



Desafios e estratégias no ensino de Educação Física para alunos com Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei nº 79/2014, de 14 de maio.

Orientador: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Samuel Faria da Silva

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Mestrado: Silva, S. (2025). Desafios e estratégias no ensino de Educação Física para alunos com Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade. Porto: S. Silva. Relatório de Estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre no Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTRATÉGIAS DE ENSINO; TRANSTORNO DO DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE; TDAH.

Aos meus pais,
ao meu irmão,
à Ana,
e ao meu amigo Maravilha.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por serem o meu grande suporte ao longo da minha vida. Pelos ensinamentos constantes e educação correta de modo a tomar as melhores decisões possíveis face às situações da vida, na procura de ser um melhor indivíduo e cidadão todos os dias.

Ao meu irmão, por ser o meu melhor amigo e maior confidente. A pessoa que é idêntica ao meu ser, bastando um olhar para ambos percebermos o que vai na cabeça um do outro.

À minha namorada, a Ana, obrigado pelo teu amor, pela paciência que tens comigo e pela tua constante ajuda em todos os momentos necessários à mesma. Obrigado por me acompanhares e apoiares em todas as decisões que tomo e por me aconselhares em todas elas e não julgares. Partilhar a vida contigo torna-a mais feliz.

Ao grupo de amigos que se gerou nesta vida académica. Por ser um estudante deslocado, vocês tornaram esta aventura muito divertida e fácil de ser vivida. Todos entramos com objetivos e gostos semelhantes, e conhecer-vos foi incrível. A todos vocês, o meu muito obrigado.

Ao meu amigo Rafael Maravilha. O Maravilha era mais que um amigo. Foi um dos meus maiores pilares neste processo académico, brindando-me sempre com a sua presença e auxílio, embora nem sempre fosse fácil para ele devido à correria que era a sua vida. Uma pessoa que tinha sempre algo de bom a acrescentar na vida de quem se cruzava com ele. Obrigado por todas as coisas boas que me deste oportunidade de privar contigo meu amigo.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Gonçalo e Pedro, pelo companheirismo e cooperação ao longo deste último ano, de modo a tornar esta experiência mais fácil e enriquecedora.

Ao professor Paulo Pacheco, pela orientação e ensinamentos que me forneceu durante este processo. Pelo levantamento da dúvida constante no meu

processo de ensino, de modo a fazer-me refletir sobre o mesmo na tentativa de ser melhor professor todos os dias.

À professora Orientadora Paula Silva, pela constante disponibilidade e prontidão em ajudar nas mais variadas tarefas e pelo cuidado e atenção que sempre demonstrou.

Às minhas duas turmas, por terem sido os meus primeiros alunos e fazerem com que o meu gosto pela prática pedagógica fosse maior que o esperado. Obrigado aos meus alunos por todas as aprendizagens que me proporcionaram e me permitiram evoluir enquanto docente e indivíduo.

ÍNDICE GERAL	
AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	X
ABSTRACT	XII
LISTA DE ABREVIATURAS	XIII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 ENQUADRAMENTO PESSOAL	2
2. O PORQUÊ DA ESCOLHA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	3
3. CONTEXTO	5
3.1 A ESCOLA	6
3.2 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS	6
4. TRANSIÇÃO ESTUDANTE PROFESSOR	10
5. PLANEAMENTO	12
6. A MINHA PRÁTICA PEDAGÓGICA	14
7. ATIVIDADES EXTRECURRICULARES	21
8. O QUE É O TRANSTORNO DO DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH)?	23
8.1 METODOLOGIA	23
8.2 RESULTADOS	28
8.3 DISCUSSÃO	31
8.4 CONCLUSÃO DO ESTUDO	33
8.5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
9. CONCLUSÃO	35
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - FICHA INICIAL DE APRESENTAÇÃO DO ALUNO.....	XVI
Anexo 2 – PLANEAMENTO ANUAL.....	XIX
Anexo 3 - FICHA DE OBSERVAÇÃO PROFESSOR ESTAGIÁRIO	XX
Anexo 4 -PROJETO “DESPORTO 360º”	XXII
Anexo 5 – ATIVIDADE DESPORTO À BEIRA MAR.....	XXIII
Anexo 6 -APOIO À EDUCAÇÃO FÍSICA	XXV
Anexo 7 – EXEMPLAR DE PLANO DE AULA	XXVI

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1	28
----------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 – ATIVIDADE DESPORTO À BEIRA MAR.....	XXIV
FIGURA 2 – ATIIDADE DESPORTO À BEIRA MAR.....	XXIV

RESUMO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e reflete a minha experiência enquanto professor estagiário, proporcionando uma visão global sobre o meu primeiro contacto com a prática docente nesta área disciplinar. Este documento constitui-se como uma análise crítica e reflexiva do percurso vivido ao longo do ano letivo 2024/2025, apresentando os principais desafios encontrados, as aprendizagens adquiridas e as estratégias pedagógicas desenvolvidas. Este documento, foi organizado de forma sequencial e lógica, estando dividido em diferentes secções que acompanham a evolução do processo de estágio. Inicialmente, é feita uma contextualização do estágio, onde apresento o meu percurso pessoal, bem como uma caracterização da escola onde o mesmo decorreu e das turmas que me foram atribuídas. Esta contextualização permite compreender melhor o ambiente educativo em que estive inserido. Segue-se uma reflexão sobre a transição de estudante para professor, um momento de enorme significado e complexidade para qualquer futuro docente. Esta etapa é marcada por uma mudança de paradigma, na qual o estudante se transforma num agente ativo do processo de ensino-aprendizagem. Ou seja, torna-se, pela primeira vez, responsável pela ação de ensinar e educar. Assim, esta minha primeira experiência em contexto real de ensino revelou-se exigente, mas também profundamente formadora, permitindo-me desenvolver competências essenciais para a profissão. Posteriormente, o relatório aprofunda a descrição da minha prática pedagógica, as dificuldades sentidas e os caminhos seguidos para as ultrapassar. A adaptação às características dos alunos, a gestão do tempo letivo, o planeamento das aulas e a resposta às condições estruturais e logísticas da escola foram aspetos determinantes neste processo. A última parte do relatório centra-se no tema de investigação desenvolvido ao longo do estágio: “Desafios e estratégias no ensino de Educação Física para alunos com Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade”. Esta escolha surgiu da necessidade prática de encontrar respostas eficazes para lidar com situações vivenciadas ao longo das minhas aulas. Este relatório constitui, assim, não apenas o culminar de uma etapa académica, mas também um ponto de partida para a minha futura carreira

docente, munida de experiências reais, reflexão contínua e um forte compromisso com a melhoria constante da prática educativa.

PALAVRAS-CHAVE: DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE; TDAH; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTRATÉGIAS DE ENSINO.

ABSTRACT

This Practicum Report is part of the curricular unit of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. It reflects my experience as a trainee teacher, providing an overview of my first contact with teaching practice in this subject area. The report offers a critical and reflective analysis of the academic year 2024/2025, highlighting the main challenges faced, the knowledge acquired, and the pedagogical strategies implemented. The document is organized logically and sequentially, divided into different sections that follow the progression of the internship process. It begins with a contextualization of the practicum, presenting my background, and a characterization of the school where the internship took place and the classes assigned to me. This section aims to provide a better understanding of the educational environment in which I was integrated. A reflection on the transition from student to teacher follows — a moment of great significance and complexity for any future educator. This stage represents a paradigm shift, in which the student becomes an active agent in the teaching-learning process. My first real teaching experience was demanding and formative, allowing me to develop essential professional skills. The report then delves into the description of my pedagogical practice, the difficulties encountered, and the strategies used to overcome them. Key aspects of this process included adapting to the characteristics of the classes, managing teaching time, lesson planning, and responding to the school's structural and logistical conditions. The final part of the report focuses on the research topic developed during the internship: "Challenges and Strategies in Teaching Physical Education to Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)." This topic emerged from the practical need to find effective responses to situations experienced in my classes. In conclusion, this report represents not only the culmination of an academic stage but also a starting point for my future teaching career, enriched by real-life experiences, ongoing reflection, and a strong commitment to continuously improving educational practice.

KEYWORDS: ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER; TDAH; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING STRATEGIES.

LISTA DE ABREVIATURAS

EF- Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PC – Professor Cooperante

PO – Professora Orientadora

RE – Relatório de Estágio

TDAH – Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade

1. INTRODUÇÃO

O corrente Relatório de Estágio (RE) é efeito do término e conclusão do Estágio Profissional (EP), integrado no segundo ano do Mestrado em Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Insere-se na Unidade curricular Estágio Profissional e o seu objetivo é relatar os desafios e contrariedades que foram existindo ao longo do processo de estágio e quais as soluções encontradas e consequentes aprendizagens. O processo de estágio é uma etapa de elevada importância, sendo fundamental na formação de um professor de Educação Física (EF). Durante este período, vários foram os desafios, desde a gestão da turma ou do tempo da aula e a adaptação ao contexto escolar. Para além dos desafios, o estágio permitiu-me o desenvolvimento de competências profissionais como resposta a alguns dos obstáculos mencionados. Um aspeto no qual constatei de uma grande evolução foi o à vontade que ao longo do tempo fui ganhando, não só respetiva à minha prática pedagógica, como também na minha ação no contexto escolar, com maior destaque no departamento de EF. O desenvolvimento da minha capacidade de autorreflexão também foi notório. Muito devido ao constante incentivo do meu professor cooperante para tal. Por todos os desafios mencionados anteriormente consigo perceber que ser professor é uma ação desafiante, capaz de nos fornecer situações e aprendizagens diferentes todos os dias, muitas delas vindas dos nossos alunos. Acredito que uma melhor relação com os meus alunos fará com que o ambiente nas aulas seja mais positivo e, consequentemente, permitir que a minha ação pedagógica seja mais eficaz. Um dos meus principais objetivos com a realização deste estágio profissional centrava-se na retenção de conhecimento que fosse capaz de levar a uma maior evolução da minha ação pedagógica. De igual modo, sempre tive a preocupação de fornecer experiências capazes de retirar o melhor dos meus alunos, experiências essas que fossem capazes de os brindar com o desenvolvimento das suas capacidades e habilidades nas mais variadas situações ao longo deste ano. Desta forma, acredito que um bom professor é aquele capaz de se moldar em função das necessidades que cada educando lhe transmite.

1.1 ENQUADRAMENTO PESSOAL

O meu nome é Samuel Silva, tenho 24 anos e sou natural da Ilha Terceira do arquipélago dos Açores. O desporto foi sempre influente na minha vida. Sempre fui muito ativo e com especial gosto pela prática de desporto. Ao longo da minha infância e adolescência pratiquei futebol federado em três clubes da região, o Sport Club Angrense, o Juventude Desportiva Lajense e o Sport Club Praiense. Após terminar esta minha paixão pela prática de futebol a nível federado, ingressei na área do fitness, mais propriamente na parte da musculação.

Realizei o secundário na Escola Secundária Vitorino Nemésio no curso de Ciências e Tecnologias e, apesar da vasta gama de saídas para o ensino superior que esta área abrange, a minha ideia sempre foi seguir a área do desporto de modo a fazer vida do mesmo. Após ingressar na FADEUP, nesta prestigiada faculdade, o meu foco principal era o futebol e conseguir, através desta instituição, viver no mundo do futebol. Contudo, à medida que o tempo foi passando, este pensamento foi alterado e acabei por me especializar na área do fitness. Contudo, apesar de ser uma área na qual tenho um elevado nível de conhecimento não era a minha principal paixão, a qual pudesse afirmar “é isto que quero fazer da minha vida”. Assim sendo, decidi seguir a via do ensino, pois engloba o trabalho com crianças, o qual gosto bastante. Juntamente, existe a experiência com várias modalidades existentes, o que me iria permitir vivenciar diversas realidades e adquirir um vasto conhecimento ao longo do tempo nas diversas áreas desportivas.

Por fim, já tive várias experiências como *personal trainer*, com destaque no Juncal Fitness. Ao iniciar o estágio curricular, a minha ideia era conciliar o mesmo com este serviço. Porém tal não acabou por acontecer, pois decidi focar-me inteiramente na realização desta etapa da minha vida com a finalidade de ter a melhor experiência possível e um elevado leque de aprendizagens.

2. O PORQUÊ DA ESCOLHA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A disciplina de EF é a única disciplina escolar que tem o corpo como o objeto e o desporto como a matéria de ensino, desempenhando um papel fundamental na formação de todos os educandos. O corpo em Educação Física é uma categoria duplamente central: por um lado é o seu objeto e sujeito, por outro lado esta disciplina curricular é a única que diretamente tem como propósito interferir no corpo e, com o corpo, na educação e formação dos alunos, independentemente de ao longo do tempo o ter feito de diversas formas e com distintos propósitos (Gomes, 2003). Nos dias de hoje, com o uso excessivo dos aparelhos eletrônicos existentes, os hábitos sedentários são uma realidade que coloca uma grande preocupação e atenção. A covid-19 também veio ajudar a esta crescente desvalorização pela prática de atividade física e desportiva e de vivências ao ar livre com os amigos, que possibilitam o movimento e a descoberta de várias ações que potenciam o seu desenvolvimento motor.

Como consequência da diminuição da atividade física, verifica-se um aumento de problemas como a obesidade infantil, problemas posturais e até mesmo dificuldades de socialização. Segundo um estudo de Hills et al. (2011, p. 866) vários problemas de saúde potenciais estão associados ao excesso de gordura corporal durante os anos de crescimento e, sem uma intervenção eficaz, o risco de problemas de saúde agrava-se ao longo da idade adulta. Os problemas de saúde podem incluir doenças cardiovasculares (DCV), assim como perturbações metabólicas, gastrointestinais, pulmonares, ortopédicas, neurológicas, psicológicas e sociais.

Almeida et al. (2023), referem que a prática desportiva, combinada com diferentes desportos, pode favorecer o desenvolvimento psicossocial e a transferência de competências e valores para outras áreas da vida.” A EF, ao proporcionar um espaço estruturado para a prática de atividades físicas, desempenha um importante papel no combate a este acréscimo da inatividade física, uma vez que tem no seu programa um conjunto de modalidades responsáveis por dar aos alunos várias experiências capazes de desenvolver a coordenação motora, a aptidão física e a componente social, com o desenvolvimento do respeito, trabalho de cooperação, aumento da autoestima e inclusão.

A realização de práticas desportivas envolventes e cativantes e uma consequente competente execução das mesmas, pode levar ao aumento do incentivo e interesse pela prática de atividade física e desportiva. Desta forma, o envolvimento das crianças e jovens em propostas metodológicas atrativas e lúdicas também pode ser um potencial promotor do gosto pela prática desportiva fora do contexto escolar.

Assim, é indispensável que as escolas valorizem a EF como parte integral do currículo escolar, sendo a mesma um pilar essencial da formação dos alunos. Para além de combater o sedentarismo, a prática de atividades físicas e desportivas na escola pode ser responsável por promover um estilo de vida saudável e contribuir de forma significativa para o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos.

Referida a importância que esta área tem para o desenvolvimento absoluto de um indivíduo, conseguir ser um condutor de bons hábitos e ideais relativos à prática regular de desporto ou atividade física para os jovens da atualidade foi um dos meus principais objetivos. Anexado ao gosto que tenho pelo desporto, está o mesmo sentimento relativo ao seu ensino e à transmissão de princípios condizentes com a sua relevância. De igual modo, o facto de ser uma profissão atrativa no que toca ao mercado de trabalho, também foi um argumento a ter em conta para a sua escolha, embora não tenha sido o de maior peso.

3. CONTEXTO

Ter um bom conhecimento relativamente ao contexto da escola e dos alunos é de elevada importância para uma prática pedagógica eficaz. O sucesso do processo educativo está diretamente ligado a um conhecimento aprofundado do contexto em que a escola está inserida, bem como ao perfil dos seus alunos. Um estudo de Marcon et al. (2016) pretendeu verificar como cada um dos três âmbitos do conhecimento do contexto: o micro, o meso e o macro contexto emergem nas práticas pedagógicas de universitários em diferentes etapas da formação em Educação Física e como esse conhecimento participa na construção do conteúdo pedagógico dos futuros professores. Como principais resultados, obteve-se que os futuros professores apresentaram uma maior preocupação com o micro contexto, ou seja, o ambiente na sala de aula, especialmente na logística e nos recursos disponíveis. Deixando de parte a reflexão e utilização de conhecimentos associados aos contextos do meso e macrociclos, a qualidade da intervenção pedagógica dos estudantes-professores foi comprometida, revelando dificuldades na sua ação pedagógica.

Ter em sua posse as informações devidas, pode permitir ao professor desenvolver estratégias pedagógicas mais eficazes, tornando a aprendizagem dos educandos mais significativa e estruturada às suas necessidades.

Ser conhecedor do ambiente envolvente à escola e do seu contexto social, económico e cultural, bem como dos nossos alunos é uma questão de saliente importância. Desta forma, conhecer e considerar o contexto sociocultural da escola e dos alunos não é apenas uma estratégia pedagógica, mas um compromisso com uma educação mais significativa para cada um deles. Assim, o dever do professor vai além da transmissão de conteúdos, devendo ser um conhecedor da realidade a qual os seus discentes habitam e se desenvolvem.

Por último, importa enquadrar o contexto em que se desenvolveu o presente EP. Este decorreu no âmbito das funções de professor estagiário, tendo-me sido atribuída a responsabilidade de lecionar EF a duas turmas, cujas caracterizações serão realizadas mais à frente, ficando com uma carga horária semanal de sete horas letivas. Paralelamente, realizei observações todas as semanas da prática pedagógica dos colegas do meu núcleo de estágio.

Este modelo de prática pedagógica, por me dar uma “certa autonomia”, fez com que a minha aprendizagem e evolução fosse muito positiva e gratificante. Não obstante, o trabalho executado ao longo deste processo foi árduo e sempre no sentido de melhorar a minha prática pedagógica todos os dias.

3.1 A ESCOLA

A realização do meu estágio foi na Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, localizada na cidade de Angra do Heroísmo, capital da ilha Terceira. Esta instituição, foi vocacionada, no seu início para preparar os alunos que ingressariam na Universidade, a partir de um plano de estudos de formação clássica, acabando por desempenhar, também, o papel de fornecedor, tanto dos quadros da indústria, comércio e serviços locais, como da administração pública, no referido nível de ensino.

No que diz respeito ao contexto social em que a escola se insere, este é heterogéneo. Há, portanto, alunos provindos de várias classes sociais, havendo educandos pertencentes a bairros mais desfavorecidos economicamente. Alguns deles são oriundos de um débil apoio familiar. A atividade agropecuária e da pesca apresentam ser um posto importante para a economia da ilha, bem como para o rendimento e bem-estar da população.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS

Uma das turmas que lecionei era constituída por vinte e três elementos, sendo nove deles rapazes e catorze raparigas. Tinham todos idades compreendidas entre os onze e os treze anos.

Doze destes alunos deslocavam-se de casa para a escola de carro, seis a pé, dois de autocarro e outros dois de autocarro ou carro. Destes vinte e três alunos cinco deles não tomavam pequeno almoço, o que é um número elevado dado as suas idades e ao facto do pequeno almoço ser uma refeição de extrema

importância. Nos seus tempos livres os alunos realizavam diversas atividades como jogar, usar computador, ver televisão, estar com os amigos, ler e passear.

Em relação a informações médicas relevantes, dois dos alunos eram portadores de asma e uma aluna tem um problema cardíaco, mais especificadamente um sopro no coração e hipertensão. Havia também uma aluna que indicou ter hipotensão e um problema visual não especificado pela mesma. Havia ainda três alunos da turma que apresentavam um quadro de miopia e um dos discentes sente dores crónicas num tornozelo devido a uma lesão feita no futebol. Por fim, esta turma continha dois alunos que possuem hiperatividade, revelando-se um dos casos um pouco mais especial e difícil de controlar, embora estando medicado.

Quanto à prática desportiva dezassete dos alunos desta turma revelaram gostar de realizar atividade física e seis deles divulgaram não demonstrar gosto pela mesma, sendo que também dezassete alunos já praticaram alguma modalidade e seis nunca o fizeram. Faz sentido afirmarem que não gostam de desporto ou atividade física, como também afirmar que nunca realizaram atividade física. Quanto à prática desportiva de forma federada, apenas onze alunos o faziam enquanto que doze não.

Relativamente ao gosto desportivo, as modalidades preferidas mencionadas eram futebol e voleibol, seguindo-se o basquetebol. De seguida, o futsal, a natação, o andebol, a dança, vela, canoagem e esgrima.

No que toca à realização de atividade física semanal, três alunos confessaram não praticar atividade física semanal. Catorze alunos praticavam dois a três dias de atividade física por semana. Há ainda dois alunos que realizavam atividade física quatro dias da. Dessa prática semanal, quatro dos alunos executavam-na durante uma hora diária e oito durante um hora e trinta minutos. Quatro não deram qualquer resposta.

A partir dos dados recolhidos, principalmente os dados médicos, consegui, à priori, verificar alguns cuidados a ter na prática pedagógica.

Para os alunos portadores de hiperatividade, usei muita instrução direta e constantes tarefas com um elevado tempo de empenhamento motor, mantendo-os em constante supervisão, de modo a que não causassem perturbação do bom funcionamento da aula. Como referem Tresco, Lefler, e Power, (2010), “uma das

modificações instrucionais resultantes pode incluir a necessidade de instrução direta ao seu nível de desempenho, seguida de aplicação de atividades que proporcionem prática frequente e repetição”. Para os alunos portadores de doenças respiratórias como a asma ou com doenças cardiovasculares, tive em conta o seu esforço e níveis de cansaço de modo a não irem além daquilo que realmente conseguiam suportar, principalmente em termos de aptidão aeróbia.

Para esta turma, por serem alunos mais novos, em todas as modalidades a lecionar, tentei arranjar propostas metodológicas cativantes portadoras de uma vertente lúdico-competitiva, de modo a incutir o gosto pela prática desportiva. Para estes alunos mais jovens, mais do que explicar a importância da atividade física para o nosso corpo, é suscitar o gosto pela prática da atividade física e desportiva.

A seguinte turma era composta por dezanove elementos, sendo onze raparigas e nove rapazes e com idades compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos de idade.

Relativamente ao horário de descanso, cerca de dois alunos dormiam por volta das 22:00, quatro às 22:30, oito às 23:00, um às 23:30 e cinco à 00:00 ou mais. Quanto à hora de levantar, um dos alunos levantava-se pelas 05:30, um às 06:30, nove alunos às 07:00, quatro às 07:30, quatro às 08:00 e um às 08:30.

Em relação ao modo de deslocação para a escola, a maioria deslocava-se de carro e os restantes iam a pé ou de autocarro.

Quanto aos seus tempos livres, os alunos mencionavam atividades como usar o telemóvel, estar com os amigos e jogar como as suas favoritas.

No que toca a problemas de saúde, três alunos indicavam problemas respiratórios, nomeadamente asma. Cinco possuíam problemas visuais, a saber miopia, sendo que dois deles também tinham astigmatismo e o outro diplopia. Um dos alunos da turma indicou possuir hipotensão, outro, escoliose e dois apresentavam um quadro de lesões crónicas sendo uma delas a doença de Osgood Shlatter. Quanto a alergias, dois alunos eram alérgicos a um determinado medicamento, um deles ao Bruffen. Um conjunto de alunos apresentava outro tipo de alergias, como alergia a ácaros ou rinite alérgica.

Em relação à modalidade desportiva preferida foi apontado o futebol, sendo que apenas um aluno referiu que não gostava de desporto. Outros desportos como a dança, o basquetebol, o voleibol, a ginástica, o atletismo, a canoagem,

o futsal, o ténis de mesa, a natação e o ténis, também foram referidos como preferências dos alunos da turma. Doze alunos praticavam desporto de forma federada, os restantes sete não. A maioria praticava desporto três vezes por semana, cerca de onze alunos. Quatro realizam atividade física quatro vezes por semana, um pratica cinco e um sete vezes. Três deles não praticavam vez nenhuma. No que diz respeito à carga horária diária de prática de desporto/atividade física, dois exerciam essa prática por cerca de 1h e sete 1h30. Outros cinco faziam exercício físico durante 2h por dia, e um respondeu que fazia por 3h, outro por 4h e outro ainda por 4h30. Três dos estudantes da turma não realizavam nenhuma carga horária diária de atividade física.

Pelos dados médicos recolhidos também havia situações a ter em conta, nomeadamente os alunos asmáticos, em que tive o mesmo cuidado referido na turma anterior. Quanto ao aluno que apresenta pressão baixa, tive em atenção a escolha dos exercícios, na medida em que o aluno não pode realizar muitos

exercícios que requeiram muitas oscilações ou que tenham que realizar mudanças

de posição repentinas. Outro aluno que tive em atenção foi o aluno que revela ter escoliose. Para este, modalidades como a ginástica tiveram de ser bem estruturadas e planeadas, bem como a sua avaliação, pois o aluno não conseguia executar alguns dos conteúdos propostos pelo documento das aprendizagens essenciais.

Para finalizar, nesta turma tentei sensibilizá-los de modo a perceberem a importância da prática de exercício físico, embora alguns deles já tenham esta noção.

4. TRANSIÇÃO ESTUDANTE PROFESSOR

A transição de um estudante para a ação de professor é o momento mais significativo no percurso formativo de um futuro docente. A transição de estudante para professor pode ser desafiadora como ser assustadora na antecipação da grande variedade de situações que podem surgir no contexto de uma aula (Grove, Casper & Mehta 2013).

Este processo, marcado pelo início da prática pedagógica, representa uma verdadeira transformação, onde se deixa de ser apenas um recetor de conhecimento para se passar a ser um agente ativo no processo de ensino-aprendizagem. Trata-se, portanto, de um ano de grande impacto tanto a nível profissional como pessoal, onde são consolidados saberes teóricos e desenvolvidas competências fundamentais para o desempenho da profissão docente. Para Michele Pittard (2003) devem ser criados espaços e oportunidades ao longo da formação dos futuros professores, para que estes sejam capazes de desenvolver a sua identidade como docentes. Aprender a ensinar é um processo contínuo. E no cerne do processo está a identidade.

O PE, apesar do auxílio e orientação que possui, é agente ativo do seu próprio percurso e deve dispor de uma certa autonomia para decidir, refletir e aprender, de modo a criar a sua identidade como docente.

Durante os anos da nossa formação académica, somos expostos a uma vasta componente teórica que vai desde o corpo humano e o seu desenvolvimento, até às várias didáticas existentes. Este conhecimento é importante para nos ajudar a tomar algumas decisões de forma fundamentada, pois oferece a base científica e pedagógica que sustenta a prática. Apesar disto, é durante o estágio profissional que se compreende verdadeiramente o que significa ensinar. É nesta fase, que se inicia a verdadeira prática de um futuro docente, onde este irá encontrar todas as variáveis de uma aula como toda a diversidade de alunos, a gestão da aula e do seu tempo, e todo um conjunto de imprevistos que exigem muito mais do que o conhecimento teórico. Para Backman e Barker (2020) referem que os professores de Educação Física devem:

1. saber como executar atividades com a técnica correta, conhecer as táticas e ter conhecimento sobre as regras;

2. saber como detetar erros de execução e aplicar tarefas com progressões adequadas;
3. saber como seleccionar e modificar tarefas apropriadas, bem como dar feedback.

Entendo que toda a componente teórica que nos é fornecida, apenas consegue satisfazer as necessidades do primeiro ponto. Ou seja, a teoria apenas consegue transmitir-nos o conhecimento necessário sobre as várias modalidades, bem como as suas táticas, regras e critérios de êxito na sua execução. Até a sua ação tem de ser suportada pela prática. Relativamente aos pontos dois e três, pela experiência que tive com este EP, percebi que a teoria, quando isolada e sem ser acompanhada de prática ou experiências prévias, não é suficiente para responder completamente às exigências que me foram impostas. Foi através das competências que fui desenvolvendo ao longo da minha prática pedagógica que me tornei progressivamente mais capaz de realizar uma observação mais cuidadosa e detalhada, permitindo-me identificar eventuais erros, fornecer os feedbacks adequados e ajustar os exercícios de forma a responder de maneira mais eficaz às necessidades de cada um dos alunos.

5. PLANEAMENTO

O planeamento anual é uma ferramenta fundamental para o professor de Educação Física, pois permite estruturar e orientar o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo. A construção desta planificação envolve a definição de objetivos, a seleção de conteúdos, métodos de ensino e estratégias de avaliação capazes de serem adaptados às características específicas dos alunos e do contexto escolar.

Segundo Bento (1998), o plano anual deve ser um documento realista e didaticamente preciso, servindo como guia para o desenvolvimento das atividades pedagógicas. Este documento deve considerar não apenas as diretrizes curriculares, mas também as condições materiais e infraestruturais da escola, bem como as particularidades dos alunos, promovendo um ensino individualizado e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem.

Menegolla e Sant'Anna (2001) também referem a importância que o planeamento anual tem na lecionação, afirmando que consideram este documento um instrumento capaz de orientar todo o processo educativo, de modo a estabelecer prioridades para cada matéria e de organizar os recursos necessários para alcançar os objetivos traçados.

Em suma, a elaboração do planeamento anual é essencial para a eficácia do ensino nas aulas de Educação Física, proporcionando uma estrutura que orienta as ações do professor e que promove uma aprendizagem significativa dos alunos.

No contexto do meu EP, o *roulement* foi elaborado por um colega do departamento. Este documento estabelecia a rotação das modalidades ao longo do ano letivo, assegurando uma distribuição equitativa entre os espaços interiores e exteriores da escola, de acordo com as especificidades de cada modalidade, e de modo a que cada professor lecionasse de forma alternada nos referidos espaços. A estrutura definida no *roulement* previa, para os espaços interiores, a lecionação de modalidades como o voleibol, a ginástica, a luta, a dança e o badminton. Por sua vez, nos espaços exteriores, foram desenvolvidas as matérias de andebol, basquetebol, futebol e atletismo.

Com base neste *roulement*, elaborei o meu próprio plano anual de atividades, tendo como objetivo garantir uma distribuição clara e eficaz das

modalidades ao longo do ano. Este planeamento individual permitiu-me preparar, com a antecedência necessária, os conteúdos a lecionar, adequando-os às necessidades dos alunos e às condições do meio (anexo nºII).

Importa ainda referir que o planeamento anual foi estruturado em Unidades Didáticas (UD), com uma duração média de quatro semanas cada. No entanto, algumas unidades foram prolongadas até cinco semanas, sempre que se verificaram imprevistos, como condições meteorológicas adversas ou atividades escolares paralelas.

6. A MINHA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O início deste EP foi marcado por uma transição considerável e desafiante, que me fez sentir, metaforicamente falando, como se tivesse sido “atirado aos tubarões”. Esta expressão ilustra bem o contraste entre o papel de estudante, que desempenhei no ano letivo anterior com uma participação pontual em aulas conjuntas com mais quatro colegas, e o novo contexto em que assumi responsabilidades plenas como docente, embora com o sempre prestável auxílio e supervisão do meu PC.

Esta mudança, como já foi referido, representou um verdadeiro choque de realidades, exigindo de mim um elevado grau de autonomia na gestão do trabalho no contexto da aula, bem como um forte sentido de responsabilidade na administração das turmas que me foram atribuídas. Inicialmente, em particular numa das turmas por serem alunos mais velhos, um dos principais obstáculos com que me deparei foi a gestão do comportamento de alguns alunos. Havia um grupo de alunos que, apesar de não serem mal-educados, eram um pouco ruidosos e por vezes perturbavam o melhor funcionamento das aulas. Face ao modo como estes alunos se apresentavam em algumas aulas, tentei por diversas vezes fazê-los perceber que o comportamento que adotavam não era o mais correto. Após diversas chamadas de atenção em variadas aulas fui mesmo obrigado a tomar medidas mais vigorosas, convidando o referido grupo de alunos a sair da minha aula com conseqüente participação disciplinar. Apesar de ser uma ação extrema e que tentei nunca chegar a realizá-la, o facto é que desde que tomei esta atitude o seu comportamento melhorou imenso. Segundo López, et al (2011), os alunos gostam da Educação Física e divertem-se nestas aulas, mas associam-nas ao recreio devido à liberdade total que tiveram com alguns professores. Por isso, o controlo da turma, e ocasionalmente a motivação, tornam-se tarefas especialmente difíceis.

As minhas turmas eram muito heterogéneas. Apresentavam diferenças nas suas competências motoras e na execução das tarefas propostas, bem como nos níveis de motivação para a execução das aulas. Perante isto, um desafio com que me deparei com os alunos mais novos foi o facto de os alunos mais aptos e com maiores índices de motivação, por vezes, se excederem na forma como se dirigiam aos colegas que erravam na execução de determinadas

habilidades. Isto acontecia pelo elevado índice de competitividade que os alunos apresentavam. Para combater estes comportamentos e comentários tive diversas conversas com a turma, na tentativa de os fazer perceber que nem todos têm as mesmas capacidades. Uma das estratégias adotadas nas aulas para esse problema passou pela divisão da turma por níveis de execução, o que permitia aos alunos estarem a trabalhar com colegas de nível similar.

Outro método utilizado passou por, em determinados momentos da aula, pegar em alguns dos alunos com melhores níveis de execução e colocá-los junto de colegas que revelavam certas dificuldades. A minha preocupação era fazê-los perceber que já atingiam os objetivos que eu pretendia e que a sua tarefa ia constar na capacidade que tinham em ajudar, comunicar e incentivar os seus colegas, trabalhando assim a cooperação e entreajuda. De igual modo, nunca me descuidava na tentativa de arranjar tarefas desafiantes para esses alunos de nível mais avançado.

Numa primeira fase, algo que também se revelou totalmente novo para mim, foi o conjunto de funções associadas à profissão docente. A integração na comunidade escolar, em particular no Departamento de Educação Física e na participação dos eventos elaborados pelo mesmo, e a necessidade de ser ativo nos mesmos. Ou seja, fui percebendo que a profissão docente vai muito além do trabalho realizado em ambiente de aula, havendo todo um conjunto de tarefas associadas à docência.

Durante os dois a três primeiros meses, a elaboração dos planos de aula revelou-se especialmente trabalhosa. Este facto deveu-se a múltiplos fatores, nomeadamente a um conhecimento ainda limitado das minhas turmas, a falta de uma prévia prática sistemática na construção de PA e a dificuldade em selecionar exercícios que fossem simultaneamente adequados ao nível dos alunos e coerentes com os objetivos pedagógicos definidos. Era um processo trabalhoso, no qual gastava diversas horas na sua execução. No entanto, com a prática regular e o conhecimento progressivo dos meus alunos esta tarefa foi se tornando menos complicada. Gradualmente, passei a encarar a elaboração dos planos de aula como uma tarefa estimulante e gratificante. A confiança desenvolvida ao longo do estágio permitiu-me criar planos mais consistentes e adequados às necessidades reveladas pelos meus alunos, o que refletiu

positivamente na sua aprendizagem e no meu desempenho e motivação enquanto professor.

O conhecimento dos conteúdos a abordar em cada modalidade também revela ser um aspeto com elevada importância na construção de um PA de qualidade. Segundo Hastie (2021), quanto maior for o conhecimento sobre o conteúdo por parte do professor, maior será a sua capacidade de ajustar e adaptar as propostas metodológicas da aula de modo a atender às necessidades individuais da aprendizagem de cada um dos alunos. Deste modo, houve a necessidade de aprofundar o meu conhecimento em modalidades como a luta e a dança, de modo a ter um maior domínio dos conteúdos a serem lecionados. Antes e durante a leção destas duas matérias realizei uma pesquisa intensiva, observei muitos vídeos e realizei uma prática prévia em casa de alguns dos conteúdos que iria abordar de forma a que a minha ação fosse a mais adequada possível.

A construção das Unidades Didáticas revelou-se um processo particularmente exigente. Esta etapa exigia não só uma cuidadosa definição de objetivos específicos para cada aula, mas também uma compreensão profunda das necessidades e características dos alunos.

O primeiro passo consistia na distribuição dos alunos pelos diferentes níveis de desempenho, com base na avaliação diagnóstica realizada. A partir daí, era necessário selecionar conteúdos pedagógicos adequados que respondessem, de forma eficaz, às necessidades identificadas, assegurando simultaneamente a progressão e o alcance de objetivos realistas e consideráveis ao longo das aulas. Este processo exigia um elevado grau de reflexão, pois o meu propósito era garantir que os objetivos traçados fossem bem estruturados e pedagogicamente coerentes para todos os níveis de execução.

A sua construção consistia na definição dos conteúdos a lecionar, na sua definição teórica e nos objetivos a atingir para cada conteúdo e grupo de alunos. De igual modo, a explicação do que seria abordado para cada grupo nível também era devidamente mencionado a partir do documento “*Aprendizagens Essenciais em Educação Física 4ª versão – agosto de 2017*” fornecido pela Direção-Geral da Educação.

A execução destes documentos para cada modalidade abordada ajudou-me ao longo da sua leção dado que todo o material necessário se

encontrava nos mesmos. Assim, ao realizar os PA, encontrar exercícios adequados e estratégias que permitissem a cada aluno maximizar as suas competências, superando as dificuldades apresentadas e potenciando as suas capacidades individuais tornou-se mais fácil tendo o auxílio das Unidades Didáticas bem estruturadas e organizadas.

Durante o meu EP, deparei-me com diversas limitações estruturais que, de certo modo, podem ter afetado a qualidade do ensino e da aprendizagem nas minhas aulas. Um dos maiores obstáculos com que os professores de EF se deparam, são mesmo as dificuldades geradas pelas insuficientes condições infraestruturais que a escola apresenta para a prática das aulas de EF (Osborne, R. et al., 2016).

Referindo um pouco da minha experiência, um dos pavilhões desportivos, por exemplo, encontrava-se visivelmente degradado, evidenciando a necessidade urgente de obras de requalificação, em que havia infiltrações de água, comprometendo a segurança do espaço. A situação era de igual modo preocupante relativamente aos materiais de ginástica acrobática, armazenados num compartimento improvisado, com visível acumulação de pó. Esta realidade representava um risco para a saúde de todos os envolvidos, incluindo a minha, especialmente durante a montagem dos circuitos, momento em que a inalação de poeiras era inevitável. Cheguei mesmo a utilizar uma máscara para me proteger dos póis existentes.

Adicionalmente, os espaços exteriores apresentavam também alguns desafios. Os campos destinados à prática de andebol e basquetebol possuíam pisos em alcatrão, aumentando substancialmente o risco de lesões graves em caso de quedas. O campo de futebol, por sua vez, apresentava um piso sintético extremamente duro e escorregadio, o que também podia comprometer segurança dos alunos e a eficácia da prática da modalidade em questão.

As condições climatéricas adversas constituíram, igualmente, um entrave à continuidade das modalidades ao ar livre, como o futebol, o andebol, o atletismo ou o basquetebol. Em semanas marcadas por chuvas intensas, era frequente a necessidade de alterar a localização das aulas práticas, sem que, por vezes, houvesse uma alternativa nos espaços interiores por ocupação de outras turmas. Muitas vezes, os alunos eram redirecionados para salas de aula. Isto, dificultava a manutenção da regularidade e da progressão das

aprendizagens, nomeadamente nas referidas modalidades. Apesar disto, estas aulas também se demonstravam de igual modo proveitosas, pois serviam para que conseguisse abordar alguns aspetos teóricos alvos de avaliação na sua componente teórica que valia 10% da sua nota final.

Neste contexto, as limitações decorrentes das condições climatéricas e das infraestruturas desportivas revelaram-se particularmente desafiantes. Um aspeto notório foi o impacto psicológico que estas condições exerceram sobre alguns alunos. O receio associado aos pisos, quer do relvado sintético, quer do alcatrão, influenciava negativamente o seu desempenho, levando, por vezes, a uma participação mais contida durante as atividades. O medo de uma queda que resultasse na aquisição de lesões acabava por inibir o empenho dos alunos em determinadas situações práticas, comprometendo, assim, não apenas o seu envolvimento nas aulas, mas também a qualidade global das suas experiências nas aulas.

Estas dificuldades evidenciam a importância da existência de condições logísticas adequadas, que garantam não apenas a segurança, mas também a qualidade pedagógica para as aulas de EF, permitindo um ensino mais eficaz e motivador para todos os alunos.

Outro desafio que se mostrou significativo à minha ação pedagógica foi a gestão de alunos com Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Ao longo da minha prática letiva, deparei-me com momentos em que senti dificuldade em encontrar estratégias eficazes para lidar com estas situações de forma pedagógica e construtiva. A sua constante necessidade de se movimentarem, associada a manifestações frequentes e espontâneas, colocava desafios não só à organização da aula, mas também à criação de um ambiente de aprendizagem equilibrado, pois havia alguma troca de palavras entre estes alunos e os colegas.

Um dos casos dos alunos portadores deste transtorno era realmente complicado. No decorrer das aulas fui percebendo qual a melhor maneira de tentar controlar o máximo possível os seus impulsos, embora não os conseguisse impedir totalmente. Fornecer várias tarefas como ajudar na montagem do material ou até mesmo ir buscar uma garrafa de água demonstraram ser medidas eficazes uma vez que o aluno tinha o sentido de compromisso e de que prestava a sua ajuda e fazia com que estivesse focado

no que lhe era pedido. Outras ações para com ele passavam por colocá-lo nas demonstrações de certos exercícios com um reforço positivo em frente de toda a turma. Esta mostrava-se uma medida muito eficaz pois o aluno demonstrava uma alegria enorme quando eu e os colegas reconhecíamos o que o mesmo executava.

O outro aluno apresentava um perfil significativamente distinto. Demonstrava um elevado nível de competitividade, pelo que necessitava de atividades com uma vertente competitiva para se manter concentrado e interessado na tarefa. Normalmente, os exercícios mais analíticos, levavam ao seu desinteresse, o que acabava por levá-lo à realização de conversas paralelas. Ao contrário do primeiro aluno, não aceitava a atribuição de tarefas adicionais, interpretando-as como forma de punição e revelando, por vezes, ações de contestação. Por fim, o aluno revelava uma constante necessidade de solicitar a presença do professor para validar suas ações e obter reconhecimento pelo que realizava.

Face aos desafios experienciados na gestão pedagógica destes alunos, surgiu a motivação para centrar o meu projeto de investigação neste tema. A escolha assentou na necessidade sentida de aprofundar conhecimentos e desenvolver estratégias pedagógicas mais eficazes, de forma a permitir que, no futuro, seja capaz de possuir uma atuação mais ajustada às especificidades destes alunos.

Para concluir, tive a oportunidade de lecionar, em conjunto com os meus colegas estagiários, uma Unidade Didática de Ginástica de Solo e de Ginástica de Aparelhos dirigida a uma turma do 6.º ano de escolaridade, composta por oito alunos, na Escola EB 2/3 Ciprião de Figueiredo. Isto permitiu a minha habilitação ao 2.º ciclo de ensino. A turma em questão pertencia ao ensino de Despiste e Orientação Vocacional (DOV) e era constituída por alunos que evidenciavam características e comportamentos distintos da maioria das crianças da sua idade. Nesse sentido, posso afirmar que esta experiência representou um desafio particularmente exigente, embora tivesse lecionado poucas aulas.

Os alunos apresentavam grandes dificuldades na execução da maioria das tarefas propostas, acompanhadas por diversos comportamentos fora da tarefa. Para ultrapassar essas dificuldades e promover a motivação, procurei, logo no início de cada sessão, introduzir jogos e dinâmicas que, para além de

ativarem os sistemas muscular e cardiorrespiratório, fossem igualmente atrativas e capazes de captar a atenção dos alunos.

Relativamente à lecionação dos conteúdos, embora em determinados momentos fosse possível envolver toda a turma na realização das atividades propostas, grande parte da condução das aulas exigiu o recurso a estratégias de instrução direta e por vaga. Esta abordagem revelou-se a mais eficaz para assegurar uma supervisão próxima da execução de cada aluno e, simultaneamente, prevenir comportamentos fora da tarefa.

7. ATIVIDADES EXTRECURRICULARES

Para além das atividades letivas, participei ativamente nas iniciativas organizadas pelo Departamento de Educação Física, algumas das quais propostas por mim e pelos meus colegas de estágio.

Colaborei na execução do Corta-Mato Escolar e dos Megs, tanto a nível da escola como na fase de ilha. Nestas atividades, desempenhei a função de encaminhar os alunos para os locais de realização das provas, garantindo igualmente a sua segurança e acompanhamento no regresso. Desempenhei ainda funções semelhantes na atividade “A andar ou a pedalar, o que interessa é participar”, cujo principal objetivo consistia em promover a prática de atividade física através de uma caminhada ou de um percurso de bicicleta pela cidade de Angra do Heroísmo.

A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade foi responsável realização dos Jogos Desportivos Escolares do 2.º ciclo, a nível regional. Este evento exigiu muito trabalho aos docentes do Departamento de EF e aos órgãos diretivos da escola. Neste contexto, colaborei e auxiliei nas tarefas necessárias, desde o apoio na montagem dos espaços das competições até ao acompanhamento logístico das comitivas, incluindo a sua receção no aeroporto. Durante a realização dos jogos, desempenhei funções de supervisão nas modalidades de futsal masculino e feminino, bem como nas provas de atletismo, em particular no salto em altura.

No início do ano letivo, no âmbito da Semana Europeia do Desporto, foi organizada uma atividade pelos estagiários de EF, com o auxílio de todo o departamento, intitulada de “Desporto 360º”. Este evento contou com a presença da atleta paralímpica de salto em comprimento Ana Margarida Filipe e da sua treinadora Ana Paula Costa, que partilharam com a comunidade escolar o seu percurso, experiências profissionais e os desafios de consolidar a alta competição com o seu dia a dia.

A segunda parte da atividade consistiu na realização de um circuito de estações com atividades menos praticadas como o ténis de mesa, escalada, jogos tradicionais e jogos de orientação.

Outra atividade dinamizada pelos estagiários de EF foi o “Desporto à Beira Mar” que consistiu na realização de jogos no areal de Angra do Heroísmo. Os

jogos realizados foram o futebol de praia, o andebol de praia, ténis de praia e o tag rugby. A atividade consistiu na participação de várias equipas divididas por escalões, 3º ciclo e ensino secundário, em que as equipas passavam por todas modalidades jogando contra todas as equipas inscritas pelo menos uma vez.

Por fim, mencionar a minha experiência enquanto treinador da equipa de futsal do ensino secundário da escola, no âmbito da participação nos Jogos Desportivos Escolares. Ao longo do ano letivo, foram realizados treinos semanais com o objetivo de preparar a equipa para a competição da fase de ilha.

Na referida fase, a nossa equipa defrontou a Escola Secundária Vitorino Nemésio, tendo alcançado duas vitórias em dois jogos, com um resultado agregado de 8-0. Este desempenho permitiu a passagem à fase regional, onde competimos com diversas escolas do arquipélago. Após um excelente percurso da nossa equipa ao longo do torneio, chegámos à final, a qual defrontamos a Escola Secundária das Laranjeiras, da ilha de São Miguel onde acabamos por ser derrotados por 5-3.

Esta experiência constituiu uma oportunidade extremamente enriquecedora e gratificante, não apenas pela qualidade demonstrada pela equipa ao longo da competição, mas também pelo impacto positivo gerado na comunidade escolar, que se mostrou orgulhosa do desempenho alcançado.

8. O QUE É O TRANSTORNO DO DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH)?

Na infância, o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição psiquiátrica caracterizada por níveis inadequados, para a idade, de desatenção, hiperatividade/impulsividade ou uma combinação desses problemas (Shaw et al, 2012). O TDAH não é uma doença em si, mas sim um conjunto de sintomas que representam uma via comportamental comum para uma variedade de problemas emocionais, psicológicos e/ou de aprendizagem (Furman 2005). O TDAH é caracterizado por características comportamentais observáveis que incluem um curto período de atenção, distração, impulsividade e hiperatividade (Mercugliano, 1999). De acordo com as definições apresentadas, compreende-se que TDAH se manifesta como um conjunto de dificuldades comportamentais que afetam significativamente o desempenho e a interação social dos alunos. Este quadro clínico é marcado por uma incapacidade de manter a concentração e o foco durante a realização de tarefas, tendência para a verbalização excessiva, inquietação motora constante e uma notável dificuldade em respeitar turnos de fala em contextos comunicacionais. Tais características tornam o TDAH um desafio relevante no contexto educativo, exigindo estratégias de intervenção pedagógica diferenciadas e sensíveis às necessidades destes alunos.

8.1 METODOLOGIA

Ao longo deste ano letivo, deparei-me nas minhas turmas com alguns casos com o referido transtorno. Dadas as dificuldades que por vezes senti em algumas aulas para lidar com estes alunos da melhor forma possível, tive a acentuada necessidade de investigar sobre o TDAH que nos dias de hoje é cada vez mais frequente. Assim sendo, realizei uma revisão de literatura orientada pela seguinte questão: “Quais as estratégias passíveis de implementar no ensino de Educação Física para alunos com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade?”.

Para a seleção dos artigos mais relevantes, realizou-se uma pesquisa cuidada nas bases de dados eletrônicas Biblioteca do Conhecimento Online (B-on) e Scopus. A investigação foi orientada pelas palavras-chave “attention deficit hyperactivity disorder”, “ADHD”, “Physical Education” e “teaching strategies”, utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”.

O período temporal considerado abrangeu publicações entre janeiro de 2014 e janeiro de 2025, sendo apenas incluídos artigos redigidos em português ou inglês. No total, foram encontrados 22 artigos: 21 provenientes da Biblioteca do conhecimento Online (B-on) e 1 da Scopus.

Seguiu-se uma triagem criteriosa, excluindo trabalhos cujo foco não se alinhava com os objetivos deste estudo, revisões da literatura e artigos em línguas diferentes das definidas. Após este processo, resultaram 5 artigos considerados verdadeiramente pertinentes, que serviram de base para a análise e elaboração da revisão da literatura (tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição dos artigos incluídos na análise da revisão

Nº	Autores, Ano	Título	Objetivos	Estratégias
1	Hale Havva Kagansoy Kocaismail; Yasemin Sorakin. 2023	An Investigation of Teachers' Views on the Difficulties at School of Secondary School Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder	- Apurar e analisar as percepções dos professores sobre as dificuldades educativas, emocionais e sociais enfrentadas por alunos do ensino secundário com TDAH; - Perceber que estratégias são utilizadas para superar esses desafios.	- Dar voz aos alunos diagnosticados; - Criação de atividade dinâmicas, que envolvam movimento e pouco tempo de paragem; - Colaboração com o serviço de orientação; - Organizar os materiais da aula de acordo com as necessidades dos alunos.

2	Victor Labrador-Roca; Javier Hernandez Vázquez; Eduard Inglés Yuba. 2020	The effects of educational intervention on the behaviour of students with ADHD	- Analisar o efeito de uma intervenção educativa a alunos diagnosticados com TDAH; - Avaliar se o seu comportamento foi ou não influenciado após essa interação.	- Utilizar como reforço positivo para incentivar os comportamentos apropriados; - Focar nos comportamentos adequados dos alunos, reforçando-os. - Gestos como um toque no ombro para reforçar positivamente. - Oferecer incentivos para manter comportamentos desejáveis. - Ignorar comportamentos inadequados para reduzir a sua ocorrência. - Aplicar sanções para desencorajar comportamentos indesejáveis. - Fornecer orientações claras e específicas para direcionar o comportamento dos alunos.
3	Christopher F. Mulrine; Ismael Flores-Marti. 2014	Practical Strategies for Teaching Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder in General Physical Education Classrooms	- Identificar as dificuldades enfrentadas por alunos com TDAH nas aulas de Educação Física; - Fornecer estratégias práticas para professores de	- Estilo por comando: • Instrução direta contínua, fornecendo, também, reforço positivo; • Estabelecer alguma proximidade com o aluno; • Manter o contacto visual.

			educação física que atuam com alunos com TDAH.	- Trabalho colaborativo: • Alunos a pares; • Um realiza a atividade, enquanto o outro lhe fornece feedbacks; • Professor tem o papel de verificar se o feedback é congruente com a tarefa a realizar. - Descoberta guiada: • os alunos devem ser capazes de entender e executar a atividade solicitada através de tentativa e erro. - Ensino por estações: • Dividir as atividades por estações;
4	Andrea Lynch; Kevin Davison 2024	Tensions and contradictions: Exploring post- primary teachers' perspectives and experiences of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder	- Investigar e compreender as perspectivas e experiências de professores do ensino pós-primário relativamente a alunos com TDAH.	- Embora este estudo não forneça propostas de estratégias pedagógicas específicas, enfatiza a necessidade de haver mudanças sistémicas e de uma abordagem colaborativa entre os diversos intervenientes na educação para abordar eficazmente as desigualdades educativas. - O presente estudo destaca as perceções e experiências dos professores, revelando os desafios significativos na gestão e inclusão

				desses alunos. Esses pontos irão ser discutidos mais á frente.
5	Camila Rodrigues Costa; Jaqueline Costa Castilho Moreira; Manoel Osmar Seabra Júnior. 2015	Estratégias de ensino e recursos pedagógicos para o ensino de alunos com TDAH em aulas de Educação Física	- Desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção dinâmico e envolvente, composto por atividades psicomotoras, jogos lúdicos e desafios estratégicos. - Este estudo baseia-se na adaptação de recursos pedagógicos e metodologias das aulas de Educação Física, com o objetivo de estimular a memória, a atenção e a concentração de crianças com TDAH.	1. Relação professor/aluno e aluno/aluno: • Criação de um ambiente de confiança e de respeito na aula; • Estabelecimento de uma relação de proximidade entre o professor e os alunos; • Promoção de interações positivas entre os alunos. 7. Trabalho cooperativo: • Realização de atividades que promovam a colaboração entre os alunos impulsivos. 7. Papel mediador: • Mediação ativa do professor durante as atividades realizadas. 4. Rotinas: • Estabelecer rotinas, de modo a implementar consistências nas aulas.

				5. Selecionar recursos: • Escolha cuidadosa dos materiais a utilizar; • Escolha de propostas metodológicas adequadas, como por exemplo aplicar jogos com um grau de dificuldade crescente. 6. Ambiente: • Criar um ambiente físico e emocional adequado, com espaços organizados, seguros e livres de distrações; Sinalizar as áreas a utilizar para a realização das atividades.
--	--	--	--	---

TABELA 1

8.2 RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar quais os principais objetivos e estratégias a utilizar no trabalho com alunos diagnosticados com TDAH em contexto de aulas de Educação Física. Os trabalhos analisados foram realizados no sentido de compreender as dificuldades específicas destes alunos e de propor práticas pedagógicas que promovam a sua inclusão e participação, bem como auxiliar os professores na gestão das suas aulas.

Os principais objetivos dos estudos são relativos à necessidade de compreender as perceções dos professores relativamente aos desafios que

os alunos com TDAH enfrentam e identificá-los. Destaca-se também a intenção de desenvolver estratégias didáticas que favoreçam estes alunos, bem como avaliar a eficácia destas mesmas intervenções.

Entre os principais desafios enfrentados pelos docentes destacam-se a dificuldade em gerir os comportamentos impulsivos e imprevisíveis dos alunos com TDAH. Estes comportamentos manifestam-se frequentemente através de interrupções constantes que perturbam o decorrer da aula e dificultam significativamente a sua gestão. Além disso, os professores relatam que estes alunos, por exigirem uma atenção redobrada, acabam por absorver uma maior atenção do professor, comprometendo a distribuição da atenção aos restantes colegas. Isto poder ter um impacto negativo no desempenho de turma.

Há também uma falha na formação dos docentes, que muitas vezes se sentem despreparados para implementar estratégias eficazes de ensino e inclusão destes alunos. A ausência de formação específica limita a capacidade de resposta adequada às necessidades destes alunos. Por fim, observa-se uma tensão persistente entre a noção de igualdade no tratamento dos alunos e a compreensão de todas as implicações que o TDAH acarreta. Muitos professores continuam a enfrentar dificuldades em distinguir entre comportamentos voluntários e manifestações sintomáticas fora do controlo do aluno, o que contribui para perceções erradas e para a perpetuação de práticas educativas pouco inclusivas (Lynch & Davison, 2024).

Relativamente às estratégias pedagógicas propostas, observa-se uma valorização da criação de ambientes de aprendizagem dinâmicos, estruturados e seguros, que promovam o movimento, a interação e a previsibilidade. Segundo Costa et al (2015), as estratégias adotadas para a seleção do ambiente possibilitaram que os alunos pudessem desenvolver a atividade sem grandes dispersões. A definição de rotinas consistentes também se revela como uma forma eficaz de reduzir distrações e aumentar o envolvimento dos alunos. No estudo de Costa et al (2015), a utilização de rotinas permitiu aos alunos a compreensão das etapas que compreenderam as intervenções e, desta forma, os alunos mostraram-se menos ansiosos, mais atentos e participativos. O reforço positivo, tanto verbal como não verbal, surge como uma ferramenta essencial para levar os alunos à realização de comportamentos desejáveis. O estudo de Victor Labrador-Roca et al. (2020) demonstrou que estratégias baseadas no

reforço positivo e no foco em comportamentos adequados, foram eficazes na modulação do comportamento e evidenciaram a importância de ignorar certos comportamentos indesejáveis para que os mesmos diminuam.

Outro aspecto a destacar é a importância das relações interpessoais no processo de ensino-aprendizagem. Construir uma relação de proximidade e de confiança entre o professor e o aluno e promover interações positivas entre os pares, são passos fundamentais para o desenvolvimento da autorregulação e para o bem-estar emocional dos alunos com TDAH. Estratégias como o trabalho cooperativo e a mediação ativa do professor mostraram-se eficazes. Desta forma, percebe-se que a mediação do professor se faz necessária, porém é de fundamental importância que o docente pautar a sua prática numa educação voltada para a independência e autonomia do aluno. Concluímos também que o trabalho cooperativo para crianças com TDAH é de extrema importância, pois exige a atenção e o controle da sua agitação motora ao se relacionar com o outro e que, neste processo, o professor também deve criar rotinas, estabelecer regras, selecionar um recurso adequado e um ambiente favorável para facilitar a aprendizagem do sujeito, Costa et al (2015).

Fornecer uma orientação clara das tarefas, conceder instruções objetivas e realizar as atividades em etapas curtas e concretas revelam-se como boas práticas, permitindo que os alunos compreendam melhor o que se pretende e que mantenham o foco na tarefa a realizar. Assim sendo, a criação de exercícios dinâmicos que envolvam movimento e pouco tempo de paragem revelam-se de elevada importância para a manutenção do foco e para a realização das tarefas por parte destes alunos. Atividades que incluam atividade física devem ser aumentadas, sendo que estes alunos também necessitam de contar com apoio especializado e educação especial para o seu melhor desenvolvimento: “deve ser elaborado um Plano Educativo Individual (PEI), tendo em conta as diferentes características de desenvolvimento; é necessário recorrer ao apoio de especialistas e à educação especial para promover o desenvolvimento do aluno; os alunos diagnosticados com PHDA devem beneficiar tanto de apoio psicológico como de apoio em educação especial (Kağansoy Koçaismail & Sorakin, 2023).

Em suma, os estudos analisados reforçam a necessidade de adotar estratégias pedagógicas adaptadas às particularidades dos alunos com esse tipo

de transtorno, dando ênfase à organização do espaço da aula originando ambientes educativos estruturados. A elaboração de atividades que requeiram poucas paragens e curtos tempos de explicação manifestam-se muito importantes para uma prática continuada destes alunos ao longo da aula, ajudando a manter o foco e a não levar a tantas oportunidades de distração. As atividades propostas podem passar pela criação de atividades com estações e a utilização de jogos lúdicos estruturados e com um nível de dificuldade crescente. Também é realçado a utilização de reforço positivo e a promoção da interação positiva entre os alunos e professores, que demonstra ser fundamental para uma abordagem educativa eficaz e inclusiva. Além disso, destaca-se a importância da colaboração interdisciplinar e do apoio institucional para enfrentar os desafios que estes alunos bem como os seus professores vivenciam diariamente no ambiente escolar.

8.3 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da análise dos estudos selecionados apresentam um conjunto de desafios que os professores enfrentam, bem como a sugestão de estratégias pedagógicas no trabalho com alunos diagnosticados com TDAH no contexto das aulas de Educação Física. Estes desafios afirmam as dificuldades comportamentais associadas a este transtorno e a escassa preparação dos professores para responder eficazmente a estas necessidades específicas.

Em primeiro lugar, é realçada a complexidade associada à gestão de comportamentos impulsivos e imprevisíveis, que levam a interrupções constantes e a dificuldades de concentração. Estas perturbações exigem uma maior atenção por parte do professor, resultando numa menor disponibilidade para apoiar os restantes alunos. Isto compromete claramente o decurso normal da aula, fragilizando o rendimento da turma (Lynch & Davison, 2024).

Uma das principais lacunas diz respeito à insuficiente formação inicial dos docentes, particularmente no que respeita à compreensão do TDAH e à adoção de estratégias eficazes de intervenção. Esta lacuna leva a uma prática pedagógica pouco diferenciada e acaba por fazer com que os docentes

confundam os sintomas do TDAH com comportamentos voluntários de desobediência (Lynch & Davison, 2024).

Apesar dos desafios a que os professores são sujeitos, os estudos analisados apresentam algumas propostas como a de criação de ambientes de aprendizagem estruturados, previsíveis e seguros, assumindo um papel fulcral na promoção da concentração e no controlo dos estímulos externos que podem desestabilizar os alunos com TDAH (Costa et al., 2015). A definição de rotinas claras e consistentes revela-se igualmente eficaz, proporcionando aos alunos um maior sentido de segurança e previsibilidade, o que favorece a autorregulação e a participação ativa.

O reforço positivo, tanto verbal como não verbal, demonstra-se como uma estratégia benéfica. O estudo de Victor Labrador-Roca et al. (2020) demonstra que o uso de reforço positivo pode alterar comportamentos e incentivar atitudes desejáveis. De igual modo, é capaz de diminuir a atenção dada aos comportamentos indesejáveis, contribuindo para a sua redução. Esta estratégia, associada à organização de tarefas curtas, permite aos alunos compreenderem melhor as exigências da tarefa e manterem-se focados.

Outro aspeto a destacar diz respeito às relações interpessoais no processo de ensino-aprendizagem. Criar relações de confiança entre professor e aluno, assim como promover interações positivas entre os pares, revela-se fundamental para o desenvolvimento emocional e comportamental dos alunos com TDAH. Neste sentido, o trabalho cooperativo e a mediação ativa do professor não só favorecem a inclusão, como incentivam o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação (Costa et al., 2015).

A construção de atividades com elevado tempo de empenhamento motor, poucas paragens e elevada variedade de estímulos são consideradas mais eficazes na manutenção da atenção e na redução da agitação motora (Kağansoy Koçaismail & Sorakin, 2023). Assim, estruturar as aulas com tarefas diversificadas e progressivamente desafiantes, revela-se como uma abordagem eficaz para manter o envolvimento e proporcionar sucesso aos alunos com TDAH.

Por fim, é importante salientar a necessidade de se adotar uma abordagem sistémica e colaborativa com acesso a apoio especializado. A articulação entre professores, psicólogos e técnicos de educação especial são

medidas fundamentais para garantir o sucesso educativo e emocional destes alunos (Kağansoy Koçaismail & Sorakin, 2023).

8.4 CONCLUSÃO DO ESTUDO

Esta investigação permitiu-me compreender alguns dos principais desafios e estratégias relacionadas com o trabalho de professores de Educação Física no ensino de alunos diagnosticados com Transtorno de Défice de Atenção e Hiperatividade.

Destacam-se desafios como a dificuldade em lidar com comportamentos impulsivos e imprevisíveis e em manter os alunos focados nas atividades. A formação inicial dos professores também se revela como um ponto importante habilitar melhor os professores em lidar com estes alunos, pelo que deve ser repensada na tentativa de melhor preparar os docentes na busca de uma prática pedagógica mais inclusiva.

Como respostas aos diversos desafios a que os professores foram sujeitos, abordagens como o reforço positivo, construção de ambientes controlados e previsíveis e a elaboração de atividades dinâmicas, com poucos tempos de pausa e com diversos estímulos revelaram-se propostas pedagógicas eficazes na manutenção da atividade destes alunos.

Em suma, a total inclusão de alunos com TDAH nas aulas de Educação Física requer uma transformação consciente das práticas educativas adotadas. Esta inclusão só será possível através do reconhecimento das especificidades destes alunos, da valorização da formação docente e da adoção de estratégias pedagógicas que respeitem a diversidade que estes alunos apresentam.

8.5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Costa, C. R., Moreira, J. C. C., & SEABRA JÚNIOR, M. O. (2015). Estratégias de ensino e recursos pedagógicos para o ensino de alunos com TDAH em aulas de educação física. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 21, 111-126.

Kocaismail, H. H. K., & Sorakın, Y. (2023). An Investigation of Teachers' Views on the Difficulties at School of Secondary School Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(2), 204-217.

Labrador-Roca, V., Vázquez, J. H., & Yuba, E. I. (2020). The effects of educational intervention on the behaviour of students with ADHD. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2595-2606.

Lynch, A., & Davison, K. (2024). Tensions and contradictions: Exploring post-primary teachers' perspectives and experiences of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 24(3), 519-529.

Mulrine, C. F., & Flores-Marti, I. (2014). Practical strategies for teaching students with attention-deficit hyperactivity disorder in general physical education classrooms. *Strategies*, 27(1), 26-31.

9. CONCLUSÃO

O caminho percorrido ao longo deste ano letivo correspondente ao meu Estágio Profissional, representou uma etapa de extrema aprendizagem para o meu futuro enquanto professor de Educação Física. Esta experiência foi enriquecida pelas minhas turmas e pelas diversas situações experienciadas. O contacto direto com os meus alunos, a responsabilidade pela sua orientação e condução das aulas, juntamente com uma reflexão constante sobre a minha prática pedagógica, contribuem de forma muito significativa para a minha capacidade de planeamento e aplicação de conteúdos. Paralelamente, o facto de realizar uma reflexão constante, aliada à sempre prestável opinião e ajuda do meu Professor Cooperante e colegas estagiários, fez com que as minhas capacidades de gerir a aula, de dividir a turma por níveis de capacidade e de habilidades, e de ser capaz de encontrar estratégias no decorrer da aula para alterar algo que não fosse ao encontro dos objetivos pretendidos fossem cada vez mais ajustadas e notadas no decorrer da minha prática pedagógica. Todo este conjunto de situações contribuiu para o crescimento profissional, tendo sido determinante na construção de uma prática pedagógica mais consciente.

Durante este percurso, a capacidade de planear foi algo de particular importância. A construção cuidada das Unidades Didáticas e dos Planos de Aula permitiu-me organizar o ensino de forma estruturada, garantindo a coerência pedagógica entre os objetivos definidos e as estratégias implementadas na tentativa de fornecer a melhor experiência possível aos meus alunos nas diversas modalidades lecionadas.

Um aspeto a destacar deste estágio foi a necessidade e capacidade constante que fui gerando para responder à diversidade dos meus alunos. Em particular, a experiência com os alunos que apresentavam necessidades educativas específicas, nomeadamente com Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade (TDAH), a qual revelou-se, por vezes, muito desafiante.

Termino este estágio com um enorme sentimento de gratidão e de realização pessoal. Creio que todas as situações com que me fui deparando ao longo deste processo me fazem estar preparado para os desafios que a profissão docente me colocará no futuro e estar mais consciente da responsabilidade que é estar

responsável por um conjunto de alunos e da ação educativa a que o professor é responsável. Acarreto uma bagagem final com um vasto conjunto de aprendizagens valiosas, não apenas no domínio pedagógico, mas também ao nível ético e do compromisso escolar.

Finalmente, a formação docente é um processo contínuo, que exige uma permanente atualização e reflexão

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, L., Dias, T., Corte-Real, N., Menezes, I., & Fonseca, A. (2023). Positive youth development through sport and physical education: a systematic review of empirical research conducted with grade 5 to 12 children and youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-27.

Backman, E., & Barker, D. M. (2020). Re-thinking pedagogical knowledge for physical education teachers—implications for physical education teacher education. *Physical education and sport pedagogy*, 25(5), 451-463. (transição aluno prof).

Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Furman, L. (2005). What is attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)?. *Journal of child neurology*, 20(12), 994-1002.

Gomes, P. B. (2003). Corpo, categoria central em Educação Física: encruzilhadas e desafios. *Actividade Física e Desporto. Fundamentos e contextos*, 31-41.

Grover, A. B., Casper, K. A., & Mehta, B. H. (2013). Making the transition from student to teacher. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 70(6), 486-489.

Hastie, P. A. (2021). A primer on content knowledge in physical education research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(1), 165-170.

Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of sports medicine*, 45(11), 866-870.

Marcon, D., dos Santos Graça, A. B., Ramos, V., Milistetd, M., & Nascimento, J. V. (2016). O conhecimento do contexto na construção do conhecimento pedagógico do conteúdo dos futuros professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, 19(3).

MENEGOLLA, M. (2001). *SANT" ANNA, IM Por que planejar? Como planejar*. Petrópolis-RJ: Vozes.

Mercugliano, M. (1999). O que é transtorno de déficit de atenção e hiperatividade?. *Clínicas Pediátricas da América do Norte* , 46 (5), 831-843.

Osborne, R., Belmont, R. S., Peixoto, R. P., Azevedo, I. O. S. D., & Carvalho Junior, A. F. P. D. (2016). Obstacles for physical education teachers in public schools: an unsustainable situation. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22, 0310-0318.

Pittard, M. M. (2003). *Developing Identity: The Transition from Student to Teacher*.

Sáenz-López, P., Almagro, B. J., & Ibáñez, S. J. (2011). Describing problems experienced by Spanish novice physical education teachers.

Shaw, M., Hodgkins, P., Caci, H., Young, S., Kahle, J., Woods, A. G., & Arnold, L. E. (2012). A systematic review and analysis of long-term outcomes in attention deficit hyperactivity disorder: effects of treatment and non-treatment. *BMC medicine*, 10, 1-15.

Tresco, K., Lefler, E., & Power, T. (2010). Psychosocial interventions to improve the school performance of students with attention-deficit/ hyperactivity disorder. *Mind & Brain: The Journal of Psychiatry*, 1(2), 69–74;

ANEXOS



Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade

Educação Física - Núcleo de Estágio 2024/2025

Identificação do Aluno

Nome completo: _____

Turma: _____ N.º: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Nacionalidade: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Naturalidade: _____

Telemóvel: _____ E-mail: _____

Dados relativos à Atividade Física

Gostas de Desporto? Sim ☐ Não ☐

Qual é a tua modalidade desportiva favorita? _____

Praticas ou já praticaste alguma modalidade desportiva? Sim ☐ Não ☐

És federado? Sim ☐ Não ☐

Quantas vezes realizas atividade física por semana? _____

Quantas horas de atividade física realizas por dia? _____

Como chegas à Escola?

Habitualmente, deslocas-te para a escola (assinala apenas uma opção):

De carro ☐ A pé ☐ De autocarro ☐ Outro: _____

Quanto tempo demoras na tua deslocação casa-escola/escola-casa? _____

Anexo 1 - FICHA INICIAL DE APRESENTAÇÃO DO ALUNO



Educação Física

De 1 a 5, classifica as seguintes modalidades:

1-Não gosto nada; 2- Indiferente; 3- Gosto pouco; 4- Gosto; 5- Gosto muito

Futebol	☐	Ginástica	☐	Badminton	☐
Andebol	☐	Dança	☐		
Basquetebol	☐	Atletismo	☐		
Voleibol	☐	Judo	☐		

Qual a tua perceção de competência face às seguintes modalidades?

1-Nada competente; 2- Pouco competente; 3- Razoavelmente competente; 4-Competente; 5- Muito competente

Futebol	☐	Ginástica	☐	Judo	☐
Andebol	☐	Dança	☐	Badminton	☐
Basquetebol	☐	Atletismo	☐		
Voleibol	☐				

Desporto Escolar

Participas-te no Desporto Escolar? _____

Em que modalidades? _____

Se tivesses oportunidade de participar numa modalidade do Desporto Escolar, qual escolherias? _____

Futsal ☐ Basquetebol ☐ Voleibol ☐

Tempos livres

Assinala com um X as opções que mais se adequam:

Televisão ☐

Telemóvel ☐

Computador ☐

Estar com amigos ☐

Ler ☐

Jogar ☐

Ajudar em casa ☐

Ir ao café ☐

Passear ☐

Outra: _____

Informações médicas / Hábitos

Problemas respiratórios? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Problemas cardíacos? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Pressão arterial alta? Sim ☐ Não ☐

Pressão baixa (hipotensão)? Sim ☐ Não ☐

Dores ou lesões crónicas? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Doenças como epilepsia, visuais, articulares? _____

Outra? _____

Fazes alguma medicação habitual? Sim ☐ Não ☐

Se sim qual? _____

Tens alergia a algum tipo de medicação? Sim ☐ Não ☐

Se sim qual? _____

A que horas te costumas levantar? _____

A que horas te costumas deitar? _____

Descreve o teu pequeno-almoço habitual? _____

	Plano Anual									
	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
DOM	1			1						1
2ª	2			2						2
3ª	3	1 Volei		3 Jud/Gin				1 Bad		3 Aval.
4ª	4	2 Volei		4 Jud/Gin	1			2 Bad		4 Aval.
5ª	5	3 Volei		5 Jud/Gin	2			3 Bad	FER	5 Aval.
6ª	6	4	1	6	3			4	2	6
SÁB	7	5	2	7	4	1	1	5	3	7
DOM	8	6	3	8	5	2	2	6	4	8
2ª	9	7	4	9	6	3	3	7	5	9
3ª	10 Volei	8 Volei	5 Ande	10 Bas	7 Bas	4 Danç	4 Fut	8 Bad/GA	6 Atl	10
4ª	11 Volei	9 Volei	6 Ande	11 Bas	8 Bas	5 Danç	5 Fut	9 Bad/GA	7 Atl	11
5ª	12 Volei	10 Volei	7 Ande	12 Bas	9	6 Danç	6 Fut	10 Bad/GA	8 Atl	12
6ª	13	11	8	13	10	7	7	11	9	13
SÁB	14	12	9	14	11	8	8	12	10	14
DOM	15	13	10	15	12	9	9	13	11	15
2ª	16	14	11	16	13	10	10	14	12	16
3ª	17 Volei	15 Ande	12 Jud/Gin	17 Bas	14 Bas	11 Danç	11 Fut	15	13 Atl	17
4ª	18 Volei	16 Ande	13 Jud/Gin	18 Bas	15 Bas	12 Danç	12 Fut	16	14 Atl	18
5ª	19 Volei	17 Ande	14 Jud/Gin	19 Bas	16 Bas	13 Danç	13 Fut	17	15 Atl	19
6ª	20	18	15	20	17	14	14	18	16	20
SÁB	21	19	16	21	18	15	15	19	17	21
DOM	22	20	17	22	19	16	16	20	18	22
2ª	23	21	18	23	20	17	17	21	19	23
3ª	24 Volei	22 Ande	19 Jud/Gin	24	21 FS	18 Danç	18 Fut	22	20 Atl	24
4ª	25 Volei	23 Ande	20 Jud/Gin	25	22 FS	19 Danç	19 Fut	23	21 Atl	25
5ª	26 Volei	24 Ande	21 Jud/Gin	26	23 FS	20 Danç	20 Fut	24	22 Atl	26
6ª	27	25	22	27	24 FS	21	21	25	23	27
SÁB	28	26	23	28	25	22	22	26	24	28
DOM	29	27	24	29	26	23	23	27	25	29
2ª	30	28	25	30	27	24	24	28	26	30
3ª		29 Ande	26 Jud/Gin	31	28 Danç	25 Fut	25 Bad	29 Bad	27 Atl	
4ª		30 Ande	27 Jud/Gin		29 Danç	26 Fut	26 Bad	30 Bad	28 Atl	
5ª		31 Ande	28 Jud/Gin		30 Danç	27 Fut	27 Bad		29 Atl	
6ª			29		31	28	28		30	
SÁB			30				29		31	
DOM							30			
2ª							31			

Anexo 2 – PLANEAMENTO ANUAL

Legenda

Volei – Voleibol

Atl - Atletismo

Ande – Andebol

Jud/Gin – Judo/Luta e Ginástica de Solo

Bas – Basquetebol

Danç – Dança

Fut – Futebol

Bad – Badminton e Ginástica de Aparelhos

Grelha de observação de aula

Professor Observador: _____ Data: _____

Unidade Didática: _____ Aula: _____ de _____ Turma: _____

Professor Observado: _____ Observação nº: _____

1. Pontualidade e gestão da aula

	1	2	3
Pontualidade do professor			
Pontualidade dos alunos			
Aproveitamento do espaço			
Aproveitamento dos recursos			
Promoção de um ambiente de respeito e cooperação; intervenção eficaz em caso de conflito.			

2. Gestão do tempo de aula

	1	2	3
Transmissão de informação de forma rápida e eficaz			
Transição entre exercícios			
Rapidez de organização das propostas metodológicas			
Rapidez na chamada/marcação de faltas			
Empatia, respeito, e capacidade de criar um ambiente favorável à aprendizagem dos alunos.			
Tempo de empenhamento motor			
Tempo potencial de aprendizagem			

3. Comunicação

	1	2	3
Habilidade para explicar e demonstrar corretamente conteúdos.			
Clareza na explicação das propostas metodológicas			
Utilização de feedback positivo			
Utilização de feedback corretivo			
Termina o ciclo de feedback			
Colocação da voz			

Anexo 3 - FICHA DE OBSERVAÇÃO PROFESSOR ESTAGIÁRIO

Estimular a motivação dos alunos, criando um ambiente positivo e participativo.			
---	--	--	--

4. Organização Metodológica

	1	2	3
Capacidade de planear aulas de acordo com o programa e os objetivos de aprendizagem			
Utilização de objetivos específicos nos exercícios			
Escolha de exercícios de acordo com as capacidades e níveis dos alunos			
Uso de diferentes abordagens, como demonstrações, explicações, e feedback contínuo			
Domínio dos conteúdos e habilidades relacionados com a modalidade em questão			
Colocação do professor em relação aos alunos			
Manutenção e controlo da atividade de todos os alunos			
Preocupação com a transição das atividades			
Capacidade de reestruturação dos conteúdos/objetivos de aula			

5. Disciplina

	Ocorre	Não ocorre
Ocorrência de comportamentos apropriados, pelos alunos		
Ocorrência de comportamentos fora da tarefa, pelos alunos		
Ocorrência de comportamentos desviante, pelos alunos		
	Adequado	Não adequado
Atitude do professor face a comportamentos inadequados observados		

Legenda:

- 1- Não satisfaz
- 2- Satisfaz
- 3- Bom

Observações:



Universidade do Porto – FADEUP

Instituto Piaget de Almada – ISEIT

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Atividade Física e Desportiva na Escola

Semana Europeia do Desporto

DESPORTO

360º

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



Co-financiado pelo
Erasmus+ Programa
da União Europeia

Núcleo de estágio:

Carlos Rocha

Gonçalo Alves

Pedro Enes

Samuel Silva

Anexo 4 -PROJETO “DESPORTO 360º”

DESPORTO À BEIRA MAR

MODALIDADES:



Futebol de Praia

9:30 ÀS 12:00

Leva o teu lanche da manhã



Andebol de Praia



Ténis de Praia



Rugby de Praia



Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade



Anexo 5 – ATIVIDADE DESPORTO À BEIRA MAR

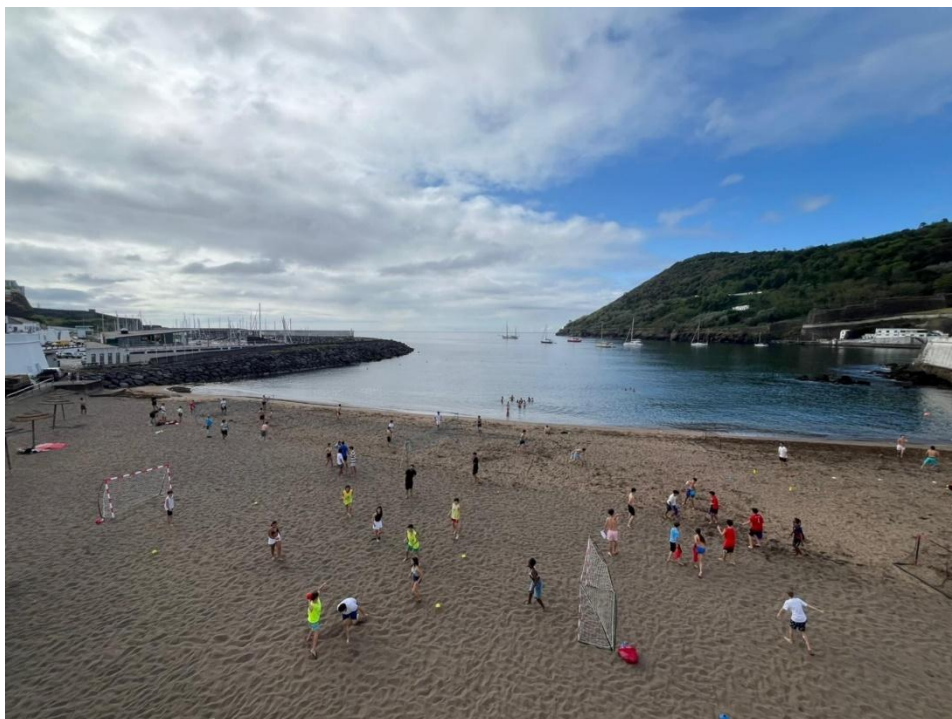


FIGURA 1 – ATIVIDADE DESPORTO À BEIRA MAR



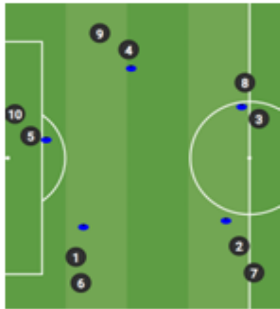
FIGURA 2 – ATIVIDADE DESPORTO À BEIRA MAR



- ✓ **Desperta a tua confiança com maior controlo sobre o teu corpo, começando logo às 8h da manhã nas quartas, quintas e sextas-feiras!**
- ✓ **Este é o momento de crescer, de te sentires melhor e alcançares os teus objetivos sem pressões!**

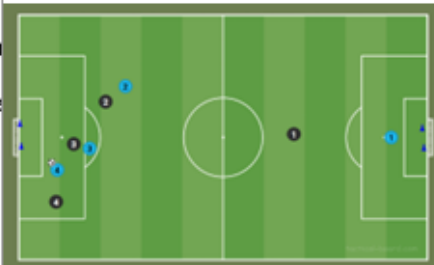
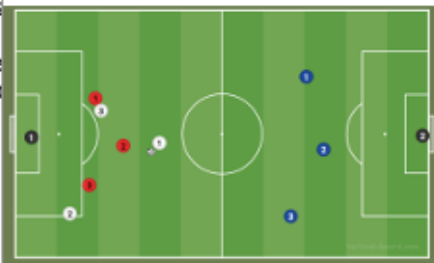
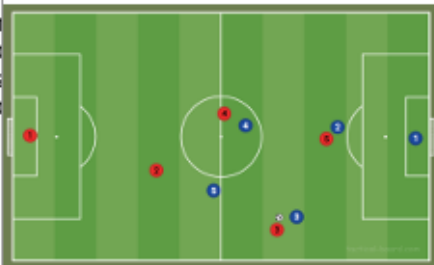
Anexo 6 -APOIO À EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA Nº 9 e 10

Data: 13/03/2024 Hora: 9h Duração: 90min T. Efet: 75min Local: Campos de futebol Grupo: 10ºB Aula: 91 e 92		Unidade Didática: Futebol Função Didática: Exercitação do passe/recepção, condução de bola, remate e desmarcações. Exercitação da mobilidade/equilíbrio, coberturas ofensiva/defensiva e superioridade numérica. Objetivos da aula: Exercitar os conteúdos técnicos da modalidade de futebol e desmarcações (nível introdutório). Trabalhar aspectos táticos (nível elementar). Trabalhar resistência, flexibilidade e força.		Nº de Alunos: 19 Material: Bolas, cones e coletes	
		Conteúdos/Estratégias Didático-Metodológicas	Objetivos Específicos	Esquema	Crítérios de Êxito
INICIAL	1'	Conversa inicial com a turma sobre o modo de funcionamento da nova UD.			
	10'	Vai e vem Utilizando as linhas dos campos, realizar vai e vem. Linhas amarelas e brancas dos dois campos. - 3x Sentados no solo, de MI esticados e afastados: - Tocar com as mãos num pé, depois no outro; - MI juntos.	Ativar os sistemas muscular e cardiovascular; Trabalhar resistência e flexibilidade.		
FUNDAMENTAL	10'	Alunos dispersos num pentágono, vão passar a bola sempre para a segunda posição ao lado. Por exemplo: 1 passa para 3, 2 passa para 4 e assim sucessivamente. Nível introdutório: - Passe e recepção orientada, com os 2 pés. - Nível Elementar Passa, devolve e passa (para o colega ou para a posição seguinte). Com 2 pés.	Exercitar o passe e recepção.		Passe e recepção realizados com o lado de dentro do pé; Recepção orientada para o colega a passar.

Anexo 7 – EXEMPLAR DE PLANO DE AULA

10'	Nível Introdução Circuito de condução de bola, remate e passe/recepção.	Exercitar a condução de bola, o passe/recepção e o remate.		Remate com o peito do pé ou parte interior; Passe e recepção com a parte interior do pé; Recepção com parte interior/exterior do pé.
	Nível Elementar 2 equipas de 4 elementos: - Jogo de passe, realizando pontos entre as mini-balizas - Máximo de 3 toques; - N° de toques livre.	Exercitar mobilidade e equilíbrio. Exercitar desmarcações.		Movimentar para criar linhas de passe. Realizar ponto através de passe e recepção entre as mini-balizas feitas pelos cones.
12'	Nível Introdutório Jogo dos passes - 5 passes; - 7 passes. Nível Elementar Jogo de 3x3 + 2 jokers exteriores. - A meio campo; - 2 mini-balizas (exercício não realizado na última aula por falta de alunos. Irá ser implementado neste PA).	Exercitar o passe e recepção e orientação da bola. Exercitar as desmarcações.		Passe e recepção realizados com o lado de dentro do pé. Movimentar para criar linhas de passe.
		Exercitar mobilidade e cobertura ofensiva.		Marcar gol passando com a bola controlada pelas mini-balizas

12'	Nível Elementar Em meio campo, realizar situação de 3x3 com mini baliza. - Equipa que recupera a bola tenta ultrapassar linha do meio campo; - Se conseguir, realiza 3x3 no outro meio campo.	Exercitar cobertura defensiva e equilíbrio.		Equipa com bola: marcar golo; Equipa sem bola: recuperá-la e sair para o ataque.
	Nível Introdução Futebol Holandês - 2 GR e 3 equipas de 3 alunos Exercitar os conteúdos técnicos e situação de jogo pré desportivo; Exercitar desmarcações.	Exercitar conteúdos técnicos e situação de jogo pré desportivo; Exercitar desmarcações.		Equipa com bola: - Criar situações de finalização e marcar golo. Equipa sem bola: - Colocar-se entre a bola e a baliza de modo a impedir a progressão do adversário em direção à mesma.
	Ambos os níveis Situação de jogo	Realizar em situação de jogo os conteúdos abordados ao longo da aula.		Equipa com bola: - Criar situações de finalização e marcar golo. Equipa sem bola: - Colocar-se entre a bola e a baliza de modo a impedir a progressão do adversário em direção à mesma.
FINAL 2'	Realizar 2x 10 agachamentos e 2x 20 abdominais.	Trabalhar força.		