

O grande desafio de uma Relação Professor e Aluno: Experiência de lecionação nos Ensinos Básico e Secundário.

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

Professor Cooperante: Gabriel Guerreiro

Gonçalo Raposo Cabral

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Cabral, G. R. (2025). O grande desafio de uma relação professor e aluno: Experiência de lecionação nos Ensinos Básico e Secundário. Porto: G. R. Cabral. Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROFESSOR ESTAGIÁRIO, RELAÇÃO PROFESSOR/ALUNO.

Dedicatória

Aos meus Pais

Que sempre acreditaram em mim ao longo de toda a minha vida!

Agradecimentos

À **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, pela formação de excelência, pelo rigor científico e pedagógico e pelas experiências que moldaram o meu crescimento profissional e pessoal;

À professora orientadora, **Paula Silva**, pela orientação, disponibilidade e atenção constantes ao longo deste percurso, mesmo à distância, e por nunca deixar de acompanhar cada passo com interesse e dedicação;

Ao professor cooperante, **Gabriel Guerreiro**, por toda a entrega, correções rigorosas e ensinamentos que marcaram profundamente a minha formação. A sua presença constante e o seu apoio nos momentos mais exigentes foram fundamentais para a consolidação e consecução deste estágio;

À **Escola Secundária das Laranjeiras**, pelo acolhimento caloroso, pela cedência de todos os recursos necessários e por permitir a concretização de uma experiência realista e enriquecedora de estágio;

Ao **Núcleo de Estágio**, composto por colegas que se tornaram verdadeiros parceiros nesta jornada;

Aos **meus alunos**, que estiveram no centro deste processo e que me ensinaram tanto quanto eu tentei ensinar. Foram parte essencial deste caminho, dando-lhe sentido e propósito;

À **minha família**, pelo amor incondicional, apoio firme em todos os momentos e por acreditarem sempre em mim;

Aos **meus amigos**, Rui, Daniel, Patrício e outros, companheiros incansáveis dentro e fora do percurso académico, pela presença, escuta e ajuda constantes;

À **Escola Roberto Ivens**, pela disponibilidade e contributo valioso na diversificação das experiências vividas durante o estágio;

E a **todos** aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste percurso académico e profissional,

O meu mais sincero agradecimento a todos!

Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio decorreu na Escola Secundária das Laranjeiras, situada em Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, sob um modelo específico da Região Autónoma dos Açores, que atribui aos estagiários o estatuto de Professor Estagiário, com responsabilidades docentes efetivas e remuneradas. Esta experiência singular permitiu uma vivência profissional intensa e realista, aproximando o estagiário do quotidiano da prática letiva. O relatório encontra-se estruturado em quatro partes principais: o enquadramento geral, que contextualiza legal, institucional e pessoalmente o estágio; a realização da prática profissional, onde são descritas as atividades desenvolvidas nas áreas de organização e gestão do ensino, participação na escola e desenvolvimento profissional; o projeto de investigação-ação, que analisa a perceção da relação professor/aluno e os seus efeitos no processo educativo; e as considerações finais, que integram uma reflexão sobre a experiência vivida e a consolidação da identidade profissional. Este Estágio Profissional representou uma etapa essencial na formação docente, permitindo o contacto direto com a realidade da profissão, o confronto com diversos desafios e a aplicação dos conhecimentos adquiridos, constituindo uma vivência profundamente transformadora para o meu crescimento pessoal e profissional enquanto futuro professor de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROFESSOR ESTAGIÁRIO, RELAÇÃO PROFESSOR/ALUNO.

Abstract

This document was prepared within the scope of the Professional Internship curricular unit, 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 of the University of Porto. The internship took place at Escola Secundária das Laranjeiras, located in Ponta Delgada, on São Miguel Island, under a specific model implemented in the Autonomous Region of the Azores, which assigned full teaching responsibilities and a remunerated position to the trainee. This unique experience enabled an intense and realistic professional engagement, bringing the trainee closer to the everyday reality of teaching practice. The report is structured into four main parts: the general framework, which presents the legal, institutional, and personal context of the internship; the professional practice component, which describes the activities developed in the areas of teaching and learning management, school participation, and professional development; the action-research project, which analyses the perception of the teacher-student relationship and its effects on the educational process; and the final reflections, which focus on the lived experience and the consolidation of a professional identity. This Professional Internship represented a key stage in teacher education, allowing for direct contact with the reality of the profession, the confrontation with various challenges, and the application of acquired knowledge. It was, without a doubt, a deeply transformative experience in both my personal and professional growth as a future Physical Education teacher.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, TRAINEE TEACHER, TEACHER-STUDENT RELATIONSHIP.

Lista de Abreviaturas

ADE's – Atividades Desportivas Escolares
CAFBPD – Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada
DE – Desporto Escolar
DEFD – Departamento de Educação Física e Desporto
DLR – Decreto Legislativo Regional
DOG – Documento de Organização e Gestão
DT – Diretor de Turma
EE – Encarregado de Educação
EF – Educação Física
EP – Estágio Profissional
ESL – Escola Secundária das Laranjeiras
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
JDE's – Jogos Desportivos Escolares
NE – Núcleo de Estágio
PC – Professor Cooperante
PROFIJ – Programa Formativo de Inserção de Jovens XII
PTI – Professor a Tempo Inteiro
RE – Relatório de Estágio

Índice Geral

Ficha de Catalogação.....	ii
Dedicatória.....	iii
Agradecimentos.....	iv
Resumo	v
Abstract.....	vi
Lista de Abreviaturas.....	vii
Índice de Ilustrações	x
Índice de Anexos	xi
Introdução.....	1
1. Enquadramento Geral.....	3
1.1. Estágio Profissional	3
1.2. Enquadramento Pessoal	4
1.3. Expectativas e perceções iniciais.....	5
1.4. Caracterização da Escola.....	7
1.5. Espaços Desportivos do Complexo Desportivo das Laranjeiras.....	8
1.6. Departamento de Educação Física.....	9
1.7. Núcleo de Estágio	10
1.8. Caracterização das Turmas	11
2. Realização da Prática Profissional	14
2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	14
2.1.1. Planeamento Anual.....	15
2.1.2. Primeira aula.....	16
2.1.3. Avaliação.....	18
2.1.4. Projeto PTI.....	20
2.1.5. Projeto 2ºciclo.....	22
2.2. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade	24
2.2.1. Direção de Turma.....	24
2.2.2. Desporto Escolar	26
2.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional	28
2.3.1. Formações.....	30

2.3.2. Atividades desenvolvidas	31
3. Projeto de Investigação Ação	37
3.1. Tema.....	37
3.2. Contextualização.....	37
3.3. Objetivo.....	37
3.4. Metodologia.....	38
3.5. Principais Resultados	39
3.6. Reflexões sobre a Prática de Estágio.....	41
3.7. Considerações Finais.....	42
3.8. Referências Bibliográficas	44
4. Considerações finais do EP	45
Bibliografia	47
Anexos.....	x

Índice de Ilustrações

Figura 1. Escola Secundária das Laranjeiras.....	8
Figura 2. Exemplo de um protocolo de Aptidão Física	20
Figura 3. Capa do flyer de apresentação da atividade "Pequeno almoço saudável"	33
Figura 4. Livro Nelson Évora	34
Figura 5. Médias dos itens do questionário: práticas pedagógicas mais e menos valorizadas.	39
Figura 6. Distribuição global das respostas no questionário (escala de Likert 1–5).....	40
Figura 7. Médias das dimensões da relação pedagógica: Afeto, Ajuda, Autoridade e Conflito.....	41

Índice de Anexos

Anexo 1. Agenda de Estágio.....	x
Anexo 2. Horário	xi
Anexo 3. Exemplo Plano Anual 7º ano.....	xii
Anexo 4. Minuta de Plano de Aula.....	xiii
Anexo 5. Minuta Relatório de Aula.....	xiv
Anexo 6. DOG - Documento de Organização e Gestão.....	xv
Anexo 7. Referencial de Sucesso.....	xvi
Anexo 8. Ficha de Autoavaliação	xvii
Anexo 9. Ficha de Autoavaliação Ensino Profissional	xviii
Anexo 10. Exemplo de critérios de êxito	xix
Anexo 11. Modelo de Estrutura e Conhecimento	xx
Anexo 12. Módulo 8 - Aplicação	xxi
Anexo 13. Questionário Inicial.....	xxii
Anexo 14. Regras de Aulas de EF	xxiii
Anexo 15. Unidade Didática.....	xxiv
Anexo 16. Avaliação Inicial.....	xxv
Anexo 17. Avaliação Intercalar.....	xxvi
Anexo 18. Avaliação Sumativa	xxvii
Anexo 19. Grelha FIT Escola.....	xxviii
Anexo 20. Parte da Ficha de Conhecimentos	xxix
Anexo 21. Folha de Presenças	xxx
Anexo 22. Certificado de Formação Cidadania Digital.....	xxxi
Anexo 23. Certificado Formação de Judo	xxxii
Anexo 24. Certificado Formação de Natação.....	xxxiii
Anexo 25. Acompanhamento de Atividades Escolares.....	xxxiv
Anexo 26. Entrevista Nelson Évora	xxxv
Anexo 27. Palestra Professor Fisiologista João Macedo	xxxvi
Anexo 28. I Feira do Desporto.....	xxxvii
Anexo 29. Mapa Feira do Desporto	xxxviii
Anexo 30. Sala Feira do Desporto	xxxix
Anexo 31. Cartaz Torneio de Badminton	xl
Anexo 32. Cartaz Torneio de Ténis de Mesa	xli
Anexo 33. ATA Reunião de Departamento.....	xlvi
Anexo 34. Realização e correção de Exames Curso Profissional de Desporto	xliii
Anexo 35. Relatório de Avaliação de Desempenho	xliv
Anexo 36. Sarau Desportivo.....	xlvi
Anexo 37. Questionário Projeto de Estudo.....	xlvi

Introdução

O presente Relatório de Estágio (RE) foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional (EP), parte integrante do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, lecionado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este documento visa refletir sobre todo o percurso vivido ao longo do ano letivo 2024/2025, dando a conhecer a experiência pedagógica e profissional desenvolvida no contexto escolar, bem como as aprendizagens, os desafios e as transformações que contribuíram para o meu crescimento enquanto futuro professor de Educação Física (EF).

Importa desde já destacar que a minha experiência de estágio decorreu num modelo distinto daquele que foi seguido pela maioria dos meus colegas. Inserido no regime de Professor Estagiário (PE), ao abrigo do Decreto Legislativo Regional (DLR) n.º 23/2023/A, de 26 de junho, desempenhei funções docentes com elevada autonomia e responsabilidade desde o início do ano letivo. Este estatuto permitiu-me assumir a titularidade de turmas, planejar, lecionar e avaliar de forma contínua, integrar dinâmicas institucionais e colaborar ativamente em diferentes dimensões da vida escolar, aproximando-me da realidade da profissão docente de forma muito mais concreta e exigente.

Ao longo deste percurso, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos na formação académica em contextos reais de ensino, envolvendo-me diretamente com os alunos, os professores e a restante comunidade educativa. Este estágio constituiu, assim, um marco fundamental na construção da minha identidade profissional, ao proporcionar um espaço privilegiado de prática, reflexão e desenvolvimento. Mais do que uma etapa obrigatória, foi uma vivência transformadora que me permitiu compreender, com maior profundidade, o papel do professor na formação integral dos alunos e na dinamização da escola como espaço educativo.

Este relatório encontra-se estruturado em quatro capítulos: o primeiro apresenta o enquadramento geral da prática pedagógica e do contexto escolar; o segundo descreve e reflete sobre a organização e gestão do ensino e da aprendizagem; o terceiro aborda a participação na escola e a relação com a comunidade; e o quarto foca-se no desenvolvimento profissional ao longo do estágio. Pretende-se, assim, não apenas documentar as atividades desenvolvidas, mas também evidenciar as aprendizagens significativas que marcaram esta experiência singular.

1. Enquadramento Geral

1.1. Estágio Profissional

A realização do EP na Região Autónoma dos Açores foi marcada por um enquadramento singular, profundamente distinto daquele vivido pela maioria dos estagiários do continente. Esta diferença decorre da implementação de um novo modelo de estágio, regulado pelo DRL n.º 23/2023/A, de 26 de junho, que, face à escassez de docentes na região, veio reformular o estatuto e as responsabilidades dos estagiários.

De acordo com o artigo 191.º, ponto 5, deste diploma, apenas os estagiários que assumem a titularidade de duas turmas, com responsabilidades plenas de planificação, lecionação e avaliação, e que participam ativamente nas tarefas atribuídas ao Professor Cooperante (PC), podem ser reconhecidos como PEs, beneficiando de uma remuneração correspondente ao índice 112. Em todos os outros casos, o estatuto é o de Estudante Estagiário, sem vínculo contratual nem remuneração associada.

Neste contexto, tive o privilégio de integrar este novo regime como PE, o que me proporcionou uma experiência profundamente enriquecedora e desafiante, aproximando-se em grande medida da realidade profissional de um docente em pleno exercício de funções. Fui responsável por duas turmas atribuídas em exclusividade, nas quais assumi a totalidade do processo pedagógico, desde o planeamento até à avaliação. Para além destas, partilhei com o PC e uma colega de estágio a responsabilidade de uma turma piloto, na qual fui também intervindo ao longo do ano, em regime de coadjuvação e supervisão partilhada.

Este modelo de estágio permitiu-me, desde o início do ano letivo, vestir o “papel” de professor, tendo contactado com a exigência, a responsabilidade e a intensidade diária da profissão. Para além da docência, desempenhei também funções de assessoria à Diretora de Turma (DT) de uma das turmas que lecionei, colaborando em todas as tarefas inerentes à função: elaboração e aplicação de instrumentos de registo e comunicação com Encarregados de Educação (EE),

acompanhamento disciplinar e académico dos alunos, preparação e participação em Conselhos de Turma e em reuniões diversas.

Acrescente-se ainda a minha participação nas atividades institucionais, como reuniões de departamento, organização e dinamização do Desporto Escolar (DE), vigilância de provas, colaboração em processos avaliativos e administrativos, entre outras funções típicas de um professor efetivo. Esta multiplicidade de responsabilidades permitiu-me compreender a complexidade da profissão e refletir de forma aprofundada sobre o papel do docente enquanto agente educativo, relacional, organizacional e comunitário.

Deste modo, considero que este modelo de estágio, apesar de mais exigente, constituiu uma mais-valia indiscutível na minha formação inicial, permitindo uma imersão autêntica na realidade escolar e uma aproximação concreta às exigências do exercício docente. Esta vivência permitiu-me consolidar aprendizagens teóricas, desenvolver competências práticas e iniciar a construção de uma identidade profissional sólida, alicerçada na experiência real, na responsabilidade e na ação refletida.

1.2. Enquadramento Pessoal

Sou natural da Ilha de São Miguel, nos Açores, tenho 24 anos e uma trajetória sempre ligada ao desporto. Desde os 5 anos, tornei-me um atleta federado de futebol até aos dias de hoje. Em toda a minha vida, sempre manifestei um grande interesse e um profundo compromisso com o desporto. As vivências que daqui advieram fizeram-me então rumar por um curso superior no Instituto Politécnico de Beja, onde me licenciiei em desporto.

Com este percurso, segui, claramente, a minha vocação para esta área, sendo que, ao praticar muitos outros desportos, fora de competição, também percebi que a educação poderia ser um caminho fiável para aprofundar os meus conhecimentos acerca do desporto, em todas as suas modalidades, e para valorizar a importância da condição física e dos seus benefícios para a saúde,

tanto física como mental. Nesta perspetiva, atendendo a esta pequena retrospectiva, sinto que o desporto me mudou e fará sempre parte da minha vida.

Acredito, assim, que, com o meu gosto pelo desporto e com todo o conhecimento que adquiri ao longo da minha vida pessoal e académica, sentir-me-ia feliz em transmiti-lo para outras pessoas, neste caso, crianças e jovens, de forma a influenciá-los para a prática do desporto ou da atividade física, e, nesta área, proporcionar-lhes experiências em diferentes modalidades e em formas distintas de realizar atividade física, de modo a que possam levar estes hábitos para o resto das suas vidas.

1.3. Expectativas e perceções iniciais

Ao iniciar o EP na Escola Secundária das Laranjeiras (ESL), encarei este ano letivo com expectativas ambiciosas e uma motivação elevada para me desenvolver enquanto professor. Sentia que este seria um ano de grande aprendizagem e evolução, no qual teria a oportunidade de construir uma base sólida de metodologias de ensino, gestão de turma e domínio dos documentos orientadores.

Com a atribuição das turmas de 7.º, 8.º e 10.º anos, previ que enfrentaria diversos desafios que me permitiriam ganhar experiência.

No caso da turma do 7.º ano, reconhecia que seria fundamental adotar uma abordagem que incidisse em conteúdos iniciais das modalidades, dada a necessidade de nivelar as exigências às capacidades dos alunos. Estes demonstravam ter um nível mais baixo do que esperava encontrar, o que me levou a refletir sobre a importância de adaptar as atividades e os exercícios, para que pudessem desenvolver as competências essenciais desde o início do ano nas diferentes matérias. Assim, começava sempre por abordar exercícios básicos e progressivos, de modo a observar e a avaliar o nível de cada aluno. Este processo permitia-me também identificar aqueles que tendiam a ser mais irreverentes, podendo, assim, adaptar as tarefas a todos e mantê-los motivados para a aprendizagem. Uma boa gestão destes elementos revelou-se essencial para estabelecer uma dinâmica positiva e um bom ambiente de aprendizagem.

Por outro lado, a turma do 8.º ano, sendo a turma piloto e já habituada ao trabalho feito por estagiários da faculdade no ano anterior, com uma rotina consolidada e uma postura de disciplina e foco, apresentava-me uma excelente oportunidade para testar e aprimorar métodos pedagógicos. Planeava então, em conjunto com o professor cooperante e a minha colega de estágio, utilizar este espaço como uma espécie de laboratório de experiências, onde poderia experimentar diferentes exercícios, ajustar estratégias e expandir o meu repertório de ensino. Esta possibilidade de experimentar e adaptar os conteúdos conforme a resposta dos alunos mostrou-se crucial para o meu crescimento enquanto professor, permitindo-me afinar a minha prática pedagógica e desenvolver uma abordagem mais diversificada, nomeadamente no que dizia respeito às transições, instruções, feedbacks e outros elementos ligados à lecionação.

Relativamente à turma do 10.º ano, composta maioritariamente por alunos de 15 e 16 anos, identifiquei desde o início que seria aquela que rapidamente me traria os maiores desafios em termos de gestão de autoridade e respeito. Estando estes alunos numa faixa etária em que frequentemente surgiam questões relacionadas com a autoridade, e considerando que estavam inseridos num curso de desporto, considerei fundamental estabelecer desde cedo uma postura de segurança e liderança. Embora os conteúdos a lecionar não representassem, à partida, um grande obstáculo, dado que os alunos já possuíam uma base na área, o foco passou a ser a implementação de aulas dinâmicas, motivadoras e que proporcionassem desenvolvimento efetivo. Adotei uma abordagem simultaneamente rigorosa e empática, para que os alunos se sentissem motivados, mas conscientes de que existia uma linha que separava o professor do aluno, sendo o foco a sua evolução e aprendizagem.

Considerava essencial não apenas transmitir-lhes os conteúdos, mas também encontrar formas de estimular a autoconfiança e o sentido de responsabilidade individual de cada aluno. Esta turma, pelo seu perfil e idade, constituiu uma oportunidade para consolidar as minhas competências na área da liderança e da comunicação, dado que a maturidade dos alunos assim exigiu.

Em termos gerais, acreditei, desde o início, que este EP na Escola Secundária das Laranjeiras fosse uma experiência enriquecedora. Com a diversidade de turmas atribuídas, cada uma com as suas especificidades e desafios, tive a oportunidade de me desenvolver a vários níveis e preparar-me para diferentes contextos.

Adicionalmente, durante este EP, desempenhei também tarefas de assessoria à DT, que, no meu caso, era uma professora experiente no desempenho do cargo. Senti que esta colaboração me ofereceu bases fundamentais para um futuro em que possa vir a exercer estas funções. A sua preocupação em manter-me a par de todos os procedimentos e incluir-me em todas as tarefas proporcionou-me um maior à-vontade para aprender e expor todas as minhas dúvidas.

1.4. Caracterização da Escola

A ESL, inaugurada em 1986, está situada na freguesia de São Pedro, na cidade de Ponta Delgada, ilha de São Miguel, Açores. Esta escola (figura 1), com cerca de 600 alunos, assume um papel central na formação académica e profissional da comunidade local, oferecendo uma ampla e diversificada oferta educativa, desde o ensino básico ao secundário, incluindo cursos profissionais e programas de qualificação como o PROFIJ. A instituição está organizada em vários órgãos de gestão e departamentos curriculares, dos quais se destaca o de EF, pela relevância que assume tanto na formação dos alunos como na promoção de hábitos de vida saudáveis e práticas desportivas.

A disciplina de EF na ESL beneficia significativamente da parceria com o Complexo Desportivo das Laranjeiras, o qual oferece excelentes condições para o desenvolvimento de atividades físicas, com instalações como pavilhão desportivo, piscina aquecida, pista de atletismo, sala de judo, entre outras. Estas infraestruturas permitem uma abordagem prática diversificada e de qualidade ao currículo da disciplina. O Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) é composto por docentes experientes que asseguram uma gestão cuidada das atividades, promovendo a articulação curricular e fomentando o envolvimento dos alunos no desporto escolar. A escola valoriza o cumprimento de normas de

segurança, utilização responsável dos materiais e a promoção de um ambiente educativo saudável e inclusivo.



Figura 1. Escola Secundária das Laranjeiras

1.5. Espaços Desportivos do Complexo Desportivo das Laranjeiras

A ESL, para a prática da disciplina de EF, conta com o auxílio das instalações desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras, entre as 8:30h e as 17:35h.

O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel, encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Este complexo desportivo, devido à grande diversidade e às boas condições das instalações desportivas e equipamentos, permite aos docentes da área de EF proporcionar aos alunos um ensino com as diversas matérias presentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), em instalações tais como:

1. Sala de Judo (12mx12m);
2. Pavilhão desportivo com bancadas (40mx20m); 16
3. Piscina de Natação de 25 metros com água aquecida;
4. Sala de Ginástica equipada (21mx21);
5. Sala de Treino Físico;

6. Polidesportivo de Ar livre;
7. Campo de futebol com relvado natural (dimensões 100x64 metros);
8. Pista de atletismo com 6 corredores de 400 metros.

No que toca à EF e ao desporto, as atividades letivas desenvolvem-se nos programas dos cursos do ensino regular, no ensino básico (3º Ciclo) e no secundário; no PROFIJ, nível II e III e, no nível IV, no curso de Técnico de Desporto e no curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; nos programas especiais - Despiste e orientação vocacional, Ensino pré-profissionalizante e Programa Ocupacional - e no Ensino Especializado em Desporto.

Relativamente à lecionação de EF, no início do ano letivo, é realizado por uma docente do departamento o mapa anual de rotação das instalações, que dita onde e quando as turmas passam pelas respetivas instalações. O mapa apresenta 7 instalações desportivas, e, neste ano letivo, as rotações duraram, em média, cerca de 3 semanas.

Está definido no Regulamento Interno (SUBSECÇÃO III – COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS - Artigo 95.º Normas de Utilização) que os espaços alternativos de aula, no caso de as condições atmosféricas impossibilitarem a concretização das aulas na Pista de Atletismo e no Polidesportivo ao Ar Livre, são a Sala de Treino e a utilização de um terço do Pavilhão, respetivamente. Assim, garante-se, sempre, a lecionação alternativa numa instalação desportiva.

1.6. Departamento de Educação Física

O departamento curricular é uma estrutura de gestão intermédia que integra e colabora com o conselho pedagógico, assegurando a articulação curricular. O DEFD é composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620. Segundo o Artigo 4º do DOG (Documento de Organização e Gestão), o coordenador do departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do Conselho Executivo.

O DOG é um documento elaborado pelos docentes que integram o DEFD da ESL e que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico, é revisto todos os anos.

Os docentes que pertencem ao DEFD têm de executar as tarefas de articulação curricular, nomeadamente promovendo a cooperação entre os docentes que integram o departamento, para ser possível criar eventos que motivem os alunos a praticarem desporto fora do contexto escolar.

1.7. Núcleo de Estágio

O meu percurso como PE foi também marcado pela integração num Núcleo de Estágio (NE), constituído por mais três colegas da mesma área disciplinar, com os quais partilhei uma experiência profundamente colaborativa, enriquecedora e formativa. Dispúnhamos de uma sala própria de trabalho, equipada com computador, materiais pedagógicos, livros didáticos e outros recursos de apoio, o que nos permitiu planejar, refletir e desenvolver o nosso trabalho com autonomia e conforto, num ambiente propício à criação e à partilha.

Este espaço físico foi, acima de tudo, um espaço de encontro pedagógico e humano, onde se promoveu a troca contínua de ideias, experiências, estratégias e perspetivas. A reflexão conjunta sobre práticas letivas, a análise de situações em sala de aula, o planeamento partilhado de atividades e a construção de soluções colaborativas para os desafios que iam surgindo constituíram uma parte central do nosso quotidiano enquanto estagiários.

A dinâmica de trabalho cooperativo estabelecida entre nós traduziu-se num crescimento profissional conjunto, na medida em que cada um de nós contribuiu com a sua visão, competências e vivências para o desenvolvimento do grupo. Como refere Hargreaves (1998), a colaboração entre professores constitui não apenas uma estratégia de apoio mútuo, mas uma prática de desenvolvimento profissional coletivo, promotora de inovação, eficácia pedagógica e bem-estar docente. Esta partilha permitiu-nos desenvolver uma cultura de confiança e respeito profissional, fundamental para o sucesso da experiência de estágio.

Juntos, dinamizámos também atividades extracurriculares, algumas integradas no plano anual da escola, outras concebidas de forma autónoma pelo nosso NE. Estas iniciativas procuraram enriquecer a vivência escolar dos alunos, melhorar a imagem da escola e fortalecer os laços com a comunidade educativa. Desde ações de sensibilização a eventos desportivos, culturais ou pedagógicos, todas tiveram como objetivo não apenas envolver os alunos, mas também contribuir para o espírito de pertença, participação e valorização do espaço escolar.

O impacto deste NE ultrapassou, assim, a esfera da formação inicial individual. Foi um exemplo de como a colaboração, quando alicerçada em objetivos comuns e numa visão partilhada da missão educativa, pode gerar efeitos positivos no clima escolar, na cultura profissional e na comunidade envolvente.

1.8. Caracterização das Turmas

A caracterização de uma turma tem como objetivo coletar informações detalhadas sobre os alunos, o ambiente de aprendizagem e o contexto geral, com a finalidade de melhorar o planeamento e a execução das práticas pedagógicas.

Esta caracterização teve por base os processos individuais dos alunos e a realização de um questionário. O objetivo deste foi o de aprofundar o conhecimento sobre a turma e alguns hábitos inerentes à mesma, como ponto de partida para o planeamento do ano letivo bem como de atividades que pudessem enriquecer, ajustar e suprir algumas das deficiências que a turma eventualmente apresentasse.

A turma do 7.º ano da Escola Secundária das Laranjeiras era composta por 16 alunos, maioritariamente com 12 anos de idade. Apresentava-se como uma turma heterogénea, com alunos de desempenho académico elevado, mas também com casos de indisciplina e desmotivação. No ano letivo transato, a média do aproveitamento global da turma situou-se, quantitativamente, muito

próxima do nível 5. No que toca à composição de género, a turma dividia-se quase equitativamente entre raparigas e rapazes. A maioria vivia com os pais, com exceção de um aluno institucionalizado. Em relação aos encarregados de educação, era predominante a figura materna. A disciplina favorita dos alunos era, em grande parte, a EF, o que revelava uma predisposição positiva para a disciplina e permitia planejar aulas mais intensas e diversificadas. Pelo contrário, disciplinas como Matemática e Inglês surgiam como as menos apreciadas.

Em EF, os desportos mais apreciados eram o Futebol e o Voleibol, embora também tenha havido referência positiva ao Basquetebol e à Ginástica. Apesar disso, para um determinado número de alunos, a Ginástica, a par com o Andebol, surgiu como atividades menos apreciadas, refletindo uma grande diversidade de preferências dentro da turma. Cerca de metade praticava desporto federado, sobretudo em modalidades como Futebol, Futsal, Natação e Vela.

Relativamente à participação em Atividades de Enriquecimento Curricular (ADE), metade da turma já tinha participado e mostrado interesse em continuar. As modalidades mais referidas para estas atividades eram o Futebol e o Voleibol.

No campo da saúde, identificaram-se alguns casos de asma, alergias e outros problemas menores, que exigiram atenção na prática da disciplina. A maioria dos alunos dormia entre 8 a 9 horas por noite, mas havia lacunas ao nível dos hábitos alimentares: muitos não tomavam pequeno-almoço diariamente e a maioria fazia apenas duas a três refeições por dia. O consumo de fruta também era reduzido em alguns casos.

A análise global permitiu identificar áreas de intervenção prioritária, como os hábitos alimentares e a sensibilização para comportamentos saudáveis, onde estiveram previstas atividades específicas, como um pequeno-almoço saudável e ações de sensibilização para o *bullying*. Esta caracterização serviu de base ao planeamento pedagógico, considerando os interesses, necessidades e especificidades da turma, garantindo uma abordagem inclusiva, motivadora e adaptada à realidade de cada aluno.

A turma do 10.º da ESL, pertencente ao Curso Profissional de Técnico de Desporto, era constituída por 22 alunos, sendo apenas uma do sexo feminino. A maioria dos alunos tinha 15 anos, com algumas exceções entre os 14 e os 17 anos. Tratava-se de uma turma maioritariamente composta por alunos que já demonstravam gosto pela área desportiva, muitos deles com prática federada, principalmente no futebol, e outros com hábitos regulares de ginásio, manifestando interesse em seguir carreiras como Personal Trainer e Treinadores.

Ao nível do desempenho escolar anterior, a maioria apresentava classificações entre os níveis 3 e 4, com algumas dificuldades pontuais em disciplinas como Matemática e Inglês. Havia casos de alunos com medidas educativas diferenciadas, apoio pedagógico individualizado e necessidades específicas, como um aluno com epilepsia e outro com perda auditiva parcial, o que exigiu uma atenção redobrada na planificação e gestão das aulas.

Em termos comportamentais, a turma apresentava algumas ocorrências disciplinares registadas em anos anteriores, o que podia resultar numa dinâmica de grupo algo agitada e exigente em termos de gestão de aula. Ainda assim, era esperado um bom envolvimento e participação nas atividades propostas, dado o perfil vocacional da turma e o facto de os alunos terem sido sujeitos a entrevistas no momento da candidatura ao curso.

A motivação e o gosto pela EF nos alunos eram evidentes, o que os tornava propensos ao sucesso, desde que mantidos focados e empenhados. A estratégia inicial passou por observações diagnósticas informais, permitindo ajustar a intervenção pedagógica às reais necessidades e características dos alunos.

2. Realização da Prática Profissional

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

Durante o meu EP na ESL, no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na FADEUP, tive a oportunidade de lecionar a turmas do 7.º, 8.º (turma piloto) e 10.º anos de escolaridade, assumindo o papel de PE com responsabilidades efetivas na escola. Esta experiência representou uma fase crucial de transição entre a condição de estudante e a de docente, sendo marcada por uma mistura de entusiasmo, nervosismo e grande sentido de responsabilidade. O modelo adotado na Região Autónoma dos Açores, ao atribuir turmas aos estagiários e exigir relatórios de avaliação de desempenho, aumentou o grau de exigência e o compromisso. A partilha da turma piloto do 8.º ano com o PC proporcionou-me uma valiosa oportunidade de experimentar diversas metodologias de ensino, aprender com a sua experiência e observar a sua prática pedagógica. Ao longo deste percurso, empenhei-me em fomentar um ambiente de aprendizagem positivo, ajustando-me aos diferentes contextos e integrando a componente teórica adquirida durante a formação. Enfrentei desafios relevantes, nomeadamente ao nível da gestão da aula e da tomada de decisões, sempre ciente do impacto que estas têm na dinâmica da turma e na relação estabelecida com os alunos. A experiência reforçou a minha convicção de que o professor deve ser simultaneamente uma figura de autoridade e empatia, investindo no desenvolvimento integral dos alunos. As minhas experiências anteriores, estágio de licenciatura com crianças e primeiro contacto com alunos no ano transato de mestrado, demonstraram que o domínio do conteúdo influenciava diretamente a qualidade da relação com os alunos e a gestão da disciplina.

Em suma, este estágio permitiu-me refletir sobre as minhas práticas, compreender melhor as minhas forças e fragilidades, e consolidar a minha identidade profissional, com o objetivo de me tornar um professor eficaz,

preparado para os desafios da docência e comprometido com a formação de pessoas, não apenas de alunos.

2.1.1. Planeamento Anual

O planeamento do ano letivo foi elaborado em estreita articulação com o Documento de Organização e Gestão (DOG), construído pelo Núcleo de Estágio em 2019/2020, e com o roulement subjacente à lógica de rotação de espaços definida pela escola e pelo Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), a qual prevê a alternância de espaços a cada três semanas. Esta lógica organizativa, ainda que de natureza administrativa, influencia diretamente a dimensão pedagógica, uma vez que a gestão do tempo e do espaço constitui, segundo Perrenoud (2000), um dos pilares fundamentais da eficácia docente. Assim, a distribuição estratégica, dentro de cada semana, de um bloco de 90 minutos para uma matéria e de um segmento de 45 minutos para outra, traduziu-se numa intencionalidade pedagógica clara: promover o equilíbrio entre exigência e motivação. Ao permitir que os alunos alternassem entre uma área de menor interesse ou competência e outra mais apelativa, potenciou-se a manutenção do envolvimento e da participação, indo ao encontro daquilo que Deci e Ryan (2000) defendem na Teoria da Autodeterminação, no que toca à importância da motivação intrínseca para a aprendizagem.

A dinâmica de alternância entre bloco e segmento, em que o segmento passava a bloco na semana seguinte de rotação, possibilitou não só a continuidade dos conteúdos, como também a criação de uma ponte entre diferentes matérias ao longo do ano. Este encadeamento favoreceu a consolidação das aprendizagens, particularmente relevante num ciclo inicial como o do 7.º ano. De acordo com o que está previsto no DOG e pelo DEFD, a lecionação de duas modalidades coletivas no 7.º e 8.º anos, posteriormente revistas e concluídas no 9.º, reflete a importância de uma progressão coerente, sustentada numa visão longitudinal do processo de ensino-aprendizagem.

O planeamento das unidades didáticas e dos planos de aula não se limitou a seguir esta lógica de rotação ou as orientações institucionais, mas integrou

também a caracterização detalhada das turmas, os dados recolhidos através dos questionários iniciais e a disponibilização real dos espaços escolares. Tal como defendem Shulman (1986) e Bento (2003), o conhecimento pedagógico do conteúdo deve articular-se com o conhecimento sobre os alunos, as suas necessidades e o contexto de ensino. Esta conjugação revelou-se essencial para assegurar uma prática ajustada, capaz de responder às especificidades individuais e coletivas. Assim, o encadeamento lógico dos conteúdos ao longo dos dois semestres, prevendo no segundo a repetição de todas as matérias, não foi apenas uma estratégia de gestão curricular, mas também uma forma de garantir o exercício, a consolidação de aprendizagens e o reforço progressivo das competências previamente abordadas.

Importa ainda salientar que, apesar de cuidadosamente estruturado, este planeamento se revelou muitas vezes sujeito a reajustes ao longo do ano letivo. Greves, atividades promovidas pela escola, diferentes ritmos de aprendizagem ou circunstâncias imprevistas obrigaram a alterações pontuais. Tais reajustes não devem ser entendidos como fragilidades, mas antes como manifestações daquilo que designa como reflexão-na-ação: a capacidade do professor em ajustar, em tempo real, a sua prática às necessidades emergentes (Zeichner 1993). Estas adaptações tiveram sempre como propósito manter o aluno no centro do processo educativo, respeitando a sua individualidade e promovendo, de forma contínua, a sua evolução e aprendizagem.

2.1.2. Primeira aula

A primeira aula do EP representou, simultaneamente, um marco simbólico e um verdadeiro ponto de partida na minha prática docente. Decorreu com a turma do 7.º ano, nas bancadas do pavilhão da ESL, e foi dedicada à apresentação mútua, à leitura das regras da disciplina, ao preenchimento do questionário de caracterização e à realização de um jogo Quiz. Tratando-se de um momento inicial, carregado de expectativas e emoções, não escondo que o nervosismo esteve presente desde o início.

Apesar do planeamento detalhado e da clareza dos objetivos definidos, a concretização prática revelou os desafios naturais de quem leciona pela primeira

vez numa posição de responsabilidade efetiva. Ao longo da aula, senti-me mentalmente assoberbado pela quantidade de aspetos a ter em conta: organização do espaço, comunicação verbal e não verbal, gestão do tempo, leitura do comportamento dos alunos, cumprimento do plano, o que dificultou a fluidez da minha atuação. A ausência de automatismos obrigou-me a pensar constantemente em cada decisão, gerando hesitação e falta de controlo em momentos-chave.

Uma das fragilidades logo identificadas foi a organização inicial dos alunos, ao deixá-los sentar-se livremente nas bancadas, sem delimitar um espaço de atenção, criei, sem querer, um ambiente mais disperso, o que comprometeu a minha capacidade de comunicação e autoridade. A voz, por vezes baixa e pouco projetada, revelou-se insuficiente para manter a atenção constante da turma, obrigando-me a circular frequentemente para restabelecer o foco. Estes aspetos alertaram-me para a importância da postura corporal, da presença e da clareza na comunicação, focos que teriam de ser trabalhados de forma consistente.

Outro ponto que mereceu reflexão foi a forma como geri a situação de um aluno que chegou atrasado. Embora a minha resposta inicial tenha sido assertiva, compreendi que poderia ter aproveitado melhor a oportunidade para reforçar indiretamente o meu papel de líder, por exemplo, colocando o aluno mais próximo de mim, sinalizando o impacto da sua atitude no grupo.

A aula revelou também uma preocupação imediata com a inclusão. A identificação de uma aluna mais retraída, com histórico de exclusão social, suscitou em mim a consciência de que o papel do professor vai muito além da transmissão de conteúdos. Criar oportunidades de integração, planejar dinâmicas que favoreçam a empatia e valorizar pequenos progressos serão estratégias fundamentais no meu percurso.

Apesar das dificuldades e da ansiedade próprias deste primeiro contacto, considero que os objetivos da aula foram globalmente atingidos. Acima de tudo, esta primeira experiência permitiu-me aceder a uma realidade autêntica da docência e identificar, de forma clara, os eixos de melhoria a desenvolver, controlo do grupo, clareza da comunicação, autoridade serena e gestão

emocional. Estou certo de que estas aprendizagens iniciais foram a base para uma prática mais consciente, segura e eficaz ao longo do EP.

2.1.3. Avaliação

Avaliação Diagnóstica

Segundo Camargo (2010), a avaliação diagnóstica, aquela que acontece geralmente no começo do ano letivo antes do planejamento, é onde o professor verifica os conhecimentos dos alunos, o que eles sabem e o que não sabem sobre os conteúdos.

Esta avaliação foi efetuada na aula inicial de cada unidade didática a lecionar, através de situações de aprendizagem ou de situação de jogo ou prova. O objetivo desta avaliação é verificar em que nível o aluno se encontra e outra das funções é prever a nota que poderá alcançar no final do semestre em função das minhas tomadas de decisão (avaliação prognóstica). Apesar de ter recolhido a nota anterior de EF de cada aluno, é necessário perceber em que ponto de situação cada um se encontra, de modo a planejar e construir a unidade didática o mais adequada possível aos alunos que encontramos, colocando-os, desta forma, no centro do seu processo de ensino aprendizagem, para que possam evoluir consoante as habilidades que já tenham adquirido. Assim, foi possível perceber as razões pelas quais as minhas tomadas de decisão surtiram ou não efeito na nota prognosticada para os discentes.

Quanto à avaliação prognóstica, Santos e Maximiano (2013) referem que realizar uma avaliação diagnóstica e prognóstica permite identificar o nível inicial de cada turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de EF, possibilitando obter informações relevantes sobre quais os objetivos anuais, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, quais as prioridades formativas e quais os objetivos prioritários.

Avaliação Formativa

Segundo Haydt (2008, citado por Conceição & Reis, 2018, p. 7), “é principalmente através da avaliação formativa que o aluno conhece os seus erros e acertos e encontra estímulo para um estudo sistemático. Essa modalidade de avaliação é basicamente orientadora, pois orienta tanto o estudo do aluno como o trabalho do professor”.

A avaliação formativa, considerada a mais importante para o processo de ensino-aprendizagem, é realizada de forma informal ao longo de todas as aulas, através da observação do comportamento e desempenho dos alunos. Isso ajuda principalmente a identificar as suas capacidades e dificuldades. Com essas informações, é possível ajustar o processo de ensino-aprendizagem conforme necessário, para atender às necessidades dos alunos e garantir o sucesso deles.

Avaliação Sumativa

De acordo com Haydt (2008, p. 18), a avaliação sumativa é utilizada no final de um curso ou período letivo e consiste em classificar os alunos de acordo com níveis de aproveitamento previamente estabelecidos no DOG, uma vez que estes são os critérios na qual a disciplina de Educação Física se rege na ESL.

No final do ensino de cada modalidade, foi efetuada uma avaliação sumativa. Esta avaliação é como um balanço do processo, percebendo se a evolução foi positiva, comparando a avaliação inicial dos alunos com a avaliação sumativa. Foi realizada uma grelha de avaliação sumativa, consoante o D.O.G.

A Cultura Desportiva foi avaliada tendo por base a realização de um teste de conhecimentos, que foi realizado durante o primeiro semestre, juntamente com diversas questões realizadas ao longo das aulas.

Quanto à Fisiologia e à Condição Física, foi avaliada em cada semestre, através dos testes de aptidão física (testes FIT Escola)(ver figura 2).

compreender as dinâmicas específicas de cada turma num curto espaço de tempo, e encontrar estratégias eficazes para motivar alunos com realidades muito distintas. Senti alguma ansiedade e curiosidade, mas também uma enorme vontade de viver esta experiência, sendo esta aquilo que me espera no futuro profissional.

Este projeto teve como objetivos específicos a diversificação da experiência pedagógica, o contacto com diferentes realidades educativas, o aumento do meu reportório de estratégias e a capacidade de adaptação. Além disso, pretendia motivar os alunos para a prática de atividade física, oferecer-lhes aulas envolventes, e beneficiar do contacto com outros professores, absorvendo conselhos e métodos de ensino que me ajudem a evoluir.

As aulas decorreram com turmas muito diversas, o que tornou cada momento de ensino único. A turma do 12.º demonstrou-se altamente empenhada e autónoma, o que me permitiu ajustar a linguagem e aprofundar o nível de complexidade das tarefas. Por contraste, a turma do 8.º apresentou desafios acrescidos: na primeira aula de natação, apenas uma aluna compareceu com equipamento, obrigando-me a reformular o plano de forma imediata e criar uma aula individualizada de adaptação ao meio aquático. Na segunda aula, recorri a uma atividade recreativa em formato de Peddy-Paper, permitindo a participação de todos e promovendo um espírito mais positivo.

A turma do 12.º, com apenas quatro alunos, foi outra situação particular. Lecionei um bloco de ginástica com foco na instrução individualizada e feedback personalizado, o que resultou numa aula mais pausada e eficaz, tendo os alunos manifestado satisfação com a abordagem. A intervenção na turma PFP, com diversas necessidades educativas, revelou-se inicialmente desafiante, devido ao distanciamento dos alunos. Contudo, ao longo da aula, consegui envolver os alunos, atribuir-lhes responsabilidades e criar um clima mais próximo e positivo. Esta mesma atividade foi posteriormente replicada por outros professores, o que reforçou a perceção de que o planeamento foi adequado e bem-sucedido.

Com a turma do 7.º, o ambiente foi particularmente positivo. Apesar de não ser uma turma que me foi atribuída, senti que a mudança de professor contribuiu

para uma melhoria do comportamento e do envolvimento dos alunos. Respeitaram as instruções e superaram as expectativas iniciais em termos de desempenho e de atitude.

A nível emocional, esta semana foi exigente, mas extremamente gratificante. A diversidade de contextos forçou-me a ser criativo, empático e flexível. Mais do que aplicar conhecimentos técnicos, tive de usar todas as minhas competências comunicativas, emocionais e humanas para estabelecer ligações, gerir comportamentos e construir momentos de verdadeira aprendizagem.

A troca de vivências com os professores titulares foi outro aspeto marcante. As suas sugestões, feedback e partilhas foram valiosas para o meu crescimento enquanto docente. Também o contacto com os colegas de estágio, que realizaram o projeto em simultâneo, permitiu uma reflexão conjunta sobre estratégias, obstáculos e conquistas, enriquecendo ainda mais a experiência.

Em suma, o Projeto PTI foi uma experiência transformadora. Sinto que cumpro os objetivos estabelecidos e que saí desta semana mais preparado para o futuro. Cresci enquanto profissional e aprendi a lidar com diferentes contextos. Esta semana foi um reflexo claro da exigência da profissão, mas também do que a caracteriza, cada aula é uma oportunidade de impactar os alunos, de motivar e de contribuir para o crescimento integral dos mesmos. Agradecimento especial a todos os professores que se mostraram disponíveis para colaborar neste projeto, cujo sucesso só foi possível graças à sua abertura, apoio e espírito de entreajuda.

2.1.5. Projeto 2ºciclo

O presente projeto surgiu com o objetivo de proporcionar uma experiência pedagógica significativa no 2.º ciclo do ensino básico. Esta intervenção, que decorreu com uma turma do 5.º ano da Escola Básica Integrada Roberto Ivens, foi planeada no seguimento da alínea 3.1 do Regulamento de Estágio Profissional, que prevê o contacto com diferentes ciclos de ensino como forma de enriquecer o percurso formativo do futuro docente.

Durante duas semanas, entre 10 e 21 de março, lecionei quatro aulas (duas com duração de 90 minutos e duas de 45 minutos), num total de 12 tempos letivos. Esta experiência permitiu-me aplicar metodologias específicas a esta faixa etária, desenvolver estratégias mais lúdicas e dinâmicas, e adaptar a minha linguagem, postura e comunicação à realidade de crianças com características muito distintas das turmas residentes do 3.º ciclo e secundário. Como referem Brito e Trindade (2023), a comunicação é um pilar essencial no ensino da Educação Física, sendo através dela que se constroem relações pedagógicas significativas e se promove um clima de aprendizagem.

A turma do 5.º ano revelou-se um grupo heterogéneo, composto por 16 alunos entre os 9 e os 12 anos, com vários níveis de desempenho e algumas necessidades educativas específicas. Essa diversidade obrigou-me a refletir sobre a importância de um ensino inclusivo, onde todos possam ter oportunidades de participação e desenvolvimento. Esta consciência foi acompanhada por um grande sentido de responsabilidade, mas também por um entusiasmo crescente ao perceber que, mesmo num tempo tão limitado, é possível criar ligações, motivar os alunos e promover aprendizagens reais.

Do ponto de vista emocional, esta experiência foi desafiante, mas também muito gratificante. No início, senti algum nervosismo, sobretudo pela necessidade de adaptar rapidamente estratégias e de sair da minha zona de conforto. A maturidade motora mais reduzida dos alunos, a menor capacidade de concentração e o seu entusiasmo espontâneo exigiram uma abordagem mais paciente, criativa e empática. Ao mesmo tempo, essa energia e curiosidade típicas destas idades contagiaram-me, lembrando-me do verdadeiro propósito do ensino: inspirar, apoiar e guiar os alunos no seu crescimento.

Foi particularmente marcante ver como pequenas mudanças, como ajustar o tom de voz, criar momentos de brincadeira estruturada ou dar mais tempo de repetição nos exercícios, têm impacto imediato na atenção e no envolvimento dos alunos. Lecionar patinagem, pela primeira vez, foi outro ponto alto deste desafio, pois obrigou-me a aprofundar o conteúdo, pensar em progressões acessíveis e observar de perto o desenvolvimento motor dos alunos.

A reflexão final sobre esta experiência reforça a importância da preparação rigorosa, de uma comunicação clara e ajustada, e de uma postura flexível e humana por parte do professor. O contacto com esta faixa etária permitiu-me não só desenvolver novas competências técnicas, mas também crescer enquanto pessoa. Esta intervenção deu-me uma nova perspetiva sobre o papel do professor de Educação Física, não apenas como transmissor de conhecimentos, mas como educador ativo e presente na formação de cidadãos. Como salienta Trindade (2009), os professores de Educação Física devem ser interlocutores qualificados, capazes de estimular os alunos com novas perspetivas e atitudes que os ajudem a interpretar o mundo que os rodeia.

Apesar de, neste momento, me identificar mais com o ensino no 3.º ciclo e secundário, pela experiência acumulada, estratégias dominadas e relação com essas faixas etárias, considero que este projeto foi uma mais-valia no meu percurso profissional. Saí deste desafio com a certeza de que sou hoje um professor mais completo, mais sensível às diferentes realidades e mais preparado para responder com empatia, rigor e criatividade às exigências da profissão.

2.2. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

2.2.1. Direção de Turma

A Direção de Turma constitui uma área fundamental da intervenção do professor na gestão escolar e na ligação com a comunidade educativa. Esta função pedagógica compreende o acompanhamento académico, disciplinar e social dos alunos, bem como a coordenação entre os diversos intervenientes da turma, professores, alunos e encarregados de educação. Segundo Manuel Clemente, (2013, p.72), “A função do diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação, correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação”. Entre as principais responsabilidades do diretor de turma encontram-se a promoção do trabalho cooperativo, a

adequação de estratégias às necessidades dos alunos, a articulação com o encarregado de educação e a coordenação da avaliação.

No meu EP, tive o privilégio, em função da minha escola de acolhimento, de acompanhar, em regime de assessoria, a DT do 7.º, uma professora experiente na matéria, colaborando nas tarefas inerentes à função. Desde o início, percebi que este cargo exige um acompanhamento contínuo e cuidadoso. Estive envolvido na organização inicial do dossier da turma, na avaliação dos processos individuais dos alunos e, semanalmente, participava em sessões administrativas que incluíam os contactos com os encarregados de educação, gestão de faltas, elaboração de ofícios, entre outros. Destaco ainda a participação nas Assembleias de Turma quinzenais, espaço importante para balanço, resolução de problemas e gestão de tarefas administrativas com os alunos, além de ser uma oportunidade de sensibilizar os alunos para um melhor aproveitamento académico e para uma postura correta dentro do recinto escolar e tudo o que é inerente.

A preparação e participação nas reuniões de avaliação foi outro momento fundamental deste processo. Estas reuniões requerem um levantamento rigoroso de informações relativas ao percurso académico e comportamental de cada aluno, assim como uma análise reflexiva entre os professores do conselho de turma. Tive a oportunidade de colaborar na recolha e organização dos dados necessários, como o registo de classificações, a análise de faltas e a recolha de sínteses de outros docentes. Acompanhar de perto estas reuniões permitiu-me compreender a importância da articulação entre os diferentes docentes na definição de estratégias educativas adequadas, bem como o papel do diretor de turma enquanto mediador e dinamizador dessas decisões. Esta vivência permitiu-me desenvolver um olhar mais atento e profissional sobre a avaliação formativa e sumativa, bem como sobre a gestão pedagógica de uma turma, além de todas as legislações, ferramentas, votações de conselho de turma e gestão e gerência de uma reunião nestes trâmites, preparando-me para uma atribuição futura desta função.

Além disso, fui envolvido na interação direta com os EE e com o conselho executivo, principalmente na elaboração de ofícios, gestão de situações

disciplinares e resolução de conflitos pontuais. Percebi que, muitas vezes, a natureza da turma dita a intensidade do trabalho do DT, exigindo uma presença mais ativa e assertiva. Estes contactos com os EE e com o Conselho Executivo ajudaram-me a desenvolver competências de comunicação e gestão de situações complexas, dadas as minhas dúvidas de como interagir e trocar impressões com estes intervenientes. Esta proximidade com a realidade escolar e com as suas diferentes partes contribuiu significativamente para o meu crescimento profissional, proporcionando-me uma preparação sólida para os desafios da vida docente futura, especialmente na dimensão relacional e organizacional da profissão.

2.2.2. Desporto Escolar

O DE é uma componente educativa de grande valor formativo, que contribui para o desenvolvimento global dos jovens, através da promoção de atitudes, valores e competências relacionados com a prática desportiva. Tal como defende Tani (2007), a escola, por meio da EF e do DE, é o espaço ideal para fomentar hábitos de vida saudáveis e o bem-estar ao longo da vida. A intervenção docente nesta área deve promover não só o saber fazer, mas também o saber ser no desporto, formando alunos desportivamente letrados, competentes e comprometidos (Graça, 1997).

O DE distingue-se por não ser seletivo, pretende incluir todos, valorizando a participação, o respeito, a cooperação e a autoconfiança. O Regime de criação, autonomia e gestão das unidades orgânicas do sistema educativo regional (na sua versão atual, aprovada pelo Decreto Legislativo Regional n.º 19/2023/A, de 31 de maio) define o DE como “o conjunto de práticas lúdico desportivas e de formação desenvolvidas como complemento curricular e ocupação de tempos livres dos alunos, devendo este assentar num regime de participação voluntário, integrado no plano de escola e coordenado no âmbito do sistema educativo, em articulação com o sistema desportivo”. O DE está em quatro níveis:

- Primeiro nível, nas Atividades Desportivas Escolares (ADE);
- Segundo nível, nos Jogos Desportivos Escolares;

- Terceiro nível, em atividades físicas e desportivas com ou sem enquadramento federado, através dos Clubes Desportivos Escolares (CDE);
- Quarto nível, na participação nas atividades do Desporto Escolar Nacional e Internacional (DEN).

Na escola onde decorreu o meu EP, participei ativamente na organização e implementação das atividades definidas, como o corta-mato, mega sprint, mega salto, futsal, voleibol, torneio tribol, torneio de raquetes, e a Semana do Desporto. O meu papel incluiu a criação de cartazes, organização de inscrições, montagem dos espaços, arbitragem e balanço das atividades, bem como a seleção de alunos para as fases seguintes. As atividades decorreram maioritariamente às quartas-feiras à tarde, com algum tempo extra dedicado à sua preparação e gestão, bem como às deslocações fora do recinto escolar.

No seguimento das atividades desenvolvidas, destaco a participação na fase regional do DE na ilha Terceira, onde acompanhei as equipas de futsal da escola, numa experiência extremamente enriquecedora e marcante. Esta deslocação permitiu vivenciar de perto a dimensão mais alargada do DE, envolvendo viagens, logística, espírito de equipa e representatividade escolar. A nossa equipa masculina conquistou o 1.º lugar, o que refletiu não só a qualidade técnica dos alunos, mas também o empenho e acompanhamento contínuo por parte dos professores responsáveis. Este tipo de experiência revela-se essencial na formação integral dos alunos, fomentando valores como a responsabilidade, cooperação e resiliência, e permitindo também aos professores e estagiários uma verdadeira imersão num ambiente educativo fora do contexto habitual da escola.

Apesar do sucesso desportivo, registaram-se algumas falhas organizativas que importa referir, como a falta de público, a fraca visibilidade do evento e o pouco impacto das cerimónias de abertura e de encerramento, que deveriam ser momentos celebrativos do esforço dos participantes. Um ponto particularmente negativo foi a ausência de prémio de participação para a equipa feminina, o que revela a necessidade de uma maior equidade e reconhecimento no contexto destas competições. Ainda assim, a convivência próxima entre docentes,

estagiários e alunos permitiu fortalecer os laços entre todos, reforçando o espírito de pertença e compromisso com o DE. Esta vivência proporcionou-me consolidar a minha capacidade de organização, gestão de grupos em contexto informal e reforço da importância do desporto como meio privilegiado de educação. Além disso, não posso deixar de destacar a ligação construída com os alunos ao longo deste processo. Para além do acompanhamento semanal nos treinos que antecederam esta fase, a convivência durante a viagem permitiu aprofundar essa relação, sempre com o devido respeito pelos papéis institucionais de cada um, eu, enquanto professor, e eles, enquanto alunos. Foi possível criar um ambiente equilibrado, onde, para além da responsabilidade e do cumprimento das orientações, houve também espaço para momentos de convívio, descontração e boa disposição, promovendo, em simultâneo, a vertente didática e educativa, características fundamentais do espírito do DE, desde que dentro dos limites do respeito e da função pedagógica que este deve assumir.

2.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

A Área 3 centra-se na ética profissional e no desenvolvimento contínuo do professor de EF, destacando a importância de ser, mais do que um transmissor de habilidades motoras, um modelo de comportamento, promotor de saúde, de estilos de vida saudáveis e de valores como a responsabilidade, o respeito e a empatia. O ambiente de aula deve ser inclusivo, motivador e desafiante, tendo em conta a diversidade dos alunos e os diferentes contextos em que se inserem.

O crescimento nesta profissão exige uma constante atualização e uma reflexão crítica sobre a prática. Participar em formações, congressos e atividades de enriquecimento permite desenvolver competências pedagógicas, comunicacionais e de liderança, contribuindo para um ensino mais eficaz e ajustado ao tempo presente. Esta área acaba por ser a mais importante no que toca à construção da identidade profissional, o “ser professor”, e o desenvolvimento integral do eu como modelo e futuro agente do ensino. Como afirma Jean Bernard (1994, p.21), “A ética implica uma reflexão sobre os comportamentos [...] supõe que se interroge sobre os princípios e que se

discuta isso”, destacando a importância de uma abordagem consciente e crítica do papel docente.

Ao longo do EP foram desenvolvidas várias atividades com este intuito, como a dinamização do “pequeno-almoço saudável”, a formação de juízes de atletismo ligada ao DE, a participação em reuniões de direção de turma, a elaboração das respectivas atas, entre outras formações e atividades que serão enumeradas ao longo deste relatório. Estas iniciativas têm como objetivo não só o enriquecimento pessoal, mas também a construção progressiva da identidade profissional.

A lecionação na turma piloto revelou-se um “laboratório” privilegiado de experiências, pois ali pude articular de forma sistemática os conteúdos planificados com o apoio do PC, garantindo que cada decisão pedagógica fosse discutida, fundamentada e alinhada com os princípios de equidade e respeito pelos alunos, desenvolvendo matérias que não tive oportunidade de abordar no 7ºano. Este ambiente colaborativo gerou benefícios concretos: a observação de práticas consolidadas e a troca de experiências vividas permitiram-me ampliar o repertório didático e consolidar uma postura reflexiva. Simultaneamente, os inevitáveis erros, desde falhas de sequenciação dos tópicos até ajustes de ritmo pouco adequados, foram encarados como oportunidades de aprendizagem, conduzindo-me a rever planos, corrigir estratégias e fortalecer o compromisso com a melhoria contínua. Ao reconhecer e discutir abertamente estas falhas, em conjunto com o PC, reforcei a minha responsabilidade enquanto futuro docente, transformando cada desafio num passo sólido para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

2.3.1. Formações

"Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4.ª edição"

A primeira ação de formação frequentada foi a "Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4.ª edição", promovida pela entidade formadora Desliga. Esta formação teve como objetivo destacar tanto os aspetos positivos como os negativos da Internet, uma vez que se trata de uma ferramenta utilizada diariamente por alunos e professores. Com os novos avanços das tecnologias e a implementação dos manuais digitais nas escolas, acredito ter sido uma mais-valia esta ação de formação, aproveitando, neste caso, as assembleias de turma para atividades de sensibilização e riscos da internet, no que toca ao seu uso excessivo, bem como o *cyberbullying*, entre outros fatores negativos existentes no mundo digital.

Ação de Formação - Natação

Neste contexto e tendo em conta o meu desenvolvimento e conhecimento, também surgiu a oportunidade de participar numa ação de formação orientada pelo Professor Luís Cameira. Esta foi organizada pelo Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada (CAFBDP), com o objetivo de aprofundar os conhecimentos na modalidade de Natação. A formação revelou-se bastante positiva para o meu desenvolvimento nesta área, tanto a nível teórico como prático, pela experiência dentro de água, uma vez que a Natação é uma modalidade nuclear na disciplina de EF na Escola Secundária das Laranjeiras, ajudando-me a superar as dificuldades existentes numa fase inicial na construção da unidade didática e planeamento das atividades. No entanto, perceber que algumas das progressões e exercícios realizados nesta formação foram utilizados e concretizados nas aulas, refletiram o meu estudo e pesquisa no que toca à lecionação desta modalidade.

Ação de Formação de Arbitragem Atletismo

Ademais, estive presente também numa ação de formação dinamizada pelo Professor Fernando Melo, especialista na área do Atletismo, na ESL, em conjunto com os alunos da turma do 12º ano do Curso profissional de técnico do Desporto. Esta ação teve como foco a formação de árbitros de atletismo, tendo em conta a realização das atividades do Plano Anual de Atividades, nomeadamente o Mega Salto e o Mega Sprint, realizadas na pista de atletismo

do complexo desportivo. Esta experiência foi novamente enriquecedora para o meu desenvolvimento profissional, contribuindo significativamente para o meu crescimento na área da Educação Física e na vertente do atletismo escolar.

Ação de Formação de Judo

A última ação de formação frequentada foi intitulada "Judo na aula de Educação Física", também promovida pela entidade formadora Desliga. Esta formação teve como principal objetivo fornecer ferramentas de trabalho acessíveis a todos os professores, independentemente de terem ou não equipamento próprio, aliando conhecimentos teóricos e práticos. Os conteúdos programáticos abordaram técnicas de queda, a ligação entre luta em pé e no solo, técnicas de controlo no solo e diversas técnicas de projeção (de braços, anca, perna e sacrifício), tendo sempre em consideração toda a terminologia da modalidade. Considero que esta formação contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento, na medida em que me permitiu diversificar as propostas de atividades nas aulas, pois é uma modalidade na qual senti algumas dificuldades nessa diversificação no planeamento da unidade didática, garantindo maior segurança na abordagem a modalidades de combate e promovendo a autoconfiança e o respeito mútuo entre os alunos.

2.3.2. Atividades desenvolvidas

Pequeno-almoço saudável

A atividade “Pequeno-Almoço Saudável”, destinada aos alunos do 7.º e 8.º anos, revelou-se uma iniciativa de grande sucesso, tendo cumprido plenamente os objetivos propostos. Esta ação permitiu sensibilizar os alunos para a importância de hábitos alimentares saudáveis, proporcionando-lhes uma experiência prática e educativa sobre os benefícios de um pequeno-almoço equilibrado (ver figura 3). A forte adesão dos alunos, bem como o envolvimento do corpo docente, foram fatores determinantes para a concretização desta atividade, refletindo um interesse genuíno por parte de todos os intervenientes.

Durante o processo de organização, a articulação com o Gabinete de Saúde Escolar revelou-se essencial, pois permitiu uma melhor compreensão das necessidades dos alunos e das exigências específicas deste tipo de evento. A

colaboração com os alunos dos cursos de Mesa/Bar e Cozinha foi igualmente fundamental, sendo o seu empenho decisivo para garantir uma preparação alimentar cuidada e eficaz, assegurando que tudo estivesse pronto no momento certo.

Apesar do sucesso da iniciativa, identifiquei alguns aspetos a melhorar, como a preparação técnica dos equipamentos eletrónicos. A inexistência de testes prévios pode acarretar riscos evitáveis, pelo que reforço a importância de garantir, com antecedência, que todos os dispositivos estejam operacionais. Além disso, considero que, mesmo não sendo uma atividade destinada a toda a comunidade escolar, seria benéfico reforçar a sua divulgação, dado que estas iniciativas valorizam a imagem da escola e o trabalho dos seus intervenientes, como pode ser visto em <https://www.rtp.pt/play/p1766/e803028/acores-hoje> .

No que diz respeito às minhas funções, estive diretamente envolvido na articulação com o Gabinete de Saúde e com os alunos dos cursos profissionais envolvidos, participei na organização do espaço e na preparação da fruta, além de colaborar em diversos momentos cruciais da atividade. Esta experiência permitiu-me desenvolver competências práticas de organização, comunicação e trabalho em equipa.

Em termos globais, considero que a atividade decorreu conforme o esperado, tendo sido visível o impacto positivo junto dos alunos, que demonstraram ter compreendido a mensagem essencial da importância de um pequeno-almoço saudável. O entusiasmo e a satisfação dos participantes foram indicadores claros do sucesso alcançado, comprovando que esta foi uma iniciativa válida e significativa no processo de ensino-aprendizagem.



Figura 3. Capa do flyer de apresentação da atividade "Pequeno almoço saudável"

Entrevista a Nelson Évora

A atividade "Podcast com Nelson Évora", dirigida aos alunos do Curso Técnico de Desporto, foi uma oportunidade marcante para transmitir valores, ética, métodos de treino e vivências de um atleta de referência. Através do testemunho direto de Nelson Évora, procurou-se despertar nos alunos novas perspetivas e motivação para acreditarem nos seus sonhos e compreenderem que é possível alcançar os mais altos patamares no desporto.

O evento revelou-se um sucesso, confirmado não só pelo feedback positivo do próprio atleta, como também pela atenção e envolvimento demonstrados pelos alunos ao longo da sessão. As questões colocadas foram estrategicamente construídas para evidenciar os principais pontos de interesse, nomeadamente a conciliação entre a vida pessoal, os estudos e a carreira desportiva, aspetos que foram eficazmente abordados pelo atleta ao longo do podcast. Uma vez que me foi atribuída uma das turmas deste curso de desporto, penso que esta iniciativa tornou o processo de crescimento destes alunos muito mais rico, atribuindo-lhes ferramentas e motivação para não desistirem das suas ambições e equilibrar as suas prioridades.

Para garantir a qualidade da entrevista, foi necessário realizar uma pesquisa aprofundada sobre a biografia de Nelson Évora (ver figura 4). Este trabalho

prévio permitiu formular questões pertinentes, diferenciando esta iniciativa de outras entrevistas mais comuns.

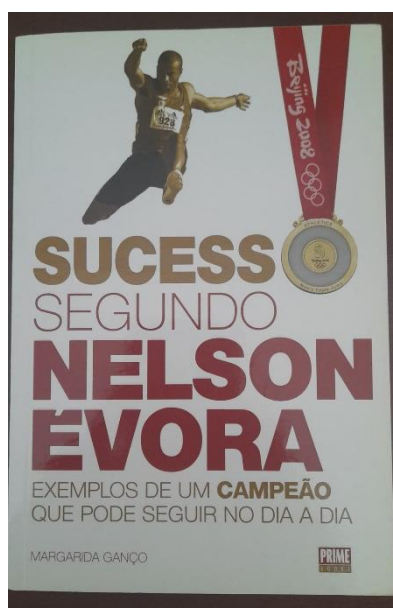


Figura 4. Livro Nelson Évora

A utilização de meios tecnológicos, visuais e sonoros contribuiu significativamente para tornar a atividade mais apelativa e envolvente, potenciando a sua dinâmica e impacto emocional tanto para os participantes como para o convidado.

No entanto, nem tudo foi isento de desafios. A nossa inexperiência na condução de uma atividade deste tipo, aliada ao facto de Nelson Évora ser um orador espontâneo e extenso nas suas respostas, exigiu uma maior capacidade de gestão do tempo e contenção dos momentos mais longos, de forma a garantir o cumprimento do tempo estipulado.

Relativamente às minhas funções, tive um papel central no contacto com todas as entidades envolvidas, desde professores e o Conselho Executivo, até aos meios de comunicação e funcionários da escola. Esta tarefa revelou-se fundamental e ensinou-me a importância de assegurar, com antecedência, a presença e o envolvimento de todos os agentes necessários ao sucesso da atividade. Paralelamente, estive também envolvido na organização do espaço, na formulação das perguntas, no planeamento do evento e nos preparativos logísticos.

Em suma, esta foi a segunda grande iniciativa realizada pelo nosso núcleo de estágio e sinto que houve um progresso significativo relativamente à anterior. As funções desempenhadas por mim e pelos meus colegas revelaram-se mais eficazes, e o evento foi concluído com êxito. A divulgação mediática através do link <https://acores.rtp.pt/desporto/nucleo-de-estagio-da-escola-secundaria-das-laranjeiras-entrevista-nelson-evora/> e a satisfação demonstrada por Nelson Évora reforçam o sucesso desta atividade que, mais do que um simples evento, foi uma experiência verdadeiramente enriquecedora para todos os envolvidos.

I Feira do Desporto

No âmbito da Semana do Desporto na ESL, participei ativamente na organização e dinamização da primeira Feira do Desporto, uma atividade promovida pelo NE, com o objetivo de fomentar a prática de atividade física, a promoção da saúde e a adoção de estilos de vida ativos e equilibrados. Esta iniciativa, de carácter pedagógico, desportivo, cultural e preventivo, contou com a colaboração de várias entidades externas e promoveu momentos de aprendizagem diversificados e interativos. Entre as atividades desenvolvidas, destacaram-se os rastreios de saúde (peso, altura, IMC, percentagem de massa gorda e avaliação da visão), com o apoio dos Bombeiros de Ponta Delgada e a Multióticas, um stand de cozinha apoiado pelo Continente e pela Moaço, um circuito funcional patrocinado pela Decathlon, um espaço interativo com cesto de basquetebol dinamizado pela Altice (MEO) e ainda a apresentação pública das Provas de Aptidão Profissional (PAPs) dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto.

A minha participação nesta atividade foi bastante abrangente, envolvendo desde o contacto direto com os patrocinadores à montagem e organização dos materiais, distribuição dos recursos logísticos e acompanhamento integral de todos os alunos envolvidos, durante toda a duração do evento. Esta função exigiu autonomia, responsabilidade, trabalho colaborativo e espírito de iniciativa, já que foi necessário garantir o bom funcionamento de cada estação, gerir imprevistos e assegurar que todos os momentos decorriam de forma fluida e segura. Destaco, também, a realização de um coffee break, direccionado a docentes, alunos finalistas e entidades parceiras, como forma de agradecimento e convívio informal. Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora

para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo-me aprofundar competências de planeamento, comunicação institucional, gestão de eventos e trabalho em equipa, essenciais para a minha futura atuação enquanto professor de EF e promotor de iniciativas educativas com impacto na comunidade escolar.

A presença dos meios de comunicação social, nomeadamente a reportagem da RTP Açores e o artigo publicado no Açoriano Oriental, teve um papel fundamental na divulgação da atividade, reforçando a imagem positiva da escola e do Núcleo de Estágio, e contribuiu para valorizar o trabalho desenvolvido. Esta visibilidade mediática permitiu ainda influenciar positivamente a comunidade educativa e o público em geral, ao evidenciar o impacto educativo, social e formativo da iniciativa (RTP Açores, 2024, <https://www.rtp.pt/play/p1766/e853939/acoes-hoje>).

Inserido também na Semana do Desporto, realizou-se o Sarau Desportivo, um momento alto da celebração do desporto e desta semana simbólica, que envolveu todas as turmas da escola, com apresentações dinâmicas e criativas das várias modalidades e práticas desportivas desenvolvidas ao longo do ano letivo. O evento contou com bancadas repletas de pais, EE e outros membros da comunidade, o que demonstrou o interesse e envolvimento gerado em torno desta iniciativa. As apresentações incluíram demonstrações das atividades promovidas tanto no ensino regular como no Curso Profissional de Técnico de Desporto, refletindo o empenho dos alunos e o trabalho pedagógico do DEFD da ESL. Mais uma vez, a presença dos meios de comunicação social, com destaque para a RTP Açores, <https://acoes.rtp.pt/desporto/200-alunos-participam-na-semana-da-educacao-fisica-nas-laranjeiras/>, contribuiu significativamente para dar visibilidade ao evento, reforçando a imagem da escola como promotora de um ensino ativo, inclusivo e voltado para o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos.

3. Projeto de Investigação Ação

3.1. Tema

Relação Ideal entre professor/aluno aluno/professor

3.2. Contextualização

A relação entre professor e aluno é, desde há muito, reconhecida como um dos pilares centrais do processo educativo, desempenhando um papel determinante não apenas no desenvolvimento intelectual, mas também no crescimento emocional, social e pessoal dos estudantes. Uma relação equilibrada, assente na confiança e no respeito mútuo, potencia ambientes de aprendizagem mais motivadores, justos e eficazes.

Ao longo do meu primeiro ano de formação inicial de professores, este foi um dos temas mais debatidos e aquele que mais impacto teve na minha forma de encarar a profissão. Percebi que, para além do domínio científico e pedagógico, o professor necessita de desenvolver competências relacionais e humanas que permitam criar ligações significativas com os seus alunos. Esta perceção, aliada à prática de estágio, reforçou em mim a convicção de que a qualidade da relação professor/aluno é determinante para o sucesso académico, mas também para a formação integral de cidadãos autónomos, críticos e responsáveis.

Assim, este estudo surgiu da necessidade de aprofundar a compreensão sobre o que constitui uma relação pedagógica ideal, a partir da perspectiva dos seus principais intervenientes: professores e alunos.

3.3. Objetivo

O objetivo principal deste projeto de investigação-ação é analisar as perceções de alunos e professores sobre a relação professor/aluno, procurando identificar os pilares que sustentam uma convivência pedagógica equilibrada, promotora de motivação, envolvimento e sucesso académico.

Para além deste objetivo geral, pretendo também personalizar este estudo à luz da minha experiência de estágio. Durante a prática pedagógica, confrontei-me com situações em que a empatia, a clareza das regras, a gestão da autoridade e a valorização do diálogo se revelaram determinantes para a

qualidade da interação em sala de aula. Por isso, o meu propósito é compreender de que forma estas dimensões são percebidas pelos diferentes intervenientes, e que contributos posso retirar para a construção do meu perfil docente, alinhado com os valores e princípios que defendo enquanto futuro professor.

3.4. Metodologia

O presente estudo apresenta um carácter exploratório e reflexivo. A recolha de dados foi realizada através da aplicação de um questionário adaptado de Oliveira (2016), dirigido exclusivamente a professores, previamente validado, e estruturado em 35 afirmações avaliadas numa escala de Likert de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente), cf. anexo 37.

A opção metodológica de inquirir apenas professores deve-se ao facto de serem estes os agentes que diariamente vivenciam o desafio de construir e manter relações pedagógicas equilibradas. Assim, considerou-se relevante recolher contributos diretamente daqueles que, no exercício da sua prática docente, enfrentam a necessidade de gerir simultaneamente afeto, ajuda, autoridade e conflito. Tal escolha permitiu uma análise mais aprofundada sobre a forma como os próprios docentes conceptualizam a relação professor/aluno e que pilares consideram fundamentais para o sucesso desse processo.

A amostra foi composta por 27 professores, sendo 25,9 % estagiários. O instrumento contemplava dimensões essenciais da relação pedagógica, tais como Afeto, Ajuda, Autoridade e Conflito.

Os dados foram sujeitos a uma análise estatística descritiva (médias e desvios-padrão), sendo a avaliação da consistência interna do questionário através do coeficiente de Cronbach ($\alpha = 0,94$, revelando excelente fiabilidade), a análise de clusters para identificação de perfis de respondentes e a representação gráfica dos resultados. Esta abordagem metodológica possibilitou não apenas a descrição das tendências gerais, mas também a identificação de padrões diferenciados entre subgrupos de professores.

3.5. Principais Resultados

A análise dos dados permitiu identificar tendências claras sobre a percepção da relação ideal entre professor e aluno. De uma forma global, os resultados revelaram uma forte valorização de práticas pedagógicas colaborativas, reflexivas e centradas no aluno (ver figura 5), com a média global das afirmações situada em torno dos 4,5 pontos (escala de 1 a 5).

Itens mais e menos valorizados

Os itens com maior valorização foram:

- “*Ser um profissional reflexivo*” (M = 4,89),
- “*Aprendizagem mútua*” (M = 4,85),
- “*Privilegiar o trabalho em conjunto*” (M = 4,78).

Por outro lado, os itens menos valorizados foram:

- “*O aluno é um sujeito passivo*” (M = 1,78),
- “*Apenas o professor transmite informação*” (M = 1,83),
- “*Ensino e aprendizagem não se complementam*” (M = 1,96).

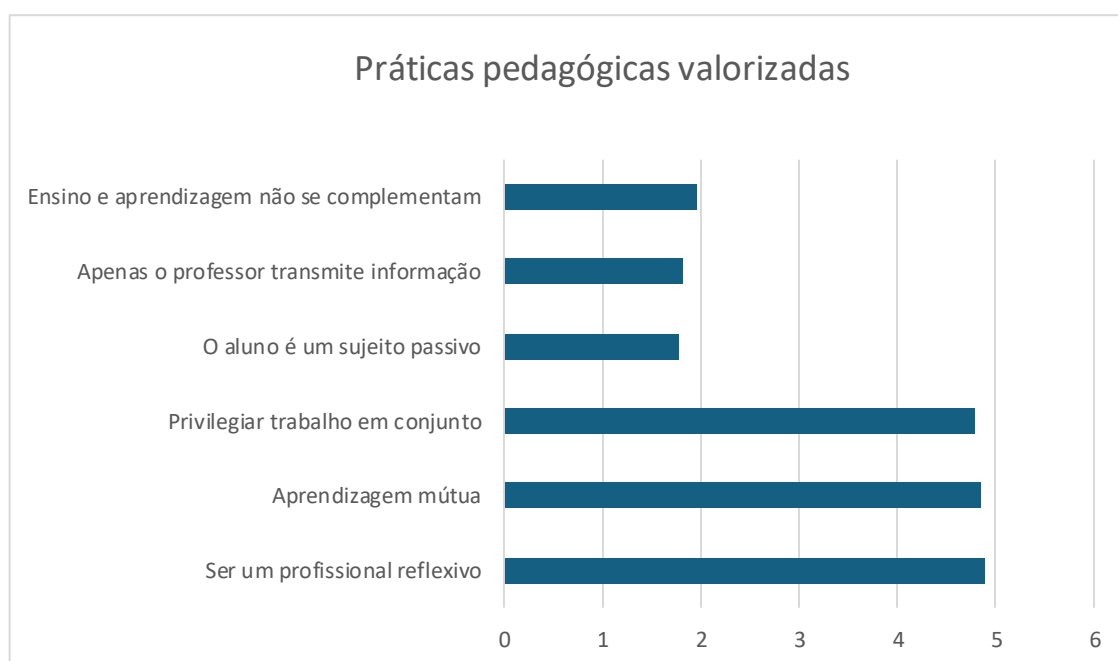


Figura 5. Médias dos itens do questionário: práticas pedagógicas mais e menos valorizadas.

Verifica-se uma clara valorização de práticas reflexivas, colaborativas e centradas no aluno (*Ser um profissional reflexivo; Aprendizagem mútua; Privilegiar o trabalho em conjunto*) e, em contrapartida, uma rejeição explícita de modelos transmissivos e unidirecionais (*O aluno é um sujeito passivo; apenas o professor transmite informação; Ensino e aprendizagem não se complementam*).

Ao observar a distribuição global das respostas na escala de Likert, nota-se uma forte concentração nas categorias “*Concordo*” e “*Concordo totalmente*” (ver figura 6).

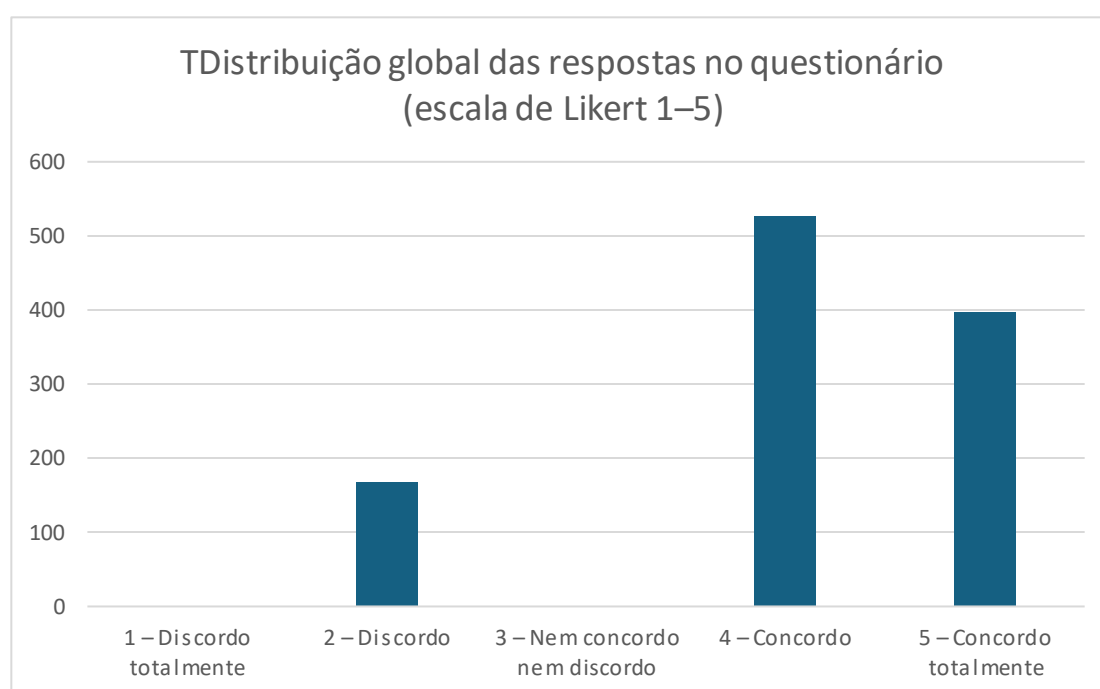


Figura 6. Distribuição global das respostas no questionário (escala de Likert 1-5)

Constata-se uma concentração clara nas categorias *Concordo* e *Concordo totalmente*, revelando forte concordância com as afirmações que defendem uma prática pedagógica centrada no aluno, reflexiva e promotora da colaboração.

No que respeita às dimensões da relação pedagógica, os resultados indicaram que (ver figura 7):

- **Afeto** foi a dimensão mais valorizada ($M = 4,81$);

- **Ajuda** ($M = 4,74$);
- **Autoridade** obteve uma valorização moderada ($M = 4,29$);
- **Conflito** registou a média mais baixa e maior dispersão ($M = 3,22$).

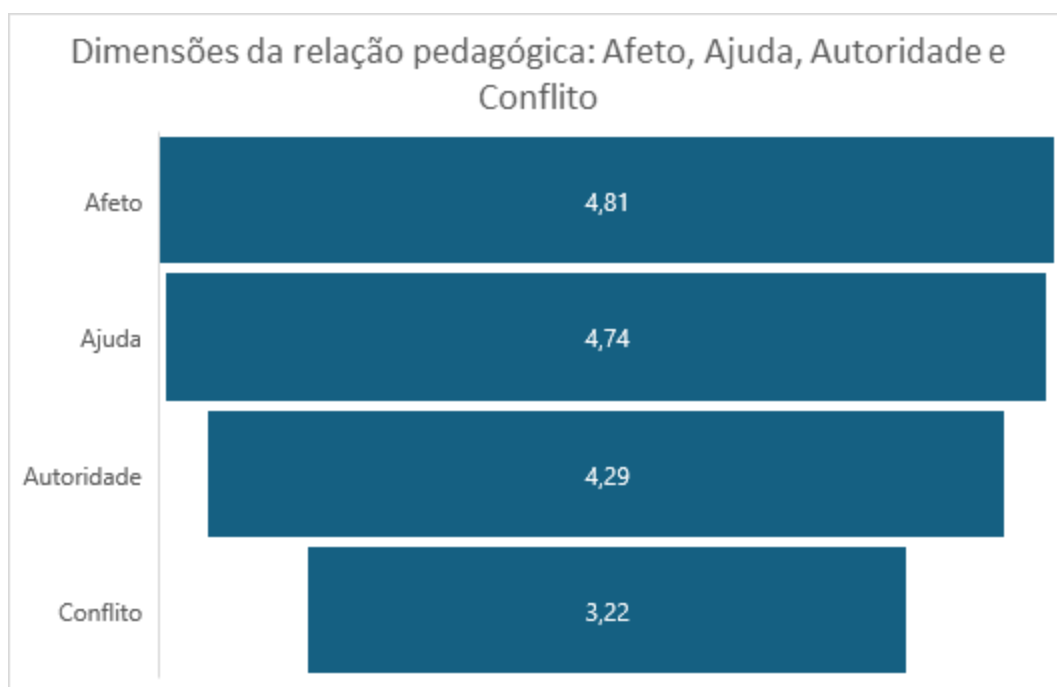


Figura 7. Médias das dimensões da relação pedagógica: Afeto, Ajuda, Autoridade e Conflito.

Das quatro dimensões analisadas, Afeto ($M = 4,81$) e Ajuda ($M = 4,74$) destacam-se como pilares fundamentais da relação pedagógica, seguidos da Autoridade ($M = 4,29$), que surge como uma dimensão moderada e equilibrada. O Conflito ($M = 3,22$) registou a média mais baixa e maior dispersão, refletindo maior diversidade de perceções entre os participantes.

3.6. Reflexões sobre a Prática de Estágio

Este estudo revelou-se particularmente relevante para a minha prática de estágio, pois permitiu articular a investigação académica com a experiência concreta vivida em sala de aula. A análise dos resultados reforçou a importância da empatia, da clareza na comunicação e do estabelecimento de regras justas para a criação de um ambiente de aprendizagem produtivo.

Em função destes resultados, na prática pedagógica, procurei:

- criar um ambiente de confiança e respeito mútuo;
- promover a escuta ativa e o diálogo constante;
- incentivar a aprendizagem colaborativa;
- exercer autoridade numa lógica de liderança positiva, evitando modelos autoritários.

Este estudo e posterior reflexão ajudou-me a compreender que o equilíbrio entre afeto e autoridade é simultaneamente desafiante e essencial. Percebi, por exemplo, que a autoridade, quando exercida de forma empática e consistente, não diminui a liberdade do aluno, mas antes lhe confere segurança e clareza para aprender. Do mesmo modo, a valorização do afeto e da ajuda não significa permissividade, mas sim o estabelecimento de uma base sólida para a responsabilização e autonomia dos alunos.

Tal como defende Freire (1996), a educação é um ato de diálogo e de construção conjunta, em que professores e alunos aprendem em reciprocidade. Na prática de estágio, esta visão concretizou-se nas situações em que o envolvimento ativo dos alunos foi potenciado por um clima de respeito e proximidade, mas também de rigor e exigência. Do mesmo modo, as reflexões propostas por Nóvoa (1992) sobre a identidade docente ajudaram-me a perceber que ser professor é assumir-se como um profissional em permanente formação, capaz de se reinventar e de aprender com cada experiência vivida.

Assim, este estudo funcionou como um espaço privilegiado de autorreflexão e permitiu-me consolidar aprendizagens fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. Concluí que a relação professor/aluno não é estática, mas uma construção contínua, que se renova a cada interação e que exige do professor disponibilidade, flexibilidade e capacidade de se rever constantemente.

3.7. Considerações Finais

A investigação realizada confirmou que a relação professor/aluno é um elemento estruturante para o sucesso educativo e para o desenvolvimento pessoal dos estudantes. Os resultados evidenciaram de forma inequívoca a

valorização de práticas pedagógicas centradas na afetividade, na cooperação e na aprendizagem mútua, em detrimento de modelos rígidos, transmissivos e unidirecionais.

Este estudo representou, para mim, não apenas uma oportunidade de recolher e analisar dados, mas também um processo de reflexão profunda sobre o tipo de professor que quero ser e sobre as relações que pretendo construir com os meus alunos. Ao longo da minha formação inicial, este tema foi um dos mais debatidos e aquele que mais dúvidas me suscitou: qual será, afinal, a relação ideal entre professor e aluno? Através deste trabalho não encontrei respostas absolutas, mas identifiquei pilares fundamentais que orientam a prática pedagógica e que me ajudam a clarificar a minha própria visão profissional.

Enquanto futuro professor, reconheço que esta investigação contribuiu para delinear o meu propósito profissional: ser um educador que, para além de transmitir conhecimento, inspire os alunos, estabeleça relações significativas e seja uma referência de valores e princípios. Compreendi que a autoridade deve ser exercida de forma justa e equilibrada, sempre associada ao afeto e ao respeito mútuo, e que a verdadeira aprendizagem só acontece quando os alunos se sentem parte ativa do processo.

Assumo, assim, o compromisso de continuar a desenvolver competências relacionais, de gestão da autoridade e de construção de ambientes educativos justos, empáticos e motivadores. Pretendo valorizar não apenas o crescimento académico dos meus alunos, mas também o seu desenvolvimento pessoal, preparando-os para serem cidadãos ativos, conscientes e capazes de enfrentar os desafios da sociedade contemporânea.

Este estudo deixa ainda em aberto novas possibilidades de investigação, como a análise longitudinal da evolução das perceções ao longo do estágio ou a comparação entre diferentes contextos escolares. Mais do que fechar um ciclo, este trabalho abre caminho para uma prática profissional continuamente reflexiva, em que cada experiência será oportunidade de aprendizagem e aperfeiçoamento.

3.8. Referências Bibliográficas

Freire, P. (1996). Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra.

Nóvoa, A. (1992). Os professores e a sua formação. Lisboa: Dom Quixote.

Oliveira, B. M. S. (2016). A construção da relação pedagógica em Educação Física: Um estudo de caso [Tese de doutoramento, Universidade do Porto]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

4. Considerações finais do EP

A realização deste Estágio Profissional representou uma etapa determinante no processo de construção da minha identidade profissional enquanto futuro professor de Educação Física. A experiência desenvolvida na Escola Secundária das Laranjeiras, sob o modelo específico da Região Autónoma dos Açores, permitiu-me viver uma aproximação profunda, exigente e realista à atividade docente, conferindo-me responsabilidades concretas e contínuas desde o início do ano letivo.

Ao longo deste percurso, fui confrontado com múltiplos desafios, desde a gestão de turmas heterogéneas, à adaptação de metodologias pedagógicas, à organização e dinamização de atividades dentro e fora do contexto aula. Estes desafios, longe de representarem obstáculos intransponíveis, tornaram-se oportunidades de aprendizagem e de desenvolvimento. A necessidade de tomar decisões pedagógicas informadas, de ajustar estratégias face às diferentes realidades dos alunos e de refletir sobre a eficácia da minha intervenção, permitiu-me desenvolver uma postura profissional mais crítica, consciente e fundamentada.

Este estágio revelou-se, assim, uma experiência profundamente transformadora. Permitiu-me aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais, mas, sobretudo, ajudou-me a perceber o papel multifacetado do professor: enquanto educador, orientador, promotor de valores, mediador de conflitos e elemento dinamizador da vida escolar. A prática docente mostrou-se muito mais do que um exercício técnico: é uma construção contínua de sentido, de vínculo humano e de compromisso social.

A diversidade de experiências vividas, lecionação em diferentes ciclos de ensino, participação em atividades de enriquecimento curricular, envolvimento em projetos de formação, dinamização de eventos, organização de momentos avaliativos e participação ativa na vida escolar foram fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Saliento ainda o contributo do Núcleo de Estágio e da relação próxima com os colegas e com o Professor Cooperante, cujas partilhas e reflexões conjuntas enriqueceram significativamente o meu percurso.

As dificuldades sentidas ao longo do estágio, particularmente nas fases iniciais, como a gestão emocional das primeiras aulas, a afirmação da autoridade pedagógica e a resposta a contextos inesperados, foram progressivamente superadas através da reflexão crítica, do apoio da equipa, da pesquisa fundamentada e, acima de tudo, do confronto direto com a realidade. Cada desafio superado fortaleceu a minha autonomia, reforçou a minha autoconfiança e sedimentou a convicção de que a docência é, por essência, uma prática de melhoria contínua.

O projeto de estudo sobre a relação professor/aluno constituiu também um momento privilegiado de aprofundamento teórico e de autorreflexão. Compreender os pilares que sustentam uma relação pedagógica positiva permitiu-me ajustar e aprimorar a minha intervenção, confirmando que o sucesso educativo depende, em grande medida, da qualidade dos laços estabelecidos entre os agentes do processo de ensino-aprendizagem.

Hoje, ao concluir esta etapa, sinto que sou uma pessoa diferente daquela que iniciou este percurso. Mais consciente da complexidade da profissão, mais preparado para os seus desafios e mais motivado para continuar a aprender e a contribuir positivamente para a formação integral dos alunos. A Educação Física, enquanto disciplina que promove o desenvolvimento físico, social, emocional e ético, continua a representar para mim não apenas uma área de ensino, mas uma missão pessoal e profissional com impacto real na vida dos jovens.

Este estágio não foi apenas um requisito curricular: foi, acima de tudo, um processo de amadurecimento, de tomada de consciência e de transformação profunda. Levo comigo a certeza de que este percurso marcou indelévelmente o meu trajeto enquanto professor e, sobretudo, enquanto ser humano comprometido com a educação e com o futuro dos seus alunos.

Bibliografia

- Boavista, M. C. L. F., & Sousa, Ó. C. D. (2013). *O diretor de turma: perfil e competências*. *Revista Lusófona de Educação*.
- Brito, C., & Trindade, R. (2023). *O professor de educação física como interlocutor qualificado no paradigma da comunicação*. *Repositório Aberto da Universidade do Porto*. <https://hdl.handle.net/10216/161922>
- Camargo, W. F. (2010). *Avaliação da aprendizagem no ensino fundamental* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual de Londrina]. Universidade Estadual de Londrina.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). *Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas*. *Exedra*, (7), 71–85.
- Conceição, A. S., & Reis, M. C. (2018). *Avaliação educacional – Uma breve análise das modalidades: Diagnóstica, formativa e sumativa*. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 13(esp.), 1–12.
- de Azevedo, C. A. M. (2012). *A escola como oficina da humanidade: O contributo do desporto escolar*. [Tipo de trabalho se aplicável – tese, dissertação, etc.].
- Escola Secundária das Laranjeiras. (2024a). *Documento de organização e gestão do Departamento de Educação Física e Desporto (DOG) 2024/2025* (Versão 2.0, rev. julho 2024). Departamento de Educação Física e Desporto.
- Escola Secundária das Laranjeiras. (2024b). *Regulamento interno da Escola Secundária das Laranjeiras*.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Graça, A. S. (1997). Os valores na educação física. In M. F. Patrício (Org.), *A escola cultural e os valores* (pp. 251–257). Porto: Porto Editora.
- Hargreaves, A. (1998). *Os professores em tempos de mudança: O trabalho e a cultura dos professores na idade pós-moderna*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Haydt, R. C. C. (2008). *Avaliação do processo de ensino-aprendizagem* (6ª ed.). São Paulo: Ática.

- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Oliveira, B. M. S. (2016). *A construção da relação pedagógica em Educação Física: Um estudo de caso* [Tese de doutoramento, Universidade do Porto]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Santin, S. (2014). *O espaço da ética na Educação Física*. *Kinesis*, 32(1), 1–31. <https://doi.org/10.5902/2316546415573>
- Tani, G. (2007). Desporto e escola: Que diálogo é ainda possível? In J. Bento & J. M. Constantino (Coords.), *Em defesa do desporto: Mutações e valores em conflito* (pp. 269–287). Coimbra: Edições Almedina.
- Região Autónoma dos Açores. (2019). *Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A, de 23 de julho: Currículo regional da educação básica*. Diário da República.

Anexos

1. Agenda de Estágio

		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho													
Área 1 - Atividades Ensino e Aprendizagem		Leccionação		Mapa 1		Mapa 2		Mapa 3		Mapa 4		Mapa 5		Mapa 6		Mapa 1		Mapa 2		Mapa 3		Mapa 4		Mapa 5		Mapa 6							
				Atletismo		Voleibol		Natação		Ginástica				Andebol		Judo		Atletismo		Voleibol				Natação		Ginástica		Andebol		Judo		Atletismo	
				Voleibol		Natação		Ginástica		Andebol				Desenvolvimento do protocolo de aptidão física		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física				Desenvolvimento do protocolo de aptidão física		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física					
				Av. Inicial																													
Área 2 - Atividades de Relação Escola Meio		Desporto Escolar		Parlamento das Atividades Desportivas Escolares		Torneio Triball								Corra Malo - Fase de Ilha		Torneio de Andebol		INTERRUPÇÃO LETIVA PASCOA															
								Dia Mundial da Alimentação / Pequeno Almoço Saudável																									
								Av. Intercalares / Conselho de Turma		Mega Sprint - Fase Escola		Mega Salto - Fase Escola																					
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													
Área 3 - Atividades de Formação e Desenvolvimento da Escola		Organização de Atividades		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma																													

2. Horário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 9:15		7 EF E1			Assembleia de Turma
9:15 10:00	Orientação de Estágio		Orientação de Estágio		7 EF E2
10:15 11:00		8º			Orientação de Estágio
11:00 11:45	Observação 8º				
12:00 12:45	Direção de Turma				
12:45 13:30	Aula Tópicos 13h-16h				
13:45 14:30					
14:35 15:20			ADE	Observação 8º	
15:25 16:10			ADE	Observação 8º	
16:15 17:00	10 EF E4 E5 E6			8º	
17:00 17:45					

Anexo 2. Horário

3. Exemplo Plano Anual 7ºano

SEMESTRE			setembro						outubro												1
MÊS			10	13	17	20	24	27	1	4	8	11	15	18	22	25	29				
NP AULA			1	5	6	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	22				
SAPA			2		5		8		11		14		17		20		23				
SEMANA			Módulo 1						Módulo 2												
SEMENTE				1		2		3		4		5		6		7		8			
BORDO			1		2		3		4		5		6		7		8				
ESPACO			PV	PV	PIS	PV	PIS	PV	PIS	PV	PV	NA	PV	NA	PV	NA	PV				
UNIDADE DIDÁTICA			Adequado	Velocidade	Adequado	Velocidade	Adequado	Velocidade	Adequado	Velocidade	Velocidade	Margem	Velocidade	Margem	Velocidade	Margem	Velocidade				
NP AULA DA UNIDADE DIDÁTICA			1 + 2	1	3 + 4	2	5 + 6	3	7 + 8	4	5 + 6	1	7 + 8	2	9 + 10	3	11 + 12				
CONTEÚDO			Apresentação Pagina da 1.ª Questão e Quiz	História da Modalidade Ao Inicial	História da Modalidade Introdução da técnica de pulso (salto em comprimento)	Introdução dos deslocamentos e passe	Avaliação inicial da velocidade Pis Fúria (NIC e flexibilidade)	Exercício da passe e deslocamento	Avaliação Sumativa da técnica de corrida e do salto em comprimento	GRUPO	Introdução da marcha; Exercício do passe	Avaliação Inicial	Exercício da marcha e do passe Realização dos Testes Físicos	Introdução e avaliação da respiração, equilíbrio ventral e dorsal, desloque e manobra do corpo	Introdução e avaliação do serviço por barreiras, avaliação de passe e marcha	Introdução da desloque ventral e dorsal sem e utilização de apoio	Avaliação Sumativa				
Função Didática	At - Avaliação Inicial E - Exercitação C - Consolidação AS - Avaliação Sumativa	At		X			X					X									
		E			X	X				X	X		X	X	X	X					
		C							X			X		X	X						
		AS								X							X				
Condição Física e Fisiológica	Resistência	Resistência		X									X	X		XX	X				
		Força		XX	X			X	X			X					X				
		Velocidade		X	X	XXX		X				X					X				
		Flexibilidade				XXX							X				X				
	Coordenação	Coordenação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Cultura Desportiva	História da Modalidade			X	X							X									
	Regras Terminologia				X							X									
	Procedimentos / Regras de Segurança		X	X	X							X									
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	Respeito		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
	Empenho		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
	Cooperação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
	Responsabilidade		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
RECURSOS MATERIAIS			Andebol: bolas de andebol; coletes; sinalizadores; balizas; banco sueco; arcos; Atletismo: fita métrica; rodo; caixa de areia; pista de atletismo; sinalizadores; mini-barreiras; cronômetro; pesos; Ginástica: colchões de queda; espaldar; cordas; plinto; reuther; boque; colchões; banco sueco; traves; barra fixa; mini-trampo; Judo: tatami; cordas; arcos; sinalizadores; Natação: pranchas; pull-boys; esparguetes; objetos flutuantes; objetos de profundidade; bolas; Voleibol: bolas de voleibol; rede de voleibol; arcos; sinalizadores.																		
COMPETÊNCIAS GERAIS			Aprendizagens Essenciais de Educação Física: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas - Compor, realizar e analisar da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e - Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção - Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.																		
AVALIAÇÃO			Andebol: Aprendizagens Essenciais do 7º do Ensino Básico, nível Introdutório, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3; 4.3.1; 4.3.2. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1;																		

Justificação das opções tomadas: A escolha das Unidades Didáticas a lecionar está subjacente ao Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação física, o salto em comprimento, o lançamento do peso e a resistência no que diz respeito ao Atletismo; a AMA e as técnicas alternadas, crol e costas, técnicas alternadas de crol e costas. Em relação ao Judo, optei por lecionar esta modalidade, pois mais uma vez a Escola possui uma sala devidamente equipada para a lecionadas estão descritas no DOG.

Neste caso o planeamento elaborado está definido num modelo de blocos, caracterizado pelo modelo tradicional da Educação Física utilizado pelos profissionais da ár

Anexo 3. Exemplo Plano Anual 7º ano

4. Minuta de Plano de Aula







PLANO DE AULA				
		Professor: Gonçalves Cabral		
Aula n°		Unidade Didática: Atletismo		
Data:		Objetivos da aula:		N° de Alunos: Material:
Hora:		Motor:		
Duração:		Cognitivo:		
Local:		Socioafetivo:		
	🕒	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	CRITÉRIOS DE ÊXITO
INICIAL				
FUNDAMENTAL				
FINAL				
OBSERVAÇÕES:				
DEFINIÇÃO DE GRUPOS				

Anexos (Historicidade e regras)
Plano de Flexibilidade
Tarefa para alunos com falta de material

JUSTIFICAÇÃO DO PLANO DE AULA
xxxxxxxxxx

REFLEXÃO SOBRE A AULA
xxxxxxxxxx

Anexo 4. Minuta de Plano de Aula

5. Minuta de Relatório de Aula



Relatório de Aula __/__/__

Nome: _____ Avaliação: _____

Ano: _____ Ass. E. Educação: _____

Turma: _____

Modalidade: _____

Objetivos da aula:

Descreve os exercícios realizados durante a aula:

Recursos materiais utilizados:

Escolhe um dos exercícios e escreve os erros mais frequentes:

6. DOG – Documento de Organização e Gestão



DOCUMENTO DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO (DOG)

Departamento de Educação Física e Desporto



Nome: _____

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS
2024/2025

Anexo 6. DOG - Documento de Organização e Gestão

7. Referencial de Sucesso

ES Laranjeiras/DOG 2024/2025

EDUCAÇÃO FÍSICA - REFERENCIAL DE SUCESSO NO FINAL DE CADA ANO LETIVO	
7º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 3 (Atletismo, Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Conhecimentos	
8º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 4 (Atletismo, Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Conhecimentos	
9º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Demonstrar conhecimentos	
10º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Demonstrar conhecimentos	
11º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 4 matérias e nível elementar a 2 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Demonstrar conhecimentos	
12º ano	
O aluno é capaz de:	
Nível Introdução a 3 matérias e nível elementar a 3 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)	
Zona saudável Aptidão Física,	
Demonstrar conhecimentos	

Anexo 7. Referencial de Sucesso

8. Ficha de Autoavaliação

ES Laranjeiras/DOG 2024/2025

Ficha 2 - Autoavaliação da EF no 3º ciclo e no secundário, por período letivo/semestre (frente) e referencial de sucesso para o final de cada ano de escolaridade (verso)

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO																
FICHA AUTOAVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA																
Ano Letivo 20____/20____				Ano: _____		Turma: _____			Curso: _____							
Nome: _____						Nº Proc.: _____										
Nota prévia: - Lê com atenção o verso da folha para poderes proceder à tua autoavaliação; - Preenche apenas os espaços correspondentes às modalidades que aprendeste; - Na área dos conhecimentos coloca a menção em função da tua participação assertiva na aula e/ou ficha de conhecimentos; - Nos testes de aptidão física, se te encontrares na Zona Saudável coloca um círculo no Sim (S), caso contrário coloca um círculo no Não (N); - Nas Atividades de Crédito coloca o número de atividades em que participaste em cada semestre. O teu professor vai informar-te quais as atividades; - No final da tua autoavaliação, deves assinar a mesma.																
1.º SEMESTRE																
Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Ginástica	Acrobática	Ritmica	Alargamento	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável	Ins-Suf-Bom-Mt-Bom	1-5		
														0 - 20		
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)												S	N			
2.º SEMESTRE																
Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Ginástica	Acrobática	Ritmica	Alargamento	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável	Ins-Suf-Bom-Mt-Bom	1-5		
														0 - 20		
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)												S	N			
Semestre		ATIVIDADES DE CRÉDITO														
1º																
2º																
FINAL DE ANO																
Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Ginástica	Acrobática	Ritmica	Alargamento	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável	Ins-Suf-Bom-Mt-Bom	1-5		
														0 - 20		
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)												S	N			
Observações:																

9. Ficha de Autoavaliação Ensino Profissional

ES Laranjeiras/DOG 2024/2025

Ficha 6 - Autoavaliação da EF no Curso Profissional de Técnico/a de Desporto (frente) e referencial de sucesso (verso)

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
FICHA AUTOAVALIAÇÃO CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO, EDUCAÇÃO FÍSICA
 Versão 2.0 - 20/06/24
 Ano letivo 20____/20____



ESCOLA SECUNDÁRIA
de LARANJEIRAS

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ N.º Proc.: _____

Nota prévia:

- Lê com atenção o verso da folha para poderes proceder à tua autoavaliação;
- Preenche apenas os espaços correspondentes às modalidades que aprendeste;
- Na área dos conhecimentos coloca a menção em função da tua participação assentiva na aula e/ou ficha de conhecimentos;
- Nos testes de aptidão física, se te encontrares na Zona Saudável coloca um círculo no Sim (S), caso contrário coloca um círculo no Não (N);
- Nas Atividades de Crédito coloca o número de atividades em que participeste em cada semestre. O teu professor vai informar-te quais as atividades;
- No final da tua autoavaliação, deves assinar a mesma.

Modalidade	Áreas Desportivas Coletivas I	Atletismo I	Ginástica I (Solo e Aparelhos)	Dança I (Etnodança e Tradicional)	Aptidão Física e Testes Funcionais	Atividades Físicas / Conteúdos de Saúde	Atividades de Cidadão
UNED	Respetar(ões)	Atletismo I	Solo e Aparelhos (Respetar)	Dança	Aptidão Física e Testes Funcionais	TAB0162	
11º ano						TAB0162	
É assíduo e participa ativamente na aula É pontual e participa das reuniões Respetar as regras e atitudes em participações do professor É sempre hábil e controla parte a parte condições na turma Coopera nas tarefas e projetos comuns S / N S / N S / N S / N S / N S / N							
Autoavaliação Assinatura do aluno							

Modalidade	Áreas Desportivas Coletivas II	Atletismo II	Ginástica II	Dança II	Aptidão Física e Testes Funcionais	Atividades Físicas / Conteúdos de Saúde	Atividades de Cidadão
UNED	Futebol	Atletismo II	Solo e Aparelhos (Respetar)	Tradicional e Social	Aptidão Física e Testes Funcionais	TAB0162	
12º ano						TAB0162	
É assíduo e participa ativamente na aula É pontual e participa das reuniões Respetar as regras e atitudes em participações do professor É sempre hábil e controla parte a parte condições na turma Coopera nas tarefas e projetos comuns S / N S / N S / N S / N S / N S / N							
Autoavaliação Assinatura do aluno							

Modalidade	Áreas Desportivas Coletivas III	Atletismo III	Ginástica III	Dança III	Aptidão Física e Testes Funcionais	Atividades Físicas / Conteúdos de Saúde	Atividades de Cidadão
UNED	Voleibol	Natação	Acrobacia	Dança Tradicional e Social	Aptidão Física e Testes Funcionais	TAB0162	
13º ano						TAB0162	
É assíduo e participa ativamente na aula É pontual e participa das reuniões Respetar as regras e atitudes em participações do professor É sempre hábil e controla parte a parte condições na turma Coopera nas tarefas e projetos comuns S / N S / N S / N S / N S / N S / N							
Autoavaliação Assinatura do aluno							

Observações:

Anexo 9. Ficha de Autoavaliação Ensino Profissional

10. Exemplo de critérios de êxito

ES Laranjeiras/DOG 2024/2025

Critérios de êxito de VOLEIBOL	
Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno).
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros.
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros.
4	Aceita as decisões do professor para preparar, amarrar e preservar o material. É leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula.
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria.
Em exercício critério, sem rede (grupos de 4):	
6	Executa a posição-base.
7	Coopera para manter a bola no ar.
8	Utiliza corretamente o passe e a manchete consoante a trajetória, colocando a bola no colega.
9	Adota uma atitude ofensiva e defensiva básica.
10	Realiza deslocamentos.
Em exercício critério, com a rede a 2 metros:	
11	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, dirigindo a bola para um local pré-definido.
12	Partindo da linha de fundo, recebe a bola com as duas mãos em passe ou em manchete, agarrando de seguida a bola com o mínimo deslocamento.
Em situação de jogo (2x2):	
13	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques.
Em exercício critério, com rede:	
14	Serve por baixo ou por cima, colocando a bola no campo oposto.
15	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória.
Em situação de jogo (2x2 + 4x4):	
16	Serve por baixo ou por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção.
17	Recebe o serviço em manchete ou em passe corretamente.
18	Na sequência da receção ao serviço, coloca-se para passar a bola a um companheiro.
19	Ao passe de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, em passe colocado ou remate.
20	Como distribuidor/passador, posiciona-se corretamente e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha.
21	Defende utilizando passe ou manchete.
Em exercício critério com rede e/ou em situação de jogo:	
22	Executa amortie/amorti.
23	Realiza passe de costas.
24	Realiza passe em suspensão.
25	Executa bloco.
INTRODUTÓRIO - Demonstra com consistência 3 critérios de 1 - 5 e executa 8 critérios de 6 - 25	
ELEMENTAR - Demonstra com consistência 4 critérios de 1 - 5 e executa 14 critérios de 6 - 25	
AVANÇADO - Demonstra com consistência 5 critérios de 1 - 5 e executa 18 critérios de 6 - 25	

Anexo 10. Exemplo de critérios de êxito

11. Modelo de Estrutura e Conhecimento



Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Modelo de Estrutura de Conhecimento

Andebol 7º



Professora Orientadora: Paula Silva
Professor Cooperante: Gabriel Guerreiro
Professor Estagiário: Gonçalo Cabral

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Escola Secundária das Laranjeiras

Ano letivo 2024/2025

Anexo 11. Modelo de Estrutura e Conhecimento

12. Módulo 8 – Aplicação

Espaço:Ar livre / Pavilhão.			Recursos Materiais:			Regras de Segurança: Cumprimento das regras de segurança estipuladas na primeira aula, chamando a atenção dos alunos para os perigos em relação a execuções descuidadas e fora do seu controlo no espaço ao ar livre. É proibida a utilização de colares, anéis, brincos, relógios e pulseiras. O cabelo deve estar apinhado para os alunos que têm o cabelo grande e é proibido mascar pastilha elástica.												
			Número da aula	1	2	3	4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13	14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	Comportamentos	
			Data	29	6	13	20	7	14	21	28	2	9	13	20	27		
			Duração	45'	45'	45'	45'	90'	90'	90'	90'	90'	45'	45'	90'	90'	90'	
Conteúdos			Objetivos da aula	História da Modalidade Ar. Inicial	Introdução de exercícios de passe de dentro e jogo da bola, receção e desmarcação (linhas de passe); remate em apoio	Introdução da posição do braço (arma), passe e receção com desdobramento, desmarcação e intenção ofensiva, remate em apoio.	Exercitação da posse e ocupação racional do espaço	Introdução e exercitação do remate em apoio e desdobramentos ofensivos de progressão	Introdução e exercitação de situações reduzidas de jogo 2x1, 3x2, com posição defensiva	Exercitação de situações de jogo reduzidas (marcação, desmarcação, trocas posicionais)	Avaliação Sumativa	Exercitação de situações de jogo reduzidas (marcação, desmarcação, trocas posicionais)	Exercitação da finalização e jogo	Exercitação das componentes táticas ofensivas e defensivas (formata de decisão, desmarcação, zonas de responsabilidade)	Torneio de Andebol	Avaliação Sumativa		
Técnicos	Passe		Avaliação final e apresentação da historicidade da modalidade	jogo do Caçador O caçador tenta apanhar os colegas que não possuem a bola. Assim sendo, existem 1 bola no jogo, e quem a possui não pode ser apanhado. Deve sem passar a si mesma aos colegas para os salvar. O aluno que vai receber a bola deve levantar o braço.			Circular: Passe e receção + drible + remate em apoio O jogador 1 faz passe para o jogador 2 e recebe de volta, realiza a chamada e remata em apoio O jogador 3 passa a bola debaixo das pernas, simultaneamente faz longues em direção ao cone. O jogador 4 dribla em direção ao cone, realizando a chamada e remate em apoio à baliza. O jogador 5 faz apoios alternados dentro dos arcos. Nota: remate em apoio (direito esquerdo ou esquerdo direito conforme a mão dominante)					Elementos técnicos utilizados em todas as restantes aulas em vários exercícios					Passe: - Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro. - Arma o braço; - Roda o tronco. Receção: - Recebe a bola com as duas mãos; - Amortecer a bola. Drible: - Não olha para a bola; - Contacta com a bola com a palma da mão.	
	Receção																	
	Remate																	
Táticos	Situações de jogo reduzidas						Situação de 2x1 + GR Neste exercício, os alunos irão realizar uma situação de finalização em superioridade numérica de forma a criarem espaço para a finalização através de passes e desmarcações, finalizando em remate em apoio.					Situação Reduzida 3x1 – Definição de corredores - Neste exercício os alunos serão divididos pelos dois grupos de níveis definidos após a avaliação inicial. - Os três alunos que estão a atacar, procuram realizar combinações ou movimentações de forma a ultrapassar o defensor e concluir o objetivo de fazer gol. - Só pode haver finalização por parte do atacante que não tiver defensor no seu corredor.					Remate em Apoio: - Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro. - Arma o braço; - Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco.	
	Desmarção			A equipa em posse de bola, tem como objetivo colocar a bola na zona defendida pelo adversário (gaital). A progressão da bola deve ser realizada através de passe e desmarcação. A equipa pontua quando consegue pousar a bola na zona delimitada adversária. Formar duas equipas (trí/quatro elementos).													Enquadramento Ofensivo: - Direcione-se para a baliza quando ganha a posse de bola. Intenção ofensiva: - Procura progredir no terreno, aproximar-se da baliza e finalizar em boas condições.	
	Atitude defensiva						Interceção de bola, cumprimento do oponente										Não deixar progredir para a baliza	
Fisiologia do Treino e Condição Física	Capacidades Condicionais	Velocidade					- Os alunos com bola realizam o primeiro passe para o apoio e desdobram-se para a área delimitada, para realizar uma finta de corpo sobre o adversário (defensor) com o objetivo de o ultrapassar e receber a bola em profundidade do apoio e finalizar sem oposição. O defensor só pode intervir dentro da área delimitada Jogo da Apanhada - Quatro alunos serão agrupados em pares e, devendo dedicar-se em pares, deverão apanhar os colegas que irão fugir sinistras da locomção mencionada pelo professor. Somente os alunos que tiverem a bola poderão apanhar os colegas. Variação: Corrida; Pé-coelho com perna direita; Saltos de coelho; Pé-coelho com perna esquerda; Ananha; Desdobramento lateral.											
		Resistência																
		Força																
	Capacidades Condicionais	Coordenação																
Cultura Desportiva	Orientação Espacial																	
	Regras			Área de jogo, número de jogadores e objetivo do jogo.			Área de jogo e objetivo do jogo.											
	Terminologia específica											Os termos específicos da modalidade de Andebol são postos em prática ao longo de toda a Unidade Didática (exercícios críticos e situação de jogo)						
História da modalidade		Regras, dimensões e regulamento			Sinais de Arbitragem													

Anexo 12. Módulo 8 - Aplicação

13. Questionário Inicial



Professor:
Ano Letivo 2024/2025

Questionário de Caracterização do Aluno

1. Dados Pessoais

1.1. Nome: _____

1.2. Data de Nascimento: ____/____/____

1.3. Vives com os Pais? Sim ☐ Não ☐

1.4. Quem é o teu Encarregado de Educação? Mãe ☐ Pai ☐ Outro ☐

2. Dados Escolares

2.1. Indica as 2 disciplinas preferidas:

Matemática ☐ Português ☐ E. Física ☐

TIC ☐ Físico-química ☐ Ciências Naturais ☐ História ☐ Geografia ☐

Francês ☐ Inglês ☐

2.2. Indica as 2 disciplinas que gostos menos são:

Matemática ☐ Português ☐ E. Física ☐ TIC ☐ Físico-química ☐

Ciências Naturais ☐ História ☐ Geografia ☐

Francês ☐ Inglês ☐

2.3. No futuro qual a profissão gostavas de ter? _____

2.4. Deslocação para a Escola? Carro ☐ autocarro ☐ a pé ☐ Outro ☐

Quanto tempo demoras a chegar à escola? 5 min ☐ 10 min ☐ 15 min ☐

20 min ☐ + 25 min ☐

14. Regras das Aulas de EF

Regras da aula de Educação Física

A Educação Física é uma disciplina que tem como objetivo contribuir para um desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente. Nas tuas aulas de Educação Física, terás tempo para te divertires, para aprenderes e para conviveres com os teus colegas de forma saudável. Para que a aula decorra num ambiente agradável e pacífico, é necessário que sejas responsável e que sigas as seguintes indicações:

1. Traz para todas as aulas o equipamento da escola (**t-shirt laranja e calção preto**). Este deve encontrar-se limpo e deve ser utilizado apenas durante a aula;
2. Utiliza sempre **calçado apropriado** para a prática desportiva, mesmo em caso de dispensa;
3. Utiliza sempre o **cabelo amarrado com uma-elástico** se o teu cabelo for comprido;
4. **Sê assíduo e pontual!** Entra para o balneário atempadamente e equipa-te de forma rápida para não te atrasares. **Não há tolerância!**
5. Retira todos os objetos que te possam magoar (relógios, pulseiras, brincos, anéis...) como também os objetos de valor (telemóvel, carteira...). Coloca-os no cesto no início da aula;
6. Evita brincar no balneário. Coloca as tuas coisas no local destinado à tua turma;
7. Só podes beber água se trouxeres uma garrafa de água. Não são permitidas idas à casa de banho para beber água (Sugestão: traz uma garrafa vazia e enches no balneário, **antes da aula**);
8. As paragens para beber água são feitas apenas à ordem do professor e ocorrem somente nas aulas de 90 minutos;
9. Para as aulas de **natação** deves trazer fato de banho/calção de lycra/tanga, touca, chinelos e se quiseres óculos e t-shirt de lycra;
10. Para as aulas de **ginástica-deves** trazer sabrinas ou, em alternativa, descalço ou meias antiderrapantes. Não são permitidas a utilização de meias normais;

11. Para as aulas de judo deves trazer o equipamento adequado (quimono ou sweatshirt). Não são permitidas a utilização de meias;
12. Estima e preserva o material como se fosse teu;
13. Cumpre sempre as regras de segurança definidas pelo professor na utilização dos diferentes materiais e aparelhos, de modo a evitar acidentes que ponham em perigo a tua integridade física e a dos teus colegas;
14. Aguarda a chegada do teu professor para entrar no espaço de aula;
15. Só deves entrar na arrecadação do material, com a devida autorização do teu professor;
16. Deves sempre aceitar o desfecho de um jogo/competição, independentemente do resultado;
17. Durante a aula vais transpirar. Deves tomar banho após as aulas. Não te esqueças de trazer os chinelos, a toalha e de limpar bem os pés e a cabeça, sobretudo no Inverno;
18. Colabora com os teus colegas, ajudando-os a ultrapassar as suas dificuldades. Não culpabilizes os outros pelo insucesso na equipa;
19. Respeita as regras dos jogos e aceita sempre as decisões dos árbitros. Ser árbitro não é uma tarefa fácil!

Bom ano letivo, que tenhas muito sucesso!! 🍀 🍀 🍀

Professor: Gonçalo Cabral
Ano Letivo 2024/2025

15. Unidade Didática

MÊS			Janeiro			FEVEREIRO			Maio			JUNHO
DIA			10	17	31	4	11	18	16	23	30	3
Nº AULA			47	50	55	56	59	62	92	95	98	99
						57	60	63				100
ESPAÇO			JJ	JJ	JJ	JJ	JJ	JJ	JJ	JJ	JJ	JJ
UNIDADE DIDÁTICA			Judo	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo
Nº AULA DA UNIDADE DIDÁTICA			1	2	3	4 e 5	6 e 7	8 e 9	10	11	12	13 e 14
CONTEÚDO			Avaliação Inicial	Explicação de regras de segurança e especificidades da modalidade . Saudações e introdução de quedas.	Introdução às pegadas e exercícios das quedas	Exercitação das pegadas e exercícios das quedas (laterais e de enrolamento)	Exercitação de pegadas e introdução de saídas às imobilizações	Exercitação de pegadas e exercícios das saídas às imobilizações	Exercitação de pegadas e exercícios das saídas às imobilizações	Introduzir e exercitar prisão dupla de braços	Avaliação Sumativa	
Função Didática	AI - Avaliação Inicial I - Introdução E - Exercitação C - Consolidação AS - Avaliação Sumativa	AI	X									
		I		X	X		X				X	
		E			X	X	X	X	X	X	X	
		C										
		AS										X
Condição Física e Fisiológica	Capacidades Condicionais	Resistência	X						X			
		Força				XX	XX	XX	X	X	X	X
		Velocidade	X									
		Flexibilidade				X						
	Capacidades Coordenativas	Destreza Geral	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Coordenação	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Cultura Desportiva	História da Modalidade		X			X			X			X
	Regras Terminologia		X			X			X			X
	Procedimentos / Regras de		X			X			X			X
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	Respeito		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Empenho		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Cooperação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Responsabilidade		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RECURSOS MATERIAIS			Judo: tatami; cordas; arcos; sinalizadores;									
COMPETÊNCIAS GERAIS			Aprendizagens Essenciais de Educação Física: - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro;									
AVALIAÇÃO			Judo: Aprendizagens Essenciais do 7º do Ensino Básico, nível Introdutório, alíneas 3; 3.1; 3.2; 3.3; 4; 4.1; 4.2; 5; 5.1; 5.2; 5.3; 6; 6.1; 6.2; 6.3. Nível Elementar, alíneas 4; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 5; 5.1; 5.2; 5.3; 6; 6.1; 7; 7.1; 7.2; 7.3; 7.4; 8; 8.1; 8.2; 8.3; 9.									
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO			Grelhas de avaliação; fichas de conhecimentos; protocolo de avaliação inicial; ficha de avaliação inicial e prognóstica; ficha de hetero e autoavaliação; ficha de presenças/material; registo de conhecimentos (questões aula); relatórios de aula; programa FitEscola.									
FORMAS DE ORGANIZAÇÃO			Grupos; Vagas; Pares									

Anexo 15. Unidade Didática

16. Avaliação Inicial

Nº	Situação A - Nível Introdutório				Situação B - Nível Elementar					Avaliação Inicial	Avaliação Prognóstica
	Passe	Recepção	Drible	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Enquadramento Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva		
1	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	I	E
2	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
3	E	E	E	E	NE	NE	E	E	NE	I	E
4	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
5	E	E	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
6	E	E	E	E	NE	NE	E	E	NE	I	E
7	E	E	E	E	NE	NE	NE	NE	NE	I	E
8	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	I	E
9	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
10	E	E	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
11	E	E	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
12	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
13	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
14	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NI	I
15	E	E	E	E	NE	NE	E	E	NE	I	E
16	E	E	E	E	NE	NE	E	E	NE	I	E
17	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA

Anexo 16. Avaliação Inicial

17. Avaliação intercalar

Área das Atividades Físicas												Atividade de crédito		Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global
Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras					1	2			
Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	1	2	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	Ins-Suf-Bom-Mt Bom
			I				E	NI				N		S	BOM	SUF
			NI				NI	NI				N		N	SUF	INSF
			I				E	I				N		N	SUF	SUF
			NI				I	NI				N		S	INSF	INSF
			E				I	I				N		S	MT BOM	BOM
			I				E	I				N		S	MT BOM	BOM
			NI				I	NI				N		N	INSF	INSF
			I				E	I				N		S	MT BOM	BOM
			NI				NI	NI				N		N	INSF	INSF
			I				I	I				N		N	BOM	SUF
			I				I	I				N		S	BOM	SUF
			NI				I	E				N		N	SUF	SUF
			NI				NI	NI				N		N	INSF	INSF
			NI				I	NI				N		N	INSF	INSF
			I				E	I				N		S	BOM	BOM
			I				E	I				N		S	BOM	BOM
			NI				NI	NI				N		N	INSF	INSF

Anexo 17. Avaliação Intercalar

18. Avaliação Sumativa

Á+U20+D7:U28+D7:U29+U20+D7:U28+D7+D7:U28												Atividade de crédito		Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	Autoavaliação
Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras										
Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Rítmica	Atletismo	Natação	Outra 1	JUDO	Outra 3	1	2	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5 ou 0-20	1-5 ou 0-20
						Acrobática						(S / N)					
	E		I	E	E		E	NI		E		S		S	BOM	4	4
	NI		NI	NI	NI		NI	NI		NI		N		N	INSF	2	2
	I				E					I		N				3	3
	I		I	E	E		E	I		E		N		N	SUF	4	4
	NI		NI	E	I		I	NI		I		N		S	INSF	3	3
	I		E	E	E		I	I		E		N		S	MT BOM	4	4
	E		I	E	I		E	I		E		S		S	MT BOM	4	4
	I		NI	I	I		I	NI		I		N		N	INSF	2	2
	E		I	A	E		E	I		E		S	S	S	MT BOM	5	4
	NI		NI	NI	NI		NI	NI		NI		N		N	INSF	1	1
	I		I	I	E		I	I		E		N		N	BOM	4	4
	I		I	E	E		I	I		E		N		S	BOM	4	4
	I		NI	I	NI		I	E		I		N		N	SUF	3	3
	NI		NI	NI	NI		NI	NI		NI		N		N	INSF	1	
	NI		NI	I	NI		I	NI		I		N		N	INSF	2	2
	E		I	E	E		E	I		E		S		S	BOM	4	4
	E		I	A	E		E	I		E		S	S	S	BOM	5	4
	NI		NI	NI	NI		NI	NI		NI		N		N	INSF	1	1

Anexo 18. Avaliação Sumativa

19. Grelha FIT Escola

Aptidão Aeróbia						Aptidão Neuromuscular										Composição Corporal								
Resistência						Força Média			Força Superior			Flexibilidade			Agilidade			Peso	Altura	IMC				
Vai-Vem			Milha			Abdominais			Ext. Braços			Sit & Reach			4x10m			Kg	m	Kg/m2				
Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	Result.	Result.	Min	Max	ZS	
35	Sim	28			9,4			21			12	17,5	Sim	20,3	10,9	Sim	12,0	52	1,59	20,6	15,2	21,3	Sim	
7	Não	25			8,58			18			7	12	Não	25,4	19,0	Não	12,8	64	1,51	28,1	15,2	22,3	Não	
		23			9,57			18			10	13	Não	20,3	12,5	Não	12,2	44	1,50	19,6	14,7	20,4	Sim	
23	Sim	22			8,48			18			7	19	Não	25,4			12,9	44	1,53	18,8	14,7	21,3	Sim	
20	Sim	20			8,46			15			7	28,5	Sim	25,4	13,0	Sim	13,0	55	1,55	22,9	14,1	20,3	Não	
24	Sim	23			9,57			18			10	10	Não	20,3	12,7	Não	12,2	43	1,48	19,6	14,7	20,4	Sim	
		28			9,4			21			12	24	Sim	20,3			12,0	61,1	1,53	#VALOR!	15,2	21,3	###	
43	Sim	20			9,53			15			8	26	Sim	20,3	11,3	Sim	12,5	51	1,53	21,8	14,2	19,5	Não	
		25			8,58			18			7	20	Não	25,4			12,8	35	1,45	16,6	15,2	22,3	Sim	
17	Não	22			8,48			18			7	18,5	Não	25,4	13,1	Não	12,9	45	1,52	19,5	14,7	21,3	Sim	
17	Não	22			8,48			18			7	26	Sim	25,4	12,8	Sim	12,9	51	1,62	19,4	14,7	21,3	Sim	
17	Não	22			8,48			18			7	20,5	Não	25,4	15,3	Não	12,9	42	1,41	21,1	14,7	21,3	Sim	
		#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#DIV/0!	#N/D	#N/D	###	
		27			9,05			18			7	24	Não	25,4	15,7	Não	12,7	56	1,49	25,2	15,7	23,1	Não	
42	Sim	23			9,57			18			10	10,5	Não	20,3	11,5	Sim	12,2	42	1,48	19,2	14,7	20,4	Sim	
33	Sim	23			9,57			18			10	20	Não	20,3	10,4	Sim	12,2	53	1,58	21,2	14,7	20,4	Não	
		#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#N/D			#DIV/0!	#N/D	#N/D	###	
																				#DIV/0!			###	
																				#DIV/0!			###	
																				#DIV/0!			###	

Anexo 19. Grelha FIT Escola

20. Parte da Ficha de Conhecimentos

Quiz de Conhecimento

Nome: _____

- Cada resposta vale 1 ponto.
- BQA SORTE!

Atletismo

1. Quais são as vozes de partida numa corrida de velocidade?

- a) Aos seus lugares, prontos, tiro
- b) Preparem-se, ready, tiro
- c) Prontíssimos, prontos, tiro
- d) Prontos, preparem-se, tiro

2. Quais os lançamentos que existem no atletismo?

- a) Peso, disco, bola de ping-pong e dardo
- b) Peso, disco, martelo e frisbee
- c) Peso, disco, martelo e dardo
- d) Disco, peso, bola de ténis e martelo

3. Quais são os tipos de saltos praticados no atletismo?

- a) Salto em altura, salto ao eixo, salto em largura e salto em comprimento
- b) Salto ao eixo, salto em altura, salto entre mãos e triplo salto
- c) Salto de vara, salto entre mãos, salto em largura e salto em altura
- d) Salto em altura, salto de vara, salto em comprimento e triplo salto

4. Quando é considerada uma falsa partida

- a) Quando um atleta faz barulho ou se mexe antes da partida.
- b) Quando um atleta começa a correr antes do sinal de partida.
- c) Quando acontecem as duas situações anteriores.
- d) Quando nenhuma das situações anteriores acontece.

Voleibol

5. Quantos metros tem um campo de voleibol?

- a) 18m de comprimento; 9m de largura
- b) 20m de comprimento; 10m de largura
- c) 16m de comprimento; 8m de largura
- d) 15m de comprimento; 7,5m de largura

6. Quantos jogadores constituem uma equipa de voleibol em campo?

- a) 4 jogadores
- b) 5 jogadores
- c) 6 jogadores
- d) 7 jogadores

7. Quais são as regras sobre o número de toques que uma equipa pode dar antes de passar a bola para o outro lado?

- a) 2 toques por equipa no máximo, e o mesmo jogador pode tocar duas vezes seguidas
- b) 3 toques por equipa no máximo, o mesmo jogador não pode dar dois toques consecutivos
- c) 4 toques por equipa no máximo, mas um jogador pode dar até três toques seguidos
- d) Toques ilimitados, desde que a bola não caia no chão

21. Folha de Presenças

Folha de Presenças	Turno	10/set	13/set	17/set	20/set	24/set	27/set	01/out	04/out	08/out	11/out	15/out	18/out	22/out	25/out	29/out	01/nov
1º Semestre																	
Nome		1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 / 14	15	16 / 17	18	19 / 20	21	22 / 23	
		P	p	p *	p	p	P	P *	Greve Pessoal não docente	P	P	P	F M	P	F M	P	
		P	P	p *	p	p	P	P		P	P *	P	P	P	P	P	
		—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	
		P	P	p	p	P	P	P		P	P	F M	F M	P	F	P	
		P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	F M	P	F M	P	
		P	p *	p *	P	P	P	P		P	P *	P	P	P	P	P	
		P	p *	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P	
		—	—	—	P	F	P	P		F	P	F M	F M	P	F M	F M	
		P	p *	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P	
		P	F	F M	P	P	A	F M		F	F	F M	F	F	F M	P	
		P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	F M	P	P	P	
		P	P	P	F	P	P	P		P	P *	P	P	P	P	P	
		P	P	P	P	P	P	P		P	P *	P	F M	P	P	P	
		F	F	F	F	F	F	F		F	F	F	F	F	F	F	
		P	P	P	P	P	A	P		P	P	F M	F M	P	F M	P	
		P	p *	p *	P	P	F	P		P	P	P	F	P	P	P	
		P	p *	p *	P	P	P	P		P	P	P	F M	P	F M	P	
		P	F	F	F	F	F	F		F	F	F	F	F	F	F	

Anexo 21. Folha de Presenças

22. Certificado Formação Cidadania Digital



CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

A Entidade Formadora «Desliga - Associação de Promoção da Cidadania Digital» (DREAçores/ENT-AEF/001/2022) certifica que o(a) formando(a) **Gonçalo Raposo Cabral**, com número de identificação fiscal 256577846, realizou com aproveitamento a ação de formação abaixo indicada.

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Categoria Profissional: Docente com habilitação profissional
Unidade Orgânica / Entidade Patronal: Escola Secundária das Laranjeiras

FORMAÇÃO

Nome: **Cidadania Digital - Riscos e Oportunidades da Internet - 4.ª edição**
Código de Acreditação: DREAçores/AAFC/107/2022
Público-Alvo: Docentes
Modalidade: Curso de formação
Datas: de 11/03/2025 até 06/05/2025
Local: Plataforma Ilhéu
Formador(es): José António Simões Freire
Creditação: ação creditada para todos os grupos de docência.

AVALIAÇÃO

Classificação: 5 (Muito Bom)
Duração e Unidades de Crédito: 25 horas, equivalente a 1 unidade(s) de crédito

A presente ação, cujo certificado se emite, releva efeitos de avaliação de desempenho de docentes (professores ou educadores de infância), de acordo com o previsto no artigo 216.º do Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A a 26 de junho de 2023.

Formando(a): Gonçalo Raposo Cabral

Representante da Associação «Desliga»
Data: 2025-05-16 19:44:07



© 2025 PGF - Açores | Plataforma de Gestão de Formações dos Açores. Todos os direitos reservados.

Anexo 22. Certificado de Formação Cidadania Digital

23. Certificado formação de Judo



CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

A Entidade Formadora «Escola Secundária das Laranjeiras» (DREAE Açores/ENT-RENOV/007/2024) certifica que o(a) formando(a) **Gonçalo Raposo Cabral**, com número de identificação fiscal 256577846, realizou com aproveitamento a ação de formação abaixo indicada.

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Categoria Profissional: Docente com habilitação profissional
Unidade Orgânica / Entidade Patronal: Escola Secundária das Laranjeiras

FORMAÇÃO

Nome: **Judo na aula de Educação Física - 1.ª edição**
Código de Acreditação: DREAE Açores/AAFC/043/2025
Público-Alvo: Docentes
Modalidade: Curso de formação
Datas: de 01/07/2025 até 04/07/2025
Local: Complexo Desportivo das Laranjeiras
Formador(es): Jorge Manuel Freitas Batista, Nuno Pereira Carvalho
Grupo(s) de Recrutamento com Acreditação: 260, 620

AVALIAÇÃO

Classificação: 5 (Muito Bom)
Duração e Unidades de Crédito: 15 horas, equivalente a 0.6 unidade(s) de crédito

A presente ação, cujo certificado se emite, releva para efeitos de avaliação de desempenho docente, de acordo com o previsto no artigo 216.º do Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A de 26 de junho de 2023.


Coordenador(a) Ent. Formadora
Data : 2025-07-07 14:51:19


Presidente do C. Executivo
Data : 2025-07-07 15:31:04


Plataforma de Gestão de Formações dos Açores

© 2025 G2-Açores | Plataforma de Gestão de Formações dos Açores. Todos os direitos reservados.

ID DE VERIFICAÇÃO: 8967c1f079f6987c82088967a25683c

Anexo 23. Certificado Formação de Judo

24. Certificado formação de Natação

Certificado



Gonçalo Raposo Cabral

participou na formação **"Eficiência no Meio Aquático: da AMA às técnicas de nado - progressões pedagógicas"**, ministrada pelo Prof. Doutor Luís Cameira, e que se realizou no dia 10 de maio de 2025, na piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras, atribuindo 1.6 UC para a renovação do TPTEF e TPTD.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Carla Frontoura".

Carla Frontoura
Presidente do CAFBPD

25. Acompanhamento de Atividades Escolares

No dia 10 de abril, a nossa escola recebeu uma turma do 1º ano da EB1/JI de São Roque - Poço Velho. Os alunos de Psicologia, das turmas do 12º A e B, desenvolveram atividades lúdicas com as crianças, mobilizando e aplicando conhecimentos inerentes às principais teorias do desenvolvimento humano, estudadas nas aulas de Psicologia.

O projeto desenvolveu-se em três momentos: uma atividade musical na biblioteca; uma sessão de ciência divertida num laboratório de Física e Química e atividades físicas na sala de judo.

O encontro decorreu de forma bastante satisfatória e contou com uma entusiasta participação e empenho de todos os alunos envolvidos. Um agradecimento à disponibilidade e o apoio dos professores Mónica Azevedo (Física e Química) e Gonçalo Cabral (Educação Física), no acompanhamento das atividades.



Anexo 25. Acompanhamento de Atividades Escolares

26. Entrevista Nelson Évora

2 reportagem

Correio das Ações, 11 de Dezembro de 2024

O atleta esteve à conversa com os alunos das turmas de desporto

“O que desporto tem de melhor é unir as pessoas e quebrar barreiras”, afirmou Nélson Évora na Escola Secundária das Laranjeiras

O ex-campeão do mundo e olímpico do triplo salto, Nélson Évora, esteve ontem à conversa com as turmas de desporto da Escola Secundária das Laranjeiras.

Questionado sobre qual seria o significado de passar o seu testemunho aos jovens açorianos, Nélson Évora respondeu que “é o melhor que tem as medalhas. Se não for para dar o exemplo aos mais novos, motivá-los e partilhar experiências com eles, as medalhas não têm sentido absolutamente nenhum. Por isso vir às escolas, falar com eles, estar perto deles e responder às suas perguntas é o melhor que eu posso fazer, porque também é uma passagem de testemunho. Quem sabe se daqui não saem muitos campeões”.

O atleta também deixou conselhos aos que se querem tornar atletas de alta competição: “vão deparar-se com muitos obstáculos. O que desporto tem de melhor é unir as pessoas e quebrar barreiras. Vamos ter sempre muita gente a dizer que não vai acontecer, que é muito difícil, que é impossível. E esta é que é a minha mensagem: para eles acreditarem que realmente as ‘odds’ vão estar sempre negativas e o que nós realmente temos de fazer é trabalhar com empenho, com alegria e muita dedicação. Mas o percurso nunca vai ser fácil”, disse.

Sobre o próximo ano, Nélson Évora explicou que ainda tem “saltinhos para dar. Quero saltar. Tenho saudades de competir e quero dar estes meus últimos saltos, divertir-me e despedir-me daquilo que foi a minha vida desde os 7 anos até hoje - o atletismo”.

A importância da partilha de conhecimentos de atletas como Nélson Évora

Os responsáveis pela organização deste evento foram Leonor Marques, Gonçalo Cabral, João Ferreira e César Arruda, quatro alunos do mestrado em Ensino Básico e Secundário de Educação Física da Universidade do Porto, que estão a realizar o estágio na escola das Laranjeiras. Para João Ferreira, foi “uma honra muito grande ter um atleta deste nível cá na escola, não só para nós mas também para os alunos. Quisemos dar a oportunidade de haver uma partilha de história, de conhecimento e de situações de vida”.

Quando questionado sobre a interação com o atleta, João Ferreira esclareceu que a grande lição que tirou foi a de que “com trabalho tudo se consegue alcançar”. E acrescentou: “Também é necessário dizer que a vida não é fácil e mesmo com as dificuldades que ele teve, conseguiu atingir todo aquele patamar, mesmo até após as lesões e até após as situações de vida que lhe estavam a puxar para trás”.

Já César Arruda afirmou que “como futuro treinador ou futuro profissional de educação física, é sempre bom ouvir os testemunhos de um atleta de topo; como é que geriu o mental e físico dado a sua atividade. É uma oportunidade incrível, que não acontece um dos dias. E é sempre de louvar quando surgem iniciativas que lhes dão a oportunidade de ouvir um atleta de topo e todos os desafios e que ele teve para ultrapassar e alcançar o que alcançou.” Sobre a mensagem a retirar desta conversa com um ex-campeão mundial e olímpico, César Arruda afirmou que



Nélson Évora é o padrinho da corrida de São Silvestre de Ponta Delgada

“temos de ser persistentes para conseguir superar as adversidades e alcançar os objetivos. No nosso caso, é o de terminarmos o mestrado e formarmos-nos no final do ano lectivo.”

“Entrevista a Nélson Évora”

Os quatro alunos de mestrado, naturais de São Miguel, e o seu orientador, Gabriel Guerreiro, organizaram uma conversa informal, em estilo podcast, com o atleta Nélson Évora, que também irá competir na corrida de São Silvestre.

Ainda antes de se iniciar a sessão, o Presidente do Conselho Executivo, Luís Paulo Vieira, agenciou o atleta com uma medalha da escola. Os organizadores do evento começaram por questionar Nélson Évora sobre o início do seu percurso e o que o levou ao atletismo, ao que este respondeu: “embora eu não tenha começado com o atletismo pois como o meu pai trabalhava com o mar, ele obrigou-me a fazer natação”.

E continuou: “após isso, eu quis jogar ténis, porque havia um campo de ténis perto de nossa casa e como passava lá tantas vezes, pedia aos meus pais. Entretanto, tive algumas aulas de ténis. Mais tarde, mesmo pouco antes de vir definitivamente para Portugal, com 7 anos, já fazia algumas corridas com o meu tio. Então, eu sempre gostei de correr.”

O atleta recordou que em criança ele e os amigos tinham “as brincadeiras normais, a jogar à apanhada, às escondidas... Mas, de uma forma peculiar, gostávamos sempre de fazer corridas. Nós tínhamos uma praça com uma recta comprida e aquilo para nós era quase uma recta da meta em que tínhamos que correr o mais rápido possível.”

De seguida, começou a recordar o início do seu percurso no atletismo com as corridas mais a sério, salientando que era algo que não mostrava grande entusiasmo. Como afirma, “não era uma coisa que me interessava muito na altura. E pouco tempo depois, o professor Ganso apresentou-nos o salto em altura e foi aí que eu realmente

multi-medalhado resume os seus anos de treino e o que levou a continuar a treinar, depois de uma primeira experiência, não muito bem conseguida, nos jogos. Para Nélson Évora, “o triplo salto é a disciplina mais violenta que existe no atletismo, pois temos que ter várias valências. Nós temos que ser rápidos e elásticos”, afirmou.

O drama antes do ouro olímpico

“Eu sabia que o meu pai não estava bem. Eu era muito próximo dele e saber que teria de ser operado de emergência, sabendo que poderia ficar na mesa de operações, foi um soco que recebi nas vésperas dos Jogos Olímpicos”. É deste modo que o atleta começou por descrever toda a situação que o acompanhou durante os Jogos Olímpicos que viria a vencer.

“Quando isto aconteceu eu entrei quase directamente em transe. Eu estava lá, mas não estava lá”, prosseguiu o atleta, afirmando de seguida que no dia em que venceu a medalha de ouro “todos os seus demónios estavam presentes na pista. Estava a chover, e eu tenho fobia a saltar à chuva e o meu pai estava no hospital. Então, escolhi a música mais relaxante que consegui, fui aquecer e o resto é história”.

“Depois do terceiro salto”, explicou o atleta, “a ordem dos saltos muda e eu sabia, pela comemoração que o meu adversário tinha feito, que ele não ia saltar a uma distância maior. Depois desse terceiro salto, disse que a medalha iria vir para Portugal porque eu tinha uma missão ali. Depois, comecei a chorar porque só pensava no meu pai”.

A importância de ter um bom grupo de treinos

Nélson Évora afirmou nesta entrevista que “é muito importante ter um grupo de treino porque há dias menos bons. Todos nós temos dias menos bons e quando temos um grupo de treino há sempre alguém que vem motivado e que nos puxa a fazer melhores resultados.” Salientando



Os alunos de mestrado responsáveis pela organização deste evento, Leonor Marques, Gonçalo Cabral, João Ferreira, César Arruda e o seu orientador Gabriel Guerreiro.

Anexo 26. Entrevista Nelson Évora

27. Palestra Professor Fisiologista João Macedo



Anexo 27. Palestra Professor Fisiologista João Macedo

28. I Feira do Desporto

I Feira do Desporto foi um “sucesso” e é “para repetir”

César Arruda, professor estagiário na Escola Secundária das Laranjeiras, admitiu que o feedback da I Feira do Desporto foi “muito positivo” por parte de toda a comunidade escolar



Muitos alunos participaram nas atividades montadas nas várias estações da I Feira do Desporto

André Medina
andre.medina@escolasecundarias.pt

A Escola Secundária das Laranjeiras (ESL) promoveu, na passada terça-feira (27 de maio) e ontem, a I Feira do Desporto. Inserida nas celebrações da “Semana da Educação Física”, iniciativa levada a cabo pela ESL, a atividade tinha como principais matrizes a promoção da importância da atividade física e dos hábitos de vida saudáveis junto da comunidade escolar.

Durante o segundo e último dia da feira, César Arruda, professor estagiário na Escola Secundária das Laranjeiras e um dos organizadores da atividade, admitiu que a I Feira do Desporto foi um sucesso.

“O feedback é muito positivo. Os alunos têm gostado das várias estações montadas. Também incluímos uns desafios para dinamizar ainda mais o espaço, porque, como há a possibilidade de ganhar alguns brindes, os alunos ficam mais interessados”, referiu César Arruda em declarações ao Açoriano Oriental.

Num formato “inovador”, a primeira edição da Feira do Desporto incluiu a apresentação de todas as Provas de Aptidão Profissional (PAP) por parte dos alunos que integram o último ano do curso profissional de Desporto da escola, num total de 16 PAP apresentadas, oito teóricas e oito práticas, onde os alunos de outras turmas, nomeadamente do 3.º Cido, puderam integrar e participar nos circuitos montados pelos alunos em avaliação, que segundo o professor estagiário, “estiveram à altura do desafio”.

“Obviamente, os alunos têm sempre algum nervosismo, porque é a prova de avaliação final do curso. É normal eles terem sempre algum nervosismo, mas, sinceramente, pelo o que tenho visto, e pelo feedback que temos recebido, correu tudo muito bem. Os professores que avaliaram também deram um excelente feedback aos alunos. Todas as PAP apresentadas ontem correram bem e os alunos responderam bem ao desafio”, afirmou.

No cômputo geral, pesaram mais de duas centenas de alu-

Alunos envolvidos na Feira
A I Feira do Desporto contou com a colaboração de todos os 16 alunos que integram o último ano do curso profissional de Desporto, sendo que mais 12 alunos também apoiaram no funcionamento das várias estações montadas na Feira.

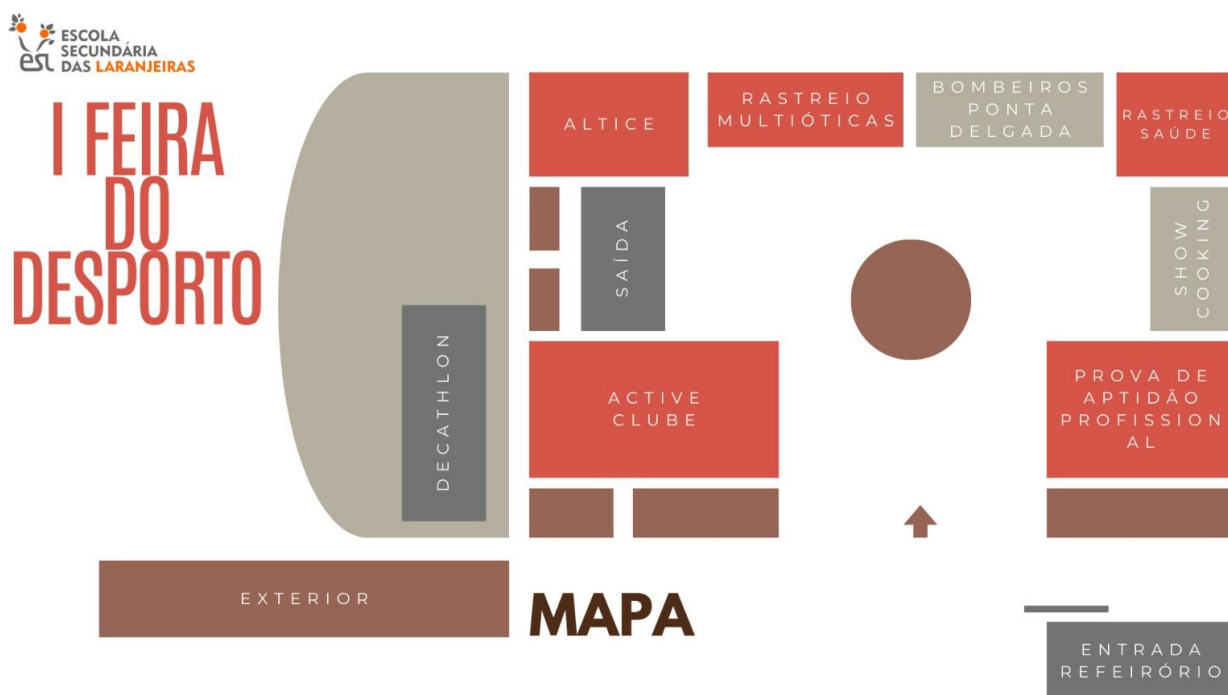
nos pela Feira do Desporto, havendo a oportunidade de participar em várias atividades promovidas pelos próprios alunos ou patrocinadores/parceiros da feira, que pretendiam alertar para a importância da saúde e dos hábitos de vida saudáveis, com várias estações a proporcionarem desafios e momentos de exercício físico aos alunos participantes.

César Arruda acredita que o objetivo principal “foi cumprido”, mas reconheceu que há sempre espaço para melhorias.

“Penso que o objetivo principal que estamos a tentar introduzir, que é a promoção de hábitos de vida saudáveis e a promoção da atividade física, está a ser cumprido. O feedback dos professores que têm acompanhado os alunos também tem sido positivo, mas há sempre aspetos onde achamos que podemos melhorar”, afirmou antes de expressar a sua vontade de repetir ou, pelo menos, “replicar” o formato da atividade nos próximos anos, também noutras escolas. ■

Anexo 28. I Feira do Desporto

29. Mapa Feira do Desporto



Anexo 29. Mapa Feira do Desporto

30. Sala Feira do Desporto



Anexo 30. Sala Feira do Desporto

31. Cartaz Torneio de badminton

ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES TORNEIO DE RAQUETAS  BADMINTON 	4ª FEIRA 04 DE DEZ 2024 
	3º CICLO Individual Fem./Masc. SECUNDÁRIO Individual Fem./Masc.
Inscrições e informações junto do teu Professor de Educação Física	Inscrições de 18 a 22 de NOVEMBRO

Anexo 31. Cartaz Torneio de Badminton

32. Cartaz Torneio de Ténis de Mesa



ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES

TORNEIO

DE RAQUETAS

TÉNIS DE MESA

4ª FEIRA

**27 DE
NOV
2024**

es ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

3º CICLO
Individual
Fem./Masc.

SECUNDÁRIO
Individual
Fem./Masc.

Inscrições e informações junto do
teu Professor de Educação Física

Inscrições de 18 a
22 de NOVEMBRO

The poster is a vertical rectangular design. The top half is split into two colored sections: a light yellow section on the left and a dark green section on the right. The yellow section contains the text 'ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES' in small green letters, followed by 'TORNEIO DE RAQUETAS' in large red letters, and 'TÉNIS DE MESA' in green letters below two horizontal red lines. The green section contains '4ª FEIRA' in white, the date '27 DE NOV 2024' in white, and a white ping-pong ball with a red paddle partially visible. The bottom half of the poster features a photograph of a ping-pong table with a white ball on a red paddle. To the right of the photo is the school logo 'es ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS'. Below the photo, on a yellow background, are the details '3º CICLO Individual Fem./Masc.' and 'SECUNDÁRIO Individual Fem./Masc.' in red. At the very bottom, a red banner contains the text 'Inscrições e informações junto do teu Professor de Educação Física' in white, and a yellow banner to its right contains 'Inscrições de 18 a 22 de NOVEMBRO' in green.

Anexo 32. Cartaz Torneio de Ténis de Mesa

33. ATA Reunião de Departamento

(Folha de continuação da ata trezentos e setenta do Departamento de Educação Física e Desporto)

----- A reunião contou com a presença de todos os elementos do departamento, à exceção dos docentes Nuno Oliveira e Rui Gouveia. -----

----- Dando cumprimento ao primeiro ponto da ordem de trabalhos, procedeu-se à aprovação, de forma unânime, da ata da reunião anterior, elaborada pelo docente César Arruda -----

----- No que concerne ao ponto dois da ordem de trabalhos, balanço final da Fase Regional de Voleibol dos Jogos Desportivos Escolares (Ensino Secundário), o docente Luis Arruda, coordenador das ADES, procedeu a uma avaliação da atividade, tendo destacado a boa organização das cerimónias de abertura e encerramento, elogiando o envolvimento do departamento e da escola, que receberam congratulações por parte das entidades presentes. No entanto, referiu-se como ações de melhoria o sistema de som, que impediu a audição clara das intervenções de algumas entidades durante as referidas cerimónias; o facto de não terem sido fornecidos alimentos e águas em quantidade suficiente aos atletas — uma garrafa de água para alunos que disputaram cinco jogos em dois dias —, ainda que esta questão não fosse da responsabilidade direta deste Departamento. A Direção Regional de Educação justificou esta limitação com preocupações relacionadas com a sustentabilidade e a reutilização das garrafas.

Para além, foi sublinhado que, sendo a escola organizadora, é inconcebível que não exista um apoio monetário que permita garantir condições mínimas, como água e alimentos, não apenas para os atletas como para os alunos do curso profissional de Desporto envolvidos na organização. Outro ponto crítico prendeu-se com o estado das instalações sanitárias do complexo desportivo, particularmente as casas de banho de apoio às bancadas, que não dispunham de água nos lavatórios. Assumiu-se também um erro da responsabilidade do departamento por não ter sido solicitado o fornecimento de refeições (almoço e jantar) aos alunos do 10.º ano, o que os obrigou a sair da escola para se alimentarem. Destacou-se, ainda, a inexistência de gelo no local dos jogos, bem como a falta de transporte para os alunos da organização, especialmente na quinta-feira feriado, data em que não existiam transportes públicos disponíveis. Relativamente à participação dos alunos do curso técnico de Desporto na organização do evento, foi destacado o seu exemplar desempenho, tendo cumprido na íntegra os seus horários e funções, mostrando-se sempre disponíveis e responsáveis. As horas de participação dos alunos do 10.º ano foram contabilizadas para efeitos de estágio futuro, no âmbito do curso profissional de Desporto. O docente Gabriel Guerreiro manifestou, em concordância com o departamento, que só voltaremos a

2/3

Anexo 33. ATA Reunião de Departamento

34. Realização e correção de Exames Curso Profissional de Desporto



ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS
Pauta de Avaliação Por Módulo/UFCO -Época Especial



ANO LETIVO
2024 / 2025

Disciplina:	Educação Física		
Módulo / UFCO:			
Docente:	Gonçalo Cabral	Data de realização:	

PROCESSO	NOME	CLASSIFICAÇÃO FINAL	SITUAÇÃO FINAL
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼
			▼

Anexo 34. Realização e correção de Exames Curso Profissional de Desporto

35. Relatório de Avaliação de Desempenho

RECEBIDO
O/A Assistente Técnico/a

ESCOLA
SECUNDÁRIA
DAS LARANJEIRAS

AVALIAÇÃO DO
DESEMPENHO
DOCENTE

**RELATÓRIO DE
AUTOAVALIAÇÃO**
(Capítulo VIII do DLR n.º 23/2023/A de 26 de junho)

NOME DO DOCENTE: GONÇALO RAPOSO CABRAL

CÓDIGO: 620GRUPO DE RECRUTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

PERÍODO AVALIATIVO: DE 1/09/2024 A 31/07/2025

Ponta Delgada, __08__ de __JULHO__ de __2025__

O/A Docente

Assinatura Legível

Anexo 35. Relatório de Avaliação de Desempenho

36. Sarau Desportivo



Anexo 36. Sarau Desportivo

37. Questionário Projeto de Estudo

Questionário Relação Pedagógica (Professor - Aluno)

B *I* U ↺ ✕

Convidamo-lo/a a participar num estudo que visa aceder às perspetivas de professores/as de Educação Física sobre a relação pedagógica e que está a ser realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Podem participar neste estudo professores/as de Educação Física e estudantes estagiários de Educação Física.

A sua participação é voluntária e consiste no preenchimento de um questionário que demora aproximadamente 7 minutos.

Os dados recolhidos neste questionário são utilizados somente para fins de investigação, respeitando a confidencialidade. Pode desistir a qualquer momento do preenchimento do questionário. Basta não submeter o questionário no final e os seus dados não serão guardados/utilizados.

Agradecemos, desde já, a sua participação informando que os responsáveis pelo estudo se encontram disponíveis para qualquer esclarecimento (João Ferreira - up201706948@fade.up.pt e Gonçalo Cabral - up202310219@fade.up.pt).

Se decidir participar, vamos pedir-lhe que **avance neste formulário online** e preencha o questionário até ao final.

Anexo 37. Questionário Projeto de Estudo

Encontra-se em situação de estágio? *

☐ Sim

☐ Não

Ser bom professor implica uma aprendizagem mútua *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Ser bom professor implica ser um profissional reflexivo *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor confia nos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor faz com que os alunos confiem nele. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Professor e alunos são peças determinantes na relação pedagógica. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

A iniciativa do processo ensino-aprendizagem deve ter origem no professor. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O sucesso educativo só se realiza quando alguma motivação se apodera dos envolvidos nesta relação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

A relação pedagógica supõe-se uma relação bidirecional. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser capaz de se colocar no papel do aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser capaz de compreender o aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser capaz de procurar as potencialidades em cada aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve atribuir um significado útil a tudo o que transmite ao aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Uma boa relação pedagógica é aquela em que o aluno é um sujeito passivo. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Uma boa relação pedagógica é aquela em que o aluno é considerado como uma página em branco *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor é aquele que pensa que apenas ele é capaz de transmitir informação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor é aquele que pensa que o aluno se limita a aprender o que este transmite. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Ensino e aprendizagem não se complementam. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser um auxiliar do aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve intervir o menos possível na aprendizagem do aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O aluno é possuidor de uma história já percorrida. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve relacionar o meio ambiente e a bagagem hereditária do aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser capaz de perceber o que o aluno já aprendeu para, posteriormente, ensinar. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor privilegia a comunicação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor privilegia a participação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor privilegia a interação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor privilegia o trabalho em conjunto *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Uma relação pedagógica de excelência pressupõe que o professor conheça bem as necessidades de cada aluno. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Uma boa relação pedagógica pressupõe que o professor adapte a sua conduta aos objetivos que pretende atingir. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Uma boa relação pedagógica pressupõe que o professor utilize os conhecimentos que tem de cada teoria e os aplique às características dos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor sabe gerir o ambiente da sala de aula. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor estabelece estratégias para se aproximar dos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor acredita que o mais importante não é os alunos apreenderem o conteúdo, mas aplicá-lo corretamente. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

Um bom professor é capaz de ensinar de forma aprazível *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve treinar o aluno para ser autónomo e reflexivo. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve ser proativo. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O professor deve assumir a responsabilidade perante o fracasso dos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O bom professor acredita no êxito dos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
 - ☐ Discordo
 - ☐ Concordo
 - ☐ Concordo Totalmente
 - ☐ Não tenho opinião
-

O bom professor deve motivar os alunos a serem cada vez melhores. *

- ☐ Discordo Totalmente
 - ☐ Discordo
 - ☐ Concordo
 - ☐ Concordo Totalmente
 - ☐ Não tenho opinião
-

O bom professor deve saber trabalhar em equipa *

- ☐ Discordo Totalmente
 - ☐ Discordo
 - ☐ Concordo
 - ☐ Concordo Totalmente
 - ☐ Não tenho opinião
-

O bom professor deve explicitar ao aluno o que este já sabe, e o que falta saber para atingir determinado objetivo. *

- ☐ Discordo Totalmente
 - ☐ Discordo
 - ☐ Concordo
 - ☐ Concordo Totalmente
 - ☐ Não tenho opinião
-

O bom professor deve avaliar todos os dias as aprendizagens dos alunos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O bom professor deve promover lógicas regulares de autoavaliação. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O bom professor deve investir num processo de ensino igual para todos. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

O bom professor deve investir numa pedagogia diversificada e diferenciada, tendo em conta as diferentes formas de aprender. *

- ☐ Discordo Totalmente
- ☐ Discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo Totalmente
- ☐ Não tenho opinião

