
N (n de alunos)	399	398

Os **32** alunos com nível 3 em EF, obtiveram uma média de **3,92** na disciplina de Matemática. O desvio padrão de **0,738**, revela uma certa consistência nas classificações. Contrariamente ao que se tem sucedido, os alunos de nível **4 (n=94)**, apresentaram uma média inferior, de **3,63**. O Desvio padrão (**0,776**), indica uma maior dispersão dos resultados. Os **83** alunos de nível **5** em EF, apresentaram uma média de **4,24** e o desvio padrão mais elevado dos 3 níveis (tabela 27).

Apesar do intervalo de classificações ser o mesmo em todos os níveis (entre 2 e 5), é possível observar uma tendência para a média de Matemática crescer tendo em conta o aumento das classificações em EF. Considera-se, portanto, uma **possível associação positiva entre o desempenho motor e o escolar.**

Tabela 13 - Média dos alunos na disciplina de matemática 5 ano tendo em conta o nível da disciplina de EF

N	Nível EF	Média de Matemática	Desvio Padrão	Nível Min e Máx
32	3	3,92	0,738	2 - 5
94	4	3,63	0,776	2 - 5
83	5	4,24	0,790	2 - 5

Discussão dos Resultados

O presente estudo tem por base entender se existe uma relação entre o desempenho dos alunos na disciplina de EF e os resultados obtidos nas disciplinas teóricas de Português e Matemática. Em conformidade com os estudos previamente realizados, pretende perceber se o desempenho e rendimento motor, aliados à prática, estão associados ao sucesso no desempenho escolar.

À luz da literatura, (e.g. Bass et al., 2013; Coe et al., 2006) quanto mais regular for a prática de atividades físicas moderadas a vigorosas mais chances os alunos terão de terem melhores desempenhos escolares, nomeadamente nas áreas da leitura e da Matemática. Para além disso, sustenta-se a ideia de que a capacidade aeróbia e a resistência muscular associam-se de forma positiva ao sucesso escolar. Neste sentido, os benefícios da atividade física não são apenas ao nível da saúde, favorecem ainda uma melhor concentração, memória e rendimento escolar.

Os resultados deste estudo vão ao encontro do referido, ao observar-se uma tendência positiva entre as classificações de EF, Português e Matemática. Assim, existe uma relação com os resultados do estudo de Rasberry et al. (2011) que identificou uma relação positiva entre a atividade física e o desempenho escolar em 11 de 14 estudos analisados numa revisão sistemática.

No que respeita ao sexo dos alunos, os resultados que apresentaram revelam diferenciações significativas em algumas áreas. Em **Português**, o **sexo feminino (M=4,00)**, obteve médias superiores numa ótica estatística, face às notas apresentadas pelo **sexo masculino (M=3,76)**. Esta constatação confirma o que referem Saavedra (2001) e Eurydice (2010), baseando-se na ideia de que existe uma maior evidência do desempenho mais consistente do sexo feminino na área da linguagem, comunicação e leitura. Esta superioridade poderá associar-se à tenra maturação verbal que as raparigas apresentam em comparação com os rapazes e à maior inclusão de hábitos de leitura e escrita (Gripps & Murphy, 1994).

Por outro lado, nas disciplinas de Matemática e EF, considera-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($p=0,942$ e

$p=0,852$). Neste sentido, sugere-se que o género não influenciou de forma significativa o desempenho nestas disciplinas. Contudo, observou-se uma pequena superioridade na EF dos rapazes, face às raparigas. Esta vantagem poderá justificar-se com um maior envolvimento dos rapazes na prática de AF fora do contexto escolar, sendo que, (em média, os rapazes dedicam mais tempo à atividade física (Marivoet, 2000; Ridgers et al., 2007), havendo possibilidade de contribuir para uma melhor aquisição da competência motora fundamental para o rendimento na disciplina. De modo a aprofundar esta questão, importa verificar dados nacionais da prática desportiva. Segundo o Relatório do Grupo de Trabalho para a Igualdade no Desporto (IPDJ, 2023), é plausível constatar uma diferença substancial entre géneros. Os praticantes masculinos representam 72% e, apenas 28% representam o sexo feminino. A diferença mantém-se tanto em jovens como em adultos. É evidente o maior envolvimento dos rapazes no desporto fora do contexto escolar, podendo assim justificar-se o desvio que se verificou no desempenho dos alunos em EF.

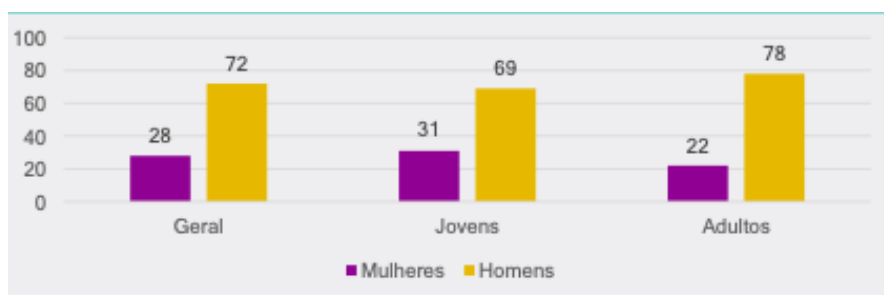


Figura 4 - Praticantes desportivos federados - IPDJ

No que toca à correlação entre as disciplinas observadas, o teste de correlação de Pearson demonstrou, face aos resultados obtidos, correlações positivas moderadas e estatisticamente significativas entre o nível obtido em EF e o nível das disciplinas de Português ($r= 0,041$) e Matemática ($r=0,380$), e valores de significância inferiores a 0,001. Salientam-se, portanto, os estudos de Coe et al. (2006) e Trudeau & Shephard (2008), que referem que a AF vigorosa fora do contexto escolar, tem um efeito positivo no rendimento escolar e que, a EF melhora o desempenho cognitivo e escolar.

A análise dos dados face ao nível obtido a EF, comprovou uma evolução nas médias escolares. Os alunos de nível 5 em EF apresentaram, de forma metódica, médias superiores em Português e Matemática. Esta norma, reforça

ainda mais a hipótese de uma associação positiva entre o desempenho motor e o desempenho escolar, tal como referiu Bass et al. (2013), que os alunos com maior capacidade aeróbia e aptidão muscular, tendem a obter melhores resultados escolares.

Contudo, importa salientar que os benefícios da EF não se centram somente no domínio físico ou no impacto na saúde. A EF é uma disciplina que ensina e aprende, onde existem objetivos e aprendizagens significativas. Nos dias de hoje, diversos autores referem uma ligação entre a AF e o desenvolvimento das vertentes cognitivas e cruciais para a aprendizagem. Segundo Donnelly et al. (2016), a prática de AF moderada a vigorosa é positivamente significativa na memória do trabalho, na atenção e na capacidade de planeamento. Os ganhos cognitivos desenvolvem-se, pois, a EF estimula o cérebro através da circulação sanguínea e da ativação de zonas cerebrais responsáveis pela tomada de decisão. Portanto, alunos mais ativos apresentam mais capacidade de concentração, gestão emocional e resistência à fadiga mental. Para além disto, é um contexto pedagógico essencial para o desenvolvimento da cooperação, responsabilidade, respeito e resiliência. Sibley e Etnier (2003), defendem que os alunos que apresentam estas capacidades lidam melhor com os desafios escolares, regulando o comportamento e inserido mais motivação no processo.

Deste modo, os resultados salientam a necessidade de valorizar a EF no currículo escolar, não olhando apenas numa perspetiva de saúde, mas sim pelo importante impacto que a mesma tem no sucesso escolar dos alunos. Portanto, torna-se fundamental que os agentes de ensino potenciem a prática regular de AF na promoção de competências essenciais para a vertente cognitiva, nomeadamente, a concentração, disciplina e autocontrolo.

Diversos estudos têm procurado entender a possível existência de uma associação entre o bom desempenho em EF e o respetivo sucesso escolar nas disciplinas de Português e Matemática. Neste sentido, apresento uma síntese de comparação de diversos estudos que analisam esta temática.

Tabela 14 - estudos

Estudos				
Presente estudo (2025)	Silva et al. (2020) – Boletim da SPEF	Ceballos et al. (2018) – Revista Brasileira de Ciência e Movimento	Trudeau & Shephard (2008) – Revisão de 22 estudos	Rasberry et al. (2011) O CDC Report
Alunos com melhores notas em EF tendem a apresentar melhores médias em Português e Matemática;	Estudo com 93 alunos do 9º ano;	Estudo com mais de 2000 alunos no Chile;	Mais tempo dedicado à EF, não compromete o rendimento escolar, mas sim melhorar os resultados na leitura e na disciplina de Matemática;	Revisão de 50 estudos – 50,5% apresentaram uma relação positiva entre a AF e rendimento escolar;
Correlações positivas e significativas: $r = 0,0441$ (EF/Português), $r = 0,380$ (EF/Matemática), ambos com $p < 0,001$;	Alunos com mais aptidão física tendem a apresentar melhores desempenhos nas disciplinas, havendo diferenças significativas por gênero – as raparigas apresentaram melhores resultados em Matemática ($p < 0,05$) enquanto os rapazes tiveram destaque nas práticas ($<0,01$).	A prática regular de AF associa-se a melhores resultados em Matemática e na vertente da leitura, especialmente nos rapazes;	Confirmou-se a hipótese que a EF potencia o impacto positivo cognitivo.	Tendência geral dos alunos fisicamente mais ativos apresentarem melhores resultados.
Relação positiva entre o desempenho motor e sucesso nas disciplinas teóricas.	Embora não apresentem valores de correlação, os dados consideram que os alunos com melhor desempenho motor apresentam melhor	Existência de relação positiva na prática motora e o desempenho teórico. rendimento escolar		

Tendo como base a literatura analisada, considera-se a existência de uma tendência: alunos com bom desempenho em EF apresentam melhores resultados a Português e Matemática. Apesar de nem todos os estudos considerarem os mesmos indicadores quantitativos, existe uma clara tendência que aponta para uma associação positiva entre o desempenho físico-motor e o sucesso escolar, sobretudo nas vertentes cognitivas como a leitura e raciocínio lógico.

Conclusão

O presente estudo permitiu entender a possibilidade de haver uma relação entre o desempenho dos alunos na disciplina de EF e o respetivo desempenho nas disciplinas de Português e Matemática.

Verificou-se a existência de uma correlação positiva moderada estatisticamente significativa entre o desempenho em EF, Português ($r = 0,441$) e Matemática ($r = 0,380$). Deste modo, é possível realçar a ideia de que alunos com bom desempenho motor na EF tendem a obter melhores resultados nas restantes disciplinas analisadas, sustentando assim a perspetiva de que a prática sistemática de AF ajuda no desenvolvimento de competências que fomentam o sucesso escolar.

Em relação aos dados por ano de escolaridade, foi possível verificar que os alunos com a classificação mais alta em EF (5), apresentam igualmente médias superiores nas disciplinas teóricas. Este padrão foi recorrente neste ciclo de ensino, revelando assim uma tendência para associar o rendimento motor ao escolar. Torna-se relevante salientar este padrão, uma vez que, neste contexto, as disciplinas práticas tendem a ser desvalorizadas face às teóricas.

No que toca às diferenças entre sexos, as alunas tendem a ter melhores notas a Português, sendo esta diferença estatisticamente significativa no 6º ano de escolaridade. Contudo, não é possível verificar diferenças significativas entre sexos nas disciplinas de Matemática e EF. Apesar disso, verificou-se uma pequena vantagem na média dos rapazes em EF, podendo estar relacionada com o facto dos rapazes, em média, praticarem mais AF fora do ambiente escolar.

Portanto, estes resultados demonstram a relevância do papel da EF no currículo escolar. É fundamental olhar, não apenas numa perspetiva de saúde, mas também no sentido de potenciar o desempenho escolar dos alunos. Neste sentido, é essencial que todos os agentes de ensino saibam da importância da disciplina e dos respetivos conteúdos para um desenvolvimento holístico dos alunos.

Referências bibliográficas

- Bass, R. W., Brown, D. D., Laurson, K. R., & Coleman, M. M (2013). Psysical fitness and academic performance in middle school students. *Acta Paediatrica*, 102(8), 832-837. <https://doi.org/10.1111/apa.12278>
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Porto: Edições Afrontamento.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2004). *Epistemologia da educação física*. Porto: Campo das Letras.
- Buck, S. M., Hillman, C. H., & Castelli, D. M (2008). The relation of aerobic fitness to cognitive control and scholastic achievement in children: A meta-analytic review. *Development Psychology*, 44 (4), 1046-1061.
DOI:[10.1017/S1355617711000567](https://doi.org/10.1017/S1355617711000567)
- Cagigal, J. M. (1967). *Deporte y sociedad*. Madrid: Editorial Taurus.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and actibity levels on academic achievement in children. *Medicine & Sciene in Sports & Exercise*, 38(8), 1515-1519.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Hillman, C.H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9 (1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2023). Relatório do Grupo de Trabalho para a Igualdade no Desporto (fevereiro 2023).
[https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/RELATÓRIO+Grupo+de+Trabalho+igu
aldade+no+desporto_fevereiro23+Word.pdf](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/RELATÓRIO+Grupo+de+Trabalho+igualdade+no+desporto_fevereiro23+Word.pdf)

- Lopes, F., Moreira, L., & Gonçalves, A. (2020). Educação Física escolar: Contributos e desafios para uma cidadania ativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(1), 27-45. <https://doi.org/10.21814/rpe.16337>
- Mariovet, S. (2000). *Atividade física e desporto: Práticas e representações*. Instituto do Desporto de Portugal.
- Organização Mundial da Saúde. (2010). *Recomendações globais sobre atividade física para a saúde*. Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and company.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36(4), 359-371. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005>
- Sherrill, C. (1998). *Adapted Physical Activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6ª ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Shulruf, B., Tumen, S., & Tolley, H. (2008). Extracurricular activities in school, do they matter? *Children and Youth Services Review*, 30 (4), 418-426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2007.10.004>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between Physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Sousa, A. (1988). *Educação Física e Desporto: uma abordagem filosófica*. Porto: Edições ASA.
- Tomprowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychological Review*, 20(2), 111-131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, Article 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2015, 18 de novembro). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. UNESCO.

- United Nations. (2024). *Sport for Development and Peace: Advancing the 2030 Agenda* (General Assembly report A/79/289,2024) United Nations Department of Economic and Social Affairs.
- Weiss, M. R. (2019). Youth sport motivation and participation: *Paradigms, perspectives, and practicalities*. *Kinesiology Review*, 8(3), 162-170. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0014>
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behaviour. Em T.Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2a ed., pp. 115-155). Human Kinetics.

5. Considerações Finais

A conclusão do EP, é o culminar de uma etapa de aprendizagem que vai muito além do domínio técnico e didática. Um percurso rigoroso, assinalado não só pelos obstáculos do dia a dia, como ainda pelos inúmeros sucessos que retratam a minha evolução e a perceção da minha identidade como docente.

Durante todo o percurso, a realidade diária mostrou-me que ensinar e educar é mais complexo daquilo que aparenta ser na teoria. Senti na pele o que muitos tentam explicar: os desafios, a arte e a profundidade do ato de educar. O planeamento nem sempre se concretiza com o idealizado, inúmeras adaptações face a situações imprevisíveis e contextos heterogéneos como os do 1º, 2º e 3º ciclo. Todas estas vivências fizeram-me mais consciente da exigência necessária para ser docente. Portanto, sou apologista que a docência é um exercício infinito de flexibilidade e resiliência, no sentido em que, torna-se fundamental estar atento a todos os detalhes, ao contexto, ao saber ouvir cada aluno, entender o grupo, ajustar estratégias para que a aprendizagem seja verdadeiramente significativa.

Foi no 2º ciclo que vivi uma intervenção continua, estruturada e recheada de momentos que me fizeram aprender muito além dos conteúdos curriculares. A turma do 5º ano apresentou-me um conjunto motivado, curioso, com capacidade e vontade para questionar e ouvir e também disponíveis para formar uma relação de respeito mútuo. Um ambiente acolhedor onde prevalecia a cooperação e o sentimento de pertença, características imprescindíveis para uma aprendizagem significativa em cada aula lecionada.

Já o 6º ano mostrou-me que não é suficiente estabelecer regras para chegarmos aos objetivos, é fundamental conquistá-los todos os dias com presença. Uma turma faladora, mas aprendi a equilibrar a insistência e a compreensão, aprendi a ser claro nas regras, mas também a ser um bom ouvinte. Com o tempo, passo a passo, ganhei a confiança da turma e percebi que os alunos devem ser ouvidos, tornando-os mais responsáveis. O aluno com perturbação de espectro de autismo fez-me ver que cada progresso, por mais pequeno que seja, tem de ser valorizado. Admito que foi um grande desafio, que exigiu de mim muita atenção e ajustes regulares, mas mais uma vez, esta situação fez-me refletir e perceber que no ensino os ritmos de aprendizagens

são importantes. Muito mais além do planeamento, este aluno recordou-me que ensinar é um ato de compaixão. Levo comigo esta dimensão que certamente fará diferença na minha identidade e me fará crescer na profissão e na vida.

A experiência no 1º ciclo foi um abrir de olhos numa realidade distinta. A faixa etária mais baixa provocou em mim uma necessidade de tornar tudo mais claro, simplificar a comunicação, clarificar o conteúdo, mas também de estar preparado para sentimentos genuínos como um choro ou uma gargalhada num momento menos oportuno. Depois de vivenciar diversas realidades, entendi que o processo de aprendizagem constrói-se também com uma relação. A relação professor-aluno é algo que enaltece o desejo de aprender.

O 3º ciclo reforçou igualmente esta ideia. Apesar do pouco tempo e imprevistos, percebi que ser professor tem muito de lidar com momentos incertos. Esta experiência salientou a minha ideia de que planejar é fundamental, mas sentir-se pronto para ajustar é o que faz a diferença toda.

Para além das aulas, a participação nos projetos para a escola e respetiva comunidade despertaram em mim um sentimento de que a EF é um meio que une, inclui e transforma. É no dia a dia, no recreio, corredores e sobretudo nos sorrisos que entendemos o impacto que temos enquanto professores.

Importa salientar também que a aprendizagem não termina após o EP. A formação contínua e capacidade de reflexão estará sempre presente na minha vida. Admito que cada leitura, questão e observação da intervenção dos colegas foram momentos que ajudaram a consolidar a minha postura enquanto professor. Nóvoa refere que ser professor é assumir um projeto de vida com os outros e para os outros.

Relembro-me de todos os momentos deste EP com gratidão. Pelas pessoas com quem convivi, equipas de trabalho, professores cooperantes, colegas que se tornaram amigos, uma escola que me acolheu e se tornou casa e pelos alunos que me ajudaram a crescer ainda mais.

Encerro esta jornada com lucidez de que existem sempre aspetos a melhorar, mas também consciente que termino esta etapa mais capaz, com mais vontade de ser melhor a cada dia, e sobretudo mais humano. Que esta seja apenas o início de uma vida dedicada ao ensino. O início de uma vida de descobertas, um caminho feito de passos, pessoas e histórias. Ser professor é começar de novo, dia após dia.

6. Bibliografia

- Batista, P., Queirós, P., & Graça, A. (2014). *Ser Professor de Educação Física*. Lisboa: Edições FMH.
- Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 21(1), 5-31.
<https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5>
- Broolhart, S.M. (2001). Successful students' formative and summative uses of assessment information. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 8 (2), 153-169. <https://doi.org/10.1080/09695940123775>
- Carvalho, M. & Martins, F. (2018). O desporto escolar como espaço educativo e de desenvolvimento integral. *Revista Portuguesa de Educação*, 31 (2), 125-143.
- Costa, A. F., & Cruz, I. (2020). A importância do diretor de turma na promoção do sucesso educativo. *Revista Interações*, 16(54), 58-75.
- Day, C. (2001). *Desenvolver professores: Os desafios da aprendizagem permanente* (L. Alves da Cunha, Trad.). Porto: Porto Editora. (Obra original publicada em 1999)
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48 (6), 1197-1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Eurydice. (2010). *Differences in performance by gender: Findings from PISA and national assessments*. Education, Audiovisual and Culture Executive Agency.
<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/5a0e0b6f-9c4f-4a7c-8c8e-2e5c6e1b8e8f>
- Fernandes, D. (2011). *Avaliação das aprendizagens: Da teoria à prática*. Porto Editora
- Ferreira, J. (2020). *Recreio escolar: Espaço de liberdade ou de controlo?* *Revista de Educação Física e Desporto*, 10(2), 45-56.

- Flores, P.P., Caraçato, Y. M. da S., Anversa, A. L. B., Solera, B., Costa, L. C. A. da, Oliveira, A. A. B., & Souza, V. de F. M. de. (2019). Formação inicial de professores de educação física: Um olhar para o estágio curricular supervisionado. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 61-68 <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n1.p61>
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Gipps, C., & Murphy, P. (1994). *A fair test? Assessment, achievement and equity*. Open University Press.
- Good, T. L., & Brophy, J. E. (2003). *Looking in classrooms* (9th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Graça, A. (1995). *A construção do saber em educação física*. FMH Editora.
- Imbernón, F. (2017). *Formar professores para a mudança educativa*. Porto: Porto Editora.
- Lima, R., & Marcolino, L. (2012). *Ética e desporto: princípios e valores*. Porto: Edições Desafio.
- Marcelo García, C. (2009). *Formação de professores: para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.
- Marcelo, C. (2009). *Desenvolvimento profissional de professores: Passado e futuro*. Sísifo – Revista de Ciências da Educação, (8), 7-22
- Marques, L. (2021). *Projeto Educativo e Desporto Escolar: Uma articulação possível*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Nóvoa, A. (2009). *Professores: Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa.
- Nóvoa, A. (2021). Os professores e a sua formação: uma perspetiva europeia. In T. Estrela & J. Tavares (Orgs.), *Desafios da educação no século XXI* (pp. 51-68). Lisboa: Educa.

- OECD. (2017). The OECD handbook for innovative learning environments. OECS Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264277274-en>
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: Da excelência à regulação das aprendizagens – Entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed.
- Perrenoud, P. (2000). *Dez novas competências para ensinar* (B. M. Silva, Trad.). Porto Alegre: Artmed. (Obra original publicada em 1999)
- Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço para formação profissional. In M. F. Oliveira, O. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Estágio pedagógico e construção da profissionalidade docente* (pp. 77-92). Porto, Portugal: Universidade do Porto
- Roldão, M. C. (2007). *Ser professor: um ofício com exigências*. Lisboa: Edições Asa.
- Saavedra, L. (2001). Sucesso/insucesso escolar: A importância do nível socioeconómico e do género. *Psicologia: Teoria e Prática*, 15(1), 67-92. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v15i1.491>
- Sadler, D. R. (1989). Formative assessment and the design of instructional systems. *Instructional Science*, 18 (2), 119-144 <https://doi.org/10.1007/BF00117714>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York, NY: Basic Books
- Shulman, L. S. (1986). Those who understand: Knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*, 15 (2), 4-14 <https://doi.org/10.3102/0013189X015002004>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between Physical activity and cognitive in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15 (3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Stiggins, R. J. (2005). From formative assessment to assessment FOR learning: A path to success in standards-based schools. *Phi Delta Kappan*, 87(4), 321-328. <https://doi.org/10.1177/003172170508700414>
- Tardif, M. (2002). *Saberes docentes e formação profissional* (L.A. Cunha, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes
- Veiga, F.H. (2019). *Crianças e ecrãs: Impactos no desenvolvimento e no sucesso escolar*. Lisboa: Edições Sílabo.

Anexos

Anexo 1 - Artigo

Editors

Angel-Alex Hăisan

Estefanía Castillo Viera

Vânia Brandão Loureiro

Svetoslav Stefanov

Magdalena Majer

PHYSICAL ACTIVITY COUNSELLING AND EXERCISE PRESCRIPTION ON HEALTHY CAMPUS

RUI Costa^a, NUNO Loureiro^b, PAULA Paixão^b, VÂNIA Loureiro^b

Abstract

Is well-established the benefits of regular physical activity (PA) in the prevention and treatment of many clinical conditions (especially noncommunicable diseases) and in promoting physical and mental wellbeing. This paper aims to present the framework of Physical Activity and Health Laboratory from IPBeja on PA brief counseling and tools to academic community. The protocol includes: 1) a PA brief counseling; 2) Anthropometric assessment (weight, body fat percentage, measured by TANITA, skinfolds: abdominal, chest, triceps, supra iliac and front thigh were measure using a SECA caliper). Muscle strength is also measured by handgrip Jamar dynamometer and aerobic fitness was assessed by 2 Minute Step Test. With this strategy is pretended to improve health and physical fitness outcomes in IPBeja community. These tools are key actions to promote PA using brief counseling and exercise prescription as a priority setting. Moreover, it challenges the community to identify PA self-relevant benefits and can be good for all academic community and administrators to implement environmental and policy changes and looking for to explore additional strategies for supporting healthy lifestyles on IPBeja campus.

Keywords: *Fitness evaluation, health risk factor, prescription, sedentary lifestyle*

Author affiliation

^a3rd year bachelor student, Sport and Exercise specialization, Department of Arts, Humanities & Sports, School of Education, Polytechnic Institute of Beja, Portugal.

^bPolytechnic Institute of Beja, School of Education, Portugal.

Anexo 2 - Questionário Inicial



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

Identificação

Nome completo: _____

Data de Nascimento: __/__/____ Turma: _____

Sexo: M ☐ F ☐ Outro: _____

Alguma vez repetiste o ano?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual ou quais? _____

Já praticaste alguma modalidade federada?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual ou quais? _____

Atualmente, praticas alguma modalidade federada?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual ou quais? _____

Quanto tempo dedicas à atividade física, por semana?

Nenhum ☐ Entre 1h a 3h ☐ Superior a 3h ☐

Gostas das aulas de Educação Física?

Sim ☐ Não ☐

Qual a tua modalidade favorita? _____

Qual a modalidade que sentes mais dificuldades? _____

Qual foi a tua nota de Educação Física no ano anterior? _____

Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física?

Muito pouca ☐ Pouca ☐ Alguma ☐ Muita ☐

Prontidão para Atividade Física

Este questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física.

Tens algum problema de saúde?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual ou quais? _____

Em relação à audição/ visão, tens algum grau de dificuldade?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, em qual ou quais? _____

Atualmente, tomas algum tipo de medicação de uso contínuo?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, para quê? _____

Já fizeste alguma cirurgia?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, a quê? _____

Anexo 3 - Planeamento Anual

[illegible]

Anexo 4 - Minuta do Plano de Aula



Aula nº de	Unidade Didática:	Nº de Alunos: Material:
Data: 1	Função Didática:	
Hora:	<u>Objetivos da aula</u>	
Duração:	Motor:	
Local:	Cognitivo:	
	Socioafetivo:	
PLANO DE AULA Nº		

	①	CONTEÚDO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	CRITÉRIOS DE ÊXITO
INICIAL					
FUNDAMENTAL	10				
FINAL					
		<u>OBSERVAÇÕES:</u>			

JUSTIFICAÇÃO DO PLANO DE AULA

REFLEXÃO SOBRE A AULA

Anexo 5 - Relatório de Aula



Relatório aula de Educação Física

Turma _____

Nome: _____

Data: ____/____/____

1. Descreve e Identifica os exercícios abordados na aula.

- 1º exercício:

- 2º exercício:

- 3º exercício:

- 4º exercício:

2. Descreve o comportamento dos colegas ao longo da aula.

Bom trabalho.
Docente: Rui Costa



Anexo 6 - Documento para consulta Ginástica

Doc. De apoio Rui Costa Ginástica

A ginástica é um desporto que remonta à antiguidade, sendo realizada no âmbito de danças sagradas.

Inicialmente, a ginástica identificava-se com várias destrezas ligadas ao atletismo como saltos, lançamentos e corridas.

Os primeiros passos para a aceitação da ginástica como modalidade, ocorreram no século XIX. Nesta altura prevalecia a ideia de que, quem praticava ginástica eram os ginastas e os equilibristas – os homens “fortes”.

Atualmente a ginástica inclui uma grande diversidade de áreas. Desde a ginástica artística, à rítmica, à acrobática, trampolins entre outras.

Datas Importantes:

1881- Fundação da Federação Internacional de Ginástica;

1950 – Criação da federação de ginástica de Portugal.

Modalidade	Gin. Artística	Gin Rítmica
	Masc. Femi.	Fem.
Data	1896 1928	1984
Local	Atenas Amesterdão	Los Angeles

Ginástica Rítmica

A rítmica é uma área da ginástica que engloba exercícios que são realizados por 5 aparelhos portáteis.



Doc Apoio Ginástica

Bola	Arco	Fita	Corda	Maças
------	------	------	-------	-------

As provas oficiais são apenas realizadas por atletas do sexo feminino. As provas têm acompanhamento musical e um tempo de realização definido

Competências específicas

- **De conhecimento:**
 - as regras de segurança
 - identificação dos diferentes aparelhos
 - identificação dos elementos técnicos de cada aparelho
- **De atitude:**
 - respeito pelas regras de segurança
 - cooperação com os colegas
 - colaboração na arrumação e conservação do material
- **De ação:**
 - as habilidades propostas com os aparelhos
 - uma sequência de habilidades em situação de concurso

Capacidades motoras a trabalhar

Capacidade motora	Porquê?
Flexibilidade	Existem movimentos de grande amplitude articular
Força	Sustentação do peso do próprio corpo
Tonicidade geral	Manutenção do corpo bem contraído nos diversos exercícios

Elementos técnicos

Cordas

2

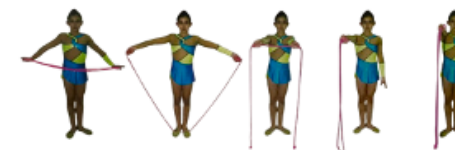
Doc Apoio Ginástica

Com a corda realiza-se saltitares, lançamentos e movimentos circulares (rotações)

Pega da corda

Importante os alunos conhecerem as 5 pegas na corda.

- Dobrada em dois;
- Uma mão em cada ponta;
- Duas mãos no centro;
- Duas pontas juntas na mesma mão;
- Uma mão no centro.



Apesar de, nas escolas, nem sempre existir material adequado para todos os alunos, podemos verificar qual a corda ideal para cada aluno.



Os alunos devem colocar o centro da corda por baixo dos pés e verificar se as duas pontas chegam às axilas.

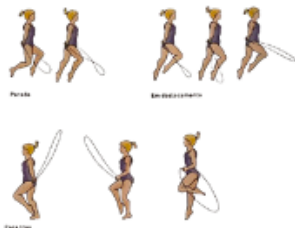
3

Saltitares

- Manter o corpo direito e o olhar dirigido para a frente.
- Evitar que a corda toque no chão ou nos membros inferiores.
- Manter o ritmo.

Variantes de saltar à corda

- Parado e em deslocamento;
- Para a direita e para a esquerda;
- Para a frente e para trás.



Os saltos podem ser:

- Simples - a corda dá apenas uma volta em cada saltitar;
- Com ressalto - a corda dá uma volta em cada dois saltitares;
- Cruzado - cruzar os membros superiores antes do salto.



4

LANÇAMENTOS

Os alunos podem lançar a corda a partir de uma rotação ou de um balanço ou variando a pega da corda no lançamento e rotação.



- Estender o membro superior na direção do lançamento.
- Largar a corda quando está no prolongamento do membro superior.
- Receber a corda indo ao seu encontro.

Lançar:

Corda aberta ou fechada



Recepção:

2 mãos ou 1 mão



5

Arco

Com o arco os alunos podem fazer balanços, rolamentos no solo e corpo. Lançamentos, rotações, circundações e movimentos em oito.

Podemos balançar o arco nos seguintes planos:

- Sagital;
- Frontal;
- Horizontal.

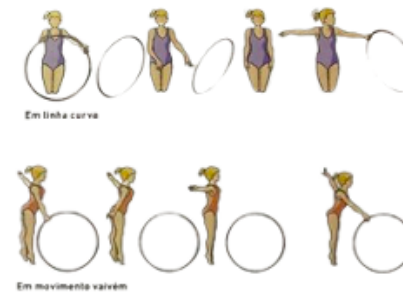
Rolamentos

O aluno pode rolar o arco em linha reta, em linha curva e em movimento de valvém.

Rolamentos no solo

- Evitar que o arco salte;
- Manter a trajetória do arco;
- Evitar que o corpo toque no arco.

Rolar o arco:



6



Rotações

O aluno pode rodar o arco em diferentes planos e em diferentes partes do corpo. Rodar o arco em diferentes partes do corpo

- Na mão e antebraço;
- Na cintura;
- No tornozelo



Ginástica de solo

Prova da ginástica artística no praticável que tem por base realizar um conjunto de elementos em sequência.

Nas provas oficiais tem um tempo de realização definido. Na prova feminina existe um acompanhamento musical.

Competências específicas

- **Conhecimento:**
 - Regras de segurança;

- A realização de uma sequência no solo;
- Identificação dos diferentes elementos técnicos.
- **Atitude:**
 - Respeito pelas regras de segurança;
 - Cooperação nas ajudas e correções técnicas;
 - Colaboração na preparação, arrumação e conservação do material.
- **Ação:**
 - Elementos técnicos abordados;
 - Sequência de solo.

Como transportar o colchão



Antes de executarem os exercícios, os alunos devem definir:



Elementos técnicos

Rolamentos

Rolamento à frente

Engrupado

- Assumir a posição de cócoras com as mãos apoiadas no colchão.
- Apoiar as mãos longe dos pés.
- Colocar o queixo junto ao peito e a cabeça junto aos joelhos.
- Elevar a bacia e realizar a rotação à frente.
- Subir para a posição de pé sem apoiar as mãos no colchão.



Saída de membros inferiores estendidos e afastados

- Assumir a posição de cócoras com as mãos apoiadas no colchão.
- Apoiar as mãos longe dos pés.
- Colocar o queixo junto ao peito e a cabeça junto aos joelhos.
- Elevar a bacia e realizar a rotação à frente.
- Subir para a posição de pé sem apoiar as mãos no colchão.



Rolamento à frente saltado (após corrida)

- Assumir a posição de cócoras com as mãos apoiadas no colchão.
- Apoiar as mãos longe dos pés.

Colocar uma mão no ombro para não o deixar avançar e a outra mão na coxa do MI de balanço, ajudando-o a subir.

Segurar os MI ajudando a manter a posição invertida



Roda

- Partir da posição de afundo.
- Apoiar as mãos alternadamente no solo longe do pé de chamada na mesma linha dos membros inferiores.
- Passar a bacia pela vertical com os membros inferiores estendidos e bem afastados.
- Chegar ao solo a dois tempos (apoiar um pé e depois o outro).



POSIÇÕES

Equilíbrio

Avião

- Inclinir o tronco à frente e elevar um membro inferior.

- Manter os membros inferiores em extensão e com grande afastamento.
- Dirigir o olhar para a frente.
- Colocar os membros superiores em extensão.
- Manter a posição durante 3 segundos.



Flexibilidade

Ponte

- Partir da posição de decúbito dorsal, membros inferiores fletidos e mãos colocadas junto às orelhas.
- Elevar a bacia e em simultâneo estender os membros superiores.
- Manter os membros inferiores unidos e em extensão.
- Olhar dirigido para as mãos.



Ginástica de aparelhos

É um conjunto de provas da Ginástica Artística realizadas em diferentes.

Competências específicas

• De conhecimento

- as regras de segurança
- a identificação dos diferentes aparelhos
- o conhecimento dos elementos a realizar em cada aparelho
- o transporte e preparação dos vários aparelhos

• De atitude

- respeito pelas regras de segurança
- cooperação nas ajudas e correções técnicas
- colaboração na preparação, arrumação e conservação do material

• De ação

- os saltos abordados no pinto ou boque e minitrampolim
- as sequências de elementos abordados na trave

Salto

Os alunos vão realizar saltos em três aparelhos diferentes:

- boque;
- pinto;
- minitrampolim.

Antes da realização de um salto pedem "autorização" ao professor e, após a receção, marcar a posição final.



Aspetos importantes nos saltos:

1. **Corrida de balanço:** corrida de preparação para o salto realizada em aceleração progressiva.
2. **Chamada:** impulsão realizada antes do salto; realiza-se com o apoio simultâneo dos dois pés no trampolim.
3. **Receção:** chegada ao solo após o salto com a parte anterior dos pés e ligeira flexão dos membros inferiores.

Elementos Técnicos

SALTO DE EIXO

No boque



- Correr com o olhar dirigido para o aparelho.
- Fazer a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
- Apolar as mãos e afastar os membros inferiores em extensão.
- Realizar a receção em equilíbrio.

Ajuda: Um aluno coloca-se na zona de receção, de frente para o aparelho.

Colocar as mãos nos ombros de forma a facilitar o salto e a receção em equilíbrio.



No plinto longitudinal



- Correr com o olhar dirigido para o aparelho.
- Fazer a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
- Apolar as mãos na extremidade mais afastada do plinto.
- Realizar a receção em equilíbrio.

Ajuda: Um aluno coloca-se numa posição lateral ao aparelho

Colocar uma mão no braço e outra na zona da bacia para facilitar o salto e a receção em equilíbrio



Salto entre mãos

No boque ou plinto transversal

- Correr com o olhar dirigido para o aparelho.
- Fazer a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
- Apolar as mãos e puxar os joelhos para o peito.
- Realizar a receção em equilíbrio.



Ajuda: Um aluno coloca-se numa posição lateral ao aparelho

Colocar uma mão no braço e outra na zona da bacia para facilitar o salto e a receção em equilíbrio



Rolamento à frente com membros inferiores estendidos

No plinto longitudinal

- Correr com o olhar dirigido para o aparelho.
- Fazer a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
- Realizar o rolamento apoiando a nuca no plinto.

Anexo 7 - Ficha de Avaliação dos Conhecimentos Ginástica

Avaliação dos conhecimentos – Ginástica

5o ano

1- Identifica com um círculo os aparelhos de ginástica rítmica:

- | | | | |
|---------|----------|-----------------|---------|
| • Bola. | - Plinto | - Fita | - Arco |
| • Maça | - corda | - minitrampolim | - boque |

2- Assinala com um "x" as afirmações falsas:

- A) O queixo deve estar junto ao peito;
B) Os Membros inferiores devem estar afastados na fase final do movimento;

3- Rolamento à frente com saída dos membros inferiores estendidos e afastados

- A) Na fase inicial, as mãos devem ser apoiadas perto dos pés;
B) O apoio das mãos no solo deve ser feito na parte interna dos membros inferiores.

6o ano

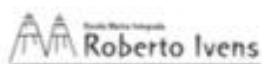
1- Refere o aparelho em que se realiza cada um dos seguintes elementos técnicos:

A) Salto ao eixo _____

B) Rolamento à frente _____

C) Avião _____

Anexo 8 - Ficha de conhecimentos Ginástica



Ficha de conhecimentos de Educação Física – Ginástica de Aparelhos

Nome: _____

Data: ____/____/____

1. Legenda as figuras abaixo:



Figura 1



Figura 2



Figura 3

1- _____

2- _____

3- _____

2. Assinala com um círculo a opção que melhor representa a imagem abaixo apresentada

- A) Reuther
- B) Trave
- C) Minitrampolim



3. Assinala a opção que **NÃO** representa um critério de êxito do salto em extensão.

- A) A chamada é feita com dois pés no minitrampolim
- B) Olhar dirigido em frente
- C) O corpo realiza uma rotação de 180º graus



4. Identifica com um círculo os elementos gímnicos abaixo representados:

4.1.

- A) Salto ao eixo
- B) Salto Engrupado
- C) Meia pirueta vertical



4.2.

- A) Rolamento à frente no colchão
- B) Pirueta vertical
- C) Rolamento à frente no plinto



Bom trabalho.

Docente: Rui Costa



Ano Letivo 2024/2025

Anexo 9 - Questões Aula

Prof. Vitor Roberto Ivens

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO
UNIVERSIDADE DO AGRÁRIO

Questões aula de Educação Física – Ginástica de Aparelhos / Futebol /
Basquetebol

Ginástica de Aparelhos

1. Questionar o nome dos seguintes aparelhos: trave, minitrampolim, reuther e boque.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

Legenda	
SIM	S
NÃO	N

Nome dos Aparelhos							
Trave	Aula	Minitrampolim	Aula	Reuther	Aula	Boque	Aula
S	10	S	10	N	10	N	10
S	10	S	10	S	10	S	10
S	10	S	10	S	10	S	10

FALTOU	10	FALTOU	10	FALTOU	10	FALTOU	10
S	10	S	10	S	10	S	10
S	8	S	8	N	8	N	8
S	8	S	8	S	8	S	8
S	8	S	8	S	8	S	8
S	9	S	9	S	9	N	9
S	9	S	9	N	9	S	9
S	9	S	9	S	9	S	9
S	9	S	9	N	9	S	9
S	9	S	9	S	9	S	9
S	7	S	7	S	7	S	7
S	7	S	7	N	7	N	7
S	7	S	7	N	7	S	7
S	7	S	7	S	7	N	7
S	7	S	7	S	7	N	7
S	7	S	7	S	7	S	7

Futebol

2. Qual das partes do pé contata a bola no passe (dentro/interior – exterior/fora)? Onde fica colocado o pé de apoio no passe (ao lado da bola)? Como é efetuado o lançamento?

Futebol (Class.0-5)	
	4
	5
	4
	3
	5
	4
	4
	4
	4
	5
	4
	5
	5
	4
	3
	3

Ano Letivo 2024/2025

	3
	5

Basquetebol

P1: Quantas mãos contactam a bola na receção?

P2: Na receção e nos passes, o pé recua/avança ou mantém-se no lugar?

P3: Quais são as três hipóteses na posição tripla ameaça?

Futebol (Class.0-5)	
	4
	5
	5
	5
	5
	5
	4
	5
	5
	5
	5
	5
	4
	5
	5
	4
	5
	5
	5
	5
	5

Ginástica de solo

P1: onde colocamos as mãos no rolamento à retaguarda?

P2: os dedos afastados ou juntos?

P3: No pino de cabeça, que figura geométrica devemos criar entre as mãos e a cabeça?

Futebol (Class.0-5)	
---------------------	--

Ano Letivo 2024/2025

	3
	5
	4
	4
	5
	4
	5
	5
	5
	5
	5
	4
	5
	5
	4
	5

Docente: Rui Costa

Ano Letivo 2024/2025

Anexo 10 - Grelha da Escala de Borg

N.º Ordem	Turma	Escala de Borg								
	Nome dos Alunos	10/09/24	12/09/24	17/09/24	19/09/24	24/09/24	26/09/24	01/10/24	03/10/24	07/10/24
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										

Anexo 11 - Diploma Torneio de Futebol



Anexo 12 - Cartaz Torneio Voleibol

 Escola Básica Integrada
Roberto Ivens

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
ESCOLAR

TORNEIO DE VOLEIBOL

**ATREVE-TE A
PARTICIPAR**



**26 DE
FEVEREIRO 2025**

**PAVILHÃO
ROBERTO IVENS**

5 ano - 2x2
6 ano - 4x4

FALA COM O TEU PROF. DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

TORNEIO DE BASQUETEBOL

3x3

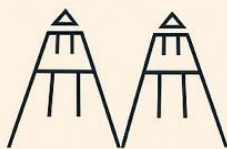
5.º e 6.º ano

16 e 17
de junho

8h30 - 13h30



Informações com teu
professor de Educação Física



Escola Básica Integrada

Roberto Ivens

Anexo 14 - Torneio de Futebol



Anexo 15 - Presença dos Jogadores Profissionais de voleibol nas ADE



Anexo 16 - Cerimónia de Entrega de troféus do Torneio de Basquetebol



Anexo 17 - Entrega de Troféus Corta-Mato Escolar



Anexo 18 - Departamento de Educação Física e Desporto EBIRI



Anexo 19: Corta-mato fase Regional



Anexo 20 - Intervenção 6 ano

