



“Entre Linhas e Campos: O Estágio Como Espaço de Aprendizagem”

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, e do Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Diogo Filipe Cardoso

Porto, setembro de 2025

Ficha de Catalogação

Cardoso, D.F. (2025). Entre linhas e campos: o estágio como espaço de aprendizagem". Porto: D. Cardoso. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ENSINO, EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, APRENDIZAGEM CONSTANTE, EXERCÍCIO FÍSICO

Agradecimentos

Entre linhas e campos, a minha caminhada culmina agora com este relatório, caminhada esta que não fiz sozinho. Ao longo deste percurso fui acompanhado por várias pessoas que, de diferentes formas, deram-me apoio e inspiração – e a todas elas quero deixar um agradecimento sincero.

À minha família, mãe, pai e irmã, porque sem eles tudo teria sido mais difícil, eles que sempre me encorajaram a continuar, onde nunca faltou uma palavra de apoio e de incentivo nos dias mais complicados.

À Sabrina que partilhou casa comigo e até então, a vida, a minha prima e parceira de todas as horas, a ela devo muito e por isso deixo aqui o agradecimento.

Aos meus amigos, Ricardo e César, por todo o apoio e palavras de amizade.

Ao Bernardo, por todos os ensinamentos e por ter sido um exemplo de rigor e excelência.

À Filipa, por todo o apoio que me prestou e por me mostrar o lado bom das coisas nos dias maus.

Aos meus professores e formadores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, agradeço pelo rigor e pela exigência que nos guiaram. Em especial à minha orientadora universitária, Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva, e ao meu professor cooperante, Professor João Carrinho, aos quais agradeço a disponibilidade, o conhecimento partilhado e os desafios propostos, foram fundamentais para o meu crescimento enquanto futuro professor.

À escola que me formou e que agora me acolheu na realização do meu estágio profissional, ao grupo de professores de educação física e a todos os alunos com quem tive o privilégio de trabalhar, deixo uma palavra especial. Foram vocês que deram vida à teoria, que desafiaram o pensamento e que me ajudaram a refletir e a perceber o significado de ensinar através da Educação Física.

Por fim, uma mensagem de agradecimento à cidade do porto e às suas gentes, que no momento mais complicado da minha vida, foram casa e dia-a-dia, uma segunda casa que para sempre será ponto de encontro.

“Um dia ou o primeiro dia. Tu decides.”

- Anónimo

O estágio representa a transição simbólica entre o que se sonha e o que efetivamente se faz. Não é apenas uma etapa do curso mas sim o ponto de viragem entre a vontade de ensinar e o compromisso com a prática. Este relatório narra o início e o meu “dia um” enquanto professor em construção, um percurso feito entre linhas e campos, entre paredes, corredores e pessoas que me ensinaram tanto quanto eu procurei ensinar.

Índice

Agradecimentos	II
Índice de Figuras.....	VI
Índice de Anexos	VII
Resumo	VIII
Abstract	IX
1. Introdução	1
1. Enquadramento Pessoal.....	3
1.1. Expectativas Iniciais e o Primeiro Impacto	4
1.2. A Importância da Educação Física	6
2. Enquadramento Institucional.....	8
2.1. A Escola.....	8
2.2. O Grupo de Educação Física	13
3. Turmas	14
3.1. Caracterização das Turmas.....	14
4. Planeamento.....	16
4.1. Planeamento Anual	16
4.2. Unidades Didáticas	17
4.3. Planos de Aula.....	20
5. Professor a Tempo Inteiro.....	22
6. Experiência prática.....	24
7. Avaliação	26
8. Lecionar numa turma do 2º ciclo – 5º ano	28
9. Projeto de Estudo.....	30
9.1. Perfil Desportivo do Aluno Açoriano e Estratégias para Melhorar o Acesso à Atividade Física	30
9.1.1. Resumo	30
9.1.2. Abstract.....	31
9.1.3. Introdução	32
9.1.4. Objetivos	33

9.1.5.	Metodologia.....	33
9.1.6.	Apresentação dos Resultados	34
9.1.7.	Discussão de Resultados	35
9.1.8.	Estratégias para Melhorar o Acesso e a Adesão à Atividade Física	36
9.1.9.	Limitações do Estudo	37
9.1.10.	Conclusão	38
9.1.11.	Referências Bibliográficas.....	39
10.	Participação na Escola e Relações com a Comunidade	40
10.1.	Acompanhamento da diretora de turma	41
10.2.	Desporto Escolar	42
11.	Desenvolvimento Pessoal e Formação	45
12.	Reflexão Final	46
13.	Referências Bibliográficas	48
14.	Anexos	X

Índice de Figuras

Figura 1- Pavilhão Polidesportivo da Escola Básica e Secundária de Velas

Figura 2- Arrecadação do Material Desportivo

Figura 3- Sala de Ginástica

Figura 4- Ginásio

Figura 5- Sala para Ténis de Mesa

Figura 6- Parede de Escalada

Figura 7- Campo Exterior Polidesportivo

Figura 8- Campo de Basquetebol Exterior e Pista de Atletismo

Figura 9- Sala de Judo

Índice de Anexos

Anexo I- Planeamento Anual do 7º ano.

Anexo II- Planeamento Anual do 10º ano.

Anexo III- Minuto do Plano de Aula

Anexo IV- Ficha Informativa de Ginástica de Solo

Anexo V- Ficha Informativa de Ginástica de Aparelhos

Anexo VI- Ficha Informativa de Badminton

Anexo VII- Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ) versão curta

Anexo VIII- Tabelas FITescola

Anexo IX- Certificado de Formação

Resumo

O relatório de estágio profissional intitulado “Entre Linhas e Campos: O Estágio como Espaço de Aprendizagem” apresenta e analisa criticamente a minha prática pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo na Escola Básica e Secundária de Velas, constituindo-se como um exercício de reflexão sobre o processo de iniciação à docência. O estágio proporcionou a oportunidade de experimentar diferentes modelos e estilos de ensino, privilegiando a adequação das metodologias às características dos alunos e a articulação entre objetivos técnicos, táticos, educativos e sociais da disciplina de Educação Física. Para além da intervenção direta nas turmas, o estágio contemplou a participação no Desporto Escolar, no acompanhamento de equipas de futsal e voleibol, e na dinamização de eventos como o Corta-Mato Escolar e os Megs (Sprinter e Salto), o que reforçou a integração na comunidade educativa da EBS de Velas. Realizei também um estudo onde abordo o perfil desportivo do aluno açoriano e algumas estratégias para melhorar o acesso à atividade física. Neste sentido o relatório visa documentar o percurso vivido, evidenciando os desafios, aprendizagens e competências desenvolvidas, sublinhando a relevância do estágio enquanto espaço de formação pessoal, pedagógica e profissional. O desenvolvimento pessoal é uma área em construção, na busca incessante do conhecimento certificado. O documento é finalizado com uma reflexão final sobre todo o processo enquanto professor em construção no âmbito dum estágio profissional.

Palavras-chave: ENSINO, EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, APRENDIZAGEM CONSTANTE, EXERCÍCIO FÍSICO

Abstract

The professional internship report entitled “Between Lines and Fields: The Internship as a Space for Learning” presents and critically analyses the pedagogical practice developed throughout the school year at Escola Básica e Secundária de Velas. It serves as a reflective exercise on the process of becoming a teacher. The internship provided opportunities to experiment with different teaching models and styles, adapting methodologies to students’ characteristics and integrating technical, tactical, educational, and social objectives within Physical Education. In addition to direct teaching interventions, the internship involved participation in school sport activities, support for the futsal and volleyball teams, and the organisation of events such as the School Cross-Country and the Megas (Sprint and Long Jump), which reinforced integration within the educational community of EBS de Velas. A research project was also carried out, focusing on the sports profile of Azorean students and on strategies to improve access to physical activity. The report highlights the challenges, learning experiences, and competences developed, emphasising the internship as a space for personal, pedagogical, and professional growth, as well as for reflection on the teacher’s continuous development.

Keywords: TEACHING; PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL INTERNSHIP; CONTINUOUS LEARNING; PHYSICAL EXERCISE.

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio Profissional foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, que está inserido no curso do segundo ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este relatório aborda o início – o “dia um” enquanto professor de Educação Física num processo contínuo de construção – entre linhas e campos, num percurso marcado pelo desafio de transformar conhecimento académico e pessoal em ações pedagógicas. Representa, de forma simultânea, o culminar de uma etapa formativa e o ponto de partida de uma identidade profissional em construção.

O Estágio Profissional assume-se como uma experiência única no processo formativo do professor, permitindo articular a teoria e a prática num contexto real de ensino. Nesta fase, o conhecimento técnico, didático e pedagógico é posto à prova, exigindo do estagiário a capacidade de refletir, intervir e evoluir. Como refere Tavares (1997), o estágio é o momento em que o futuro professor “aprende a ensinar, ensinando”, sendo desafiado a desenvolver uma prática sustentada, crítica e intencional. Desta forma, o meu estágio foi realizado na Escola Básica e Secundária de Velas, com duas turmas, sétimo e décimo ano, realizado de forma autónoma, desde o planeamento, intervenção e reflexão mas sempre com o apoio do professor cooperante e da professora orientadora.

Ao longo deste percurso a escola tornou-se um espaço de aprendizagem constante e partilhada, onde os alunos, os professores e funcionários contribuíram para a construção de um saber-fazer docente e para uma construção pessoal e humana. Neste contexto, foi possível desenvolver competências profissionais e pessoais essenciais para a docência, como a planificação, a gestão da aula, a avaliação e, sobretudo, a capacidade de refletir sobre a própria ação (Mesquita, Graça & Ribeiro, 2014). A reflexão foi sustentada tanto pela orientação académica como pela supervisão do professor cooperante, em volta de um diálogo constante entre o saber teórico e a realidade do dia-a-dia, da escola.

Este relatório integra as três áreas de estágio nomeadamente: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e nas Relações com a Comunidade e Desenvolvimento Profissional. Numa primeira fase optei por realizar um enquadramento pessoal e institucional.

A minha formação foi, é e será sempre um processo contínuo de descoberta, por entre linhas e campos.

1. Enquadramento Pessoal

O meu nome é Diogo Filipe Cardoso, nasci a 28 de dezembro de 1999, tenho 25 anos e sou natural da Região Autónoma dos Açores, concretamente da ilha de São Jorge.

Desde muito cedo manifestei uma inclinação especial pelo desporto, não por influência direta da minha família, mas por um impulso genuíno de me manter ativo. Ainda assim, foi graças ao ambiente de liberdade e autonomia que os meus pais me proporcionaram que pude explorar esta paixão, algo que muito contribuiu para o meu bem-estar e desenvolvimento.

Aos sete anos iniciei a prática de futebol no Grupo Desportivo Velense, o clube da minha terra natal e o preferido dos meus pais, que nele confiaram a minha formação e evolução motora. Durante a adolescência alarguei o leque de experiências desportivas, praticando judo, kickboxing, voleibol e patinagem, mantendo sempre o futebol como modalidade central, paixão que perdura até hoje. Atualmente sou treinador (UEFA C - Nível I) e continuo a jogar. Enquanto treinador, passei por clubes como a Associação Académica Desportiva de Rio Maior, a AtlânticFut e o Grupo Desportivo Velense; como jogador federado representei o Grupo Desportivo Velense e o Rio Maior Sport Clube. Aos 15 anos tive ainda a oportunidade de treinar com o escalão sub-15 do Sport Lisboa e Benfica, experiência marcante no meu percurso.

A presença constante do desporto na minha vida levou-me, em 2017, a ingressar na Licenciatura em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém. Foi um percurso enriquecedor, marcado pelo aprofundamento dos conhecimentos em diversas modalidades, pela construção de sólidas amizades e por um crescimento pessoal e profissional significativo.

Concluída a licenciatura, regressei aos Açores onde integrei a Câmara Municipal de Velas como coordenador da área do desporto. Durante dois anos, dinamizei atividades desportivas para toda a comunidade, organizando torneios de modalidades como voleibol de praia, futebol de praia, futebol e basquetebol. Contudo, apesar da relevância deste trabalho, senti que precisava de novos desafios e estímulos, o que me motivou a abraçar o ensino, área onde a

superação, a aquisição de conhecimento e as aprendizagens diárias têm sido uma constante, preparando-me para o presente e para o futuro enquanto profissional.

Mais recentemente, iniciei um projeto individual denominado *Diogo Cardoso – Off Season*, através do qual, durante os períodos sem competição, me dedico ao treino da técnica individual no futebol, assim como à preparação física e mental dos atletas para a época desportiva seguinte.

Considero-me uma pessoa autónoma, perspicaz, proativa, leal, calma e confiante. Contudo, reconheci que precisava de desenvolver a minha expressão oral e a confiança para falar em público. Por isso, no verão de 2024, decidi trabalhar na área da restauração, no atendimento ao público, experiência que me permitiu vencer receios e fortalecer competências interpessoais, revelando-se uma mais-valia para o meu crescimento pessoal e profissional.

1.1. Expectativas Iniciais e o Primeiro Impacto

O Estágio Profissional marca aquilo que é o fim da vida académica e, ao mesmo tempo, o início da vida profissional, onde o dilema Estudante x Professor se dá e ocorre uma mistura entre os dois. O estágio assume um papel fundamental na apreensão de aprendizagens curriculares e coloca em prática todas as competências, ensinamentos, valores e conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação, sendo ela pessoal e académica. De acordo com Barros e Limongi-França (2003), o estágio supervisionado, quando bem estruturado, contribui significativamente para a qualificação académica, evidenciando e aperfeiçoando qualidades pessoais, estimulando a transição da adolescência para a vida adulta e facilitando a passagem da esfera académica para o contexto profissional, rompendo a dicotomia entre saber e fazer, constituindo-se assim como uma experiência de vida insubstituível.

As minhas expectativas iniciais não eram muito altas, tendo em conta que não sabia bem o que esperar. Se por um lado tinha o receio e o medo das coisas não serem bem como eu idealizei, havia do outro lado a vontade de querer ser mais e de ser mais efetivamente, descoberta constante para evoluir e crescer dentro da profissão numa fase tão precoce, onde para os meus alunos eu tinha

de ser o professor e não o estudante. De acordo com Rodrigues e Ferreira (1998), é comum os professores-estagiários apresentarem expectativas ambiciosas, por vezes pouco ajustadas à realidade, sendo que o contexto e a sua formação inicial desempenham um papel decisivo no enquadramento destas expectativas. O estágio representa um momento de convergência entre o saber teórico e a prática profissional, um ponto crucial de confronto entre as aprendizagens universitárias e a exigência do exercício docente.

O primeiro impacto foi muito positivo, desde a interação com as turmas, à integração na comunidade escolar, uma comunidade que evoluiu com o tempo e não estagnou. Desde a minha saída da escola, muita coisa mudou, mudanças positivas e que acompanharam a evolução da sociedade, sendo agora uma escola onde os alunos gostam de estar, os docentes de trabalhar e os funcionários de auxiliar naquilo que é e deverá ser sempre um processo evolutivo da educação.

A interação com antigos professores, agora colegas, foi inicialmente um pouco estranha na medida em que as interações eram sempre muito cordiais, não me inteirei inicialmente do meu novo papel dentro da escola, algo que ao longo do tempo foi-se normalizando. Rapidamente tive de me adaptar ao meu papel dentro da escola e às responsabilidades acrescidas de ter alunos com quem tinha de atuar de forma responsável e consciente da necessidade de inovação e ajuste aos desafios diários da profissão. Segundo Herdeiro e Silva (2009), os professores em início de carreira enfrentam desafios significativos na adaptação ao quotidiano escolar, sendo essencial o apoio contínuo e a reflexão sobre a prática para uma integração bem-sucedida. Algumas situações provocaram em mim a necessidade de me informar para poder ajudar aqueles que procuravam em mim auxílio, mas raramente me senti inseguro ou incapaz de responder e estar à altura dos desafios propostos, onde o professor cooperante foi exímio na colaboração e fundamental ao longo de todo o ano para lidar com os desafios. Neste ano letivo, procurei estar sempre aberto à conversa e disponível para ser mais do que só um professor, para que os alunos me procurassem na busca de conselhos e de sabedoria.

1.2. A Importância da Educação Física

Ao longo do meu percurso académico e, sobretudo, durante este ano de estágio, percebi que a EF é muito mais que uma disciplina curricular- No início da minha formação, via a disciplina como um campo ligado ao desenvolvimento motor e à promoção de estilos de vida ativos. Agora, após uma reflexão aprofundada e após a intervenção prática na escola, compreendo que o seu impacto vai além disso, é um pilar na formação dos alunos, que articula o corpo, a mente e as relações sociais humanas.

Reduzir a EF a uma ferramenta para melhorar as notas, é injusto e limitador. O que mais me marcou neste estágio foi sem dúvida os exemplos concretos de mudança pessoal que testemunhei. Houve alunos que passaram a praticar desporto fora da escola, envolveram-se em associações desportivas e ganharam gosto pela prática, alguns durante o ano escolar e outros após. Estes exemplos nunca irão aparecer em estatísticas ou relatórios formais, mas mostram a verdadeira força desta disciplina.

A EF pode e deve ser um espaço dedicado à melhoria de competências sociais, numa sociedade marcada pela dependência tecnológica, pelo sedentarismo, por crescentes problemas relativos à saúde mental, proporcionar experiências que reforçam a autoestima, a resiliência, a empatia e a capacidade de trabalhar em equipa, é uma necessidade urgente. Através de jogos, dos desportos coletivos, atividades/ exercícios individuais e cooperativos, consegue-se criar contextos onde o respeito pelas regras, o espírito de entreajuda e a valorização do esforço se tornam aprendizagens tão importantes quanto os conteúdos mais técnicos.

No entanto, para que a EF tenha o impacto que se deseja, não basta existir no currículo. É preciso garantir qualidade pedagógica, atividades significativas, metodologias diversificadas e modernizadas, que estimulem o corpo e não só, a criação de ambientes inclusivos para que cada aluno sinta que pertence e pode evoluir ao seu ritmo. Durante o estágio, percebi pequenos ajustamentos, desde adaptar regras para garantir a participação de todos, até oferecer feedback positivo e construtivo, isto pode fazer a diferença e transformar a perceção que o aluno tem sobre a disciplina e sobre o próprio.

Chegado ao fim desta etapa, o estágio profissional, acredito profundamente que o papel do professor de EF é o de facilitador de experiências significativas. Não se trata apenas de ensinar a execução de um gesto técnico ou explicar as regras de um jogo, mas de criar condições para que cada aluno descubra o prazer de se mover, a confiança em explorar as suas capacidades e a consciência de que o corpo e a mente trabalham em conjunto. Trata-se de formar cidadãos ativos, críticos, colaborativos e resilientes, algumas competências essenciais na sociedade moderna.

Por fim, a EF é uma área que deve ser protegida e sobretudo valorizada naquilo que é o currículo escolar. É a única disciplina que envolve o corpo de forma tão direta, que ensina através do movimento e que oferece aos alunos oportunidades únicas de aprendizagem prática, vivencial e social.

2. Enquadramento Institucional

2.1. A Escola

A Escola Básica e Secundária de Velas encontra-se situada na Região Autónoma dos Açores, concretamente na ilha de São Jorge, no concelho de Velas. De acordo com os Censos de 2021, a Região Autónoma dos Açores possui cerca de 236413 habitantes, sendo que aproximadamente 8373 residem na ilha de São Jorge. Esta caracteriza-se por ser maioritariamente rural, destacando-se a Vila das Velas como o principal centro urbano, onde se concentram diversos serviços essenciais, tais como restauração variada, centro de saúde, estação dos correios, Paços do Concelho e, entre outros, a Escola Básica e Secundária de Velas.

É relevante sublinhar a especificidade desta unidade orgânica: no concelho de Velas, a EBS constitui-se atualmente como o único estabelecimento que integra o ensino básico e o ensino secundário, concentrando, por isso, a maioria dos jovens do concelho na mesma instituição. Paralelamente, a ilha e o concelho têm registado, nos últimos anos, uma significativa mobilidade cultural, acolhendo cidadãos de diferentes nacionalidades, nomeadamente oriundos do continente africano e da América do Sul, que procuram melhores condições de vida.

A Escola Básica e Secundária de Velas oferece uma trajetória educativa completa, desde o ensino primário ao secundário, dispondo ainda de diversos serviços de apoio à comunidade educativa, tais como a biblioteca, o Gabinete de Ação Social Escolar, o Gabinete de Pedagogia Social, o Gabinete de Saúde Escolar, o Serviço de Psicologia e Orientação e os Serviços Administrativos.

No que respeita às infraestruturas desportivas, o Complexo Desportivo da EBS de Velas é composto por um pavilhão polidesportivo (Figura 1), apto para a prática e realização de jogos em várias modalidades, uma arrecadação (Figura 2), uma sala de judo (Figura 9), uma sala de ginástica (Figura 3), uma sala de musculação (Figura 4), uma área destinada ao ténis de mesa (Figura 5), uma pista de atletismo, campos exteriores para basquetebol, voleibol e futebol, uma caixa de areia para salto em comprimento e triplo salto (Figuras 7 e 8), bem como uma parede de escalada (Figura 6).

A missão da instituição é “Formar pessoas autónomas, empreendedoras, colaborativas e felizes”, ancorada na visão “EBS de Velas, alicerce do futuro”, que orienta todo o trabalho desenvolvido, com vista ao pleno desenvolvimento dos alunos e ao fortalecimento da comunidade local.



Figura 1 – Pavilhão Polidesportivo da EBS de Velas

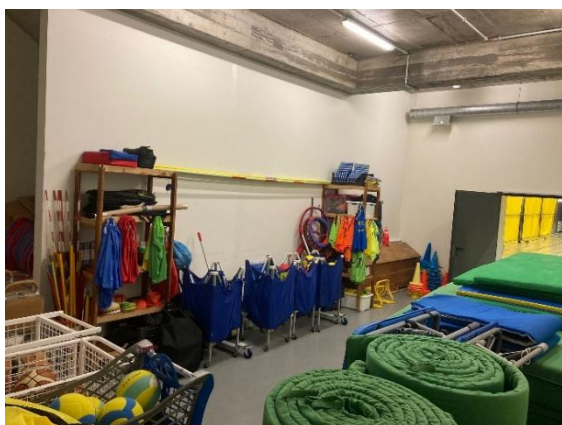


Figura 2 – Arrecadação do Material Desportivo

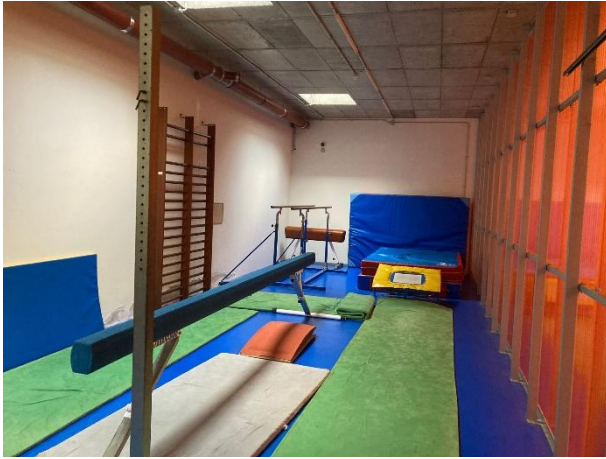


Figura 3 – Sala de Ginástica

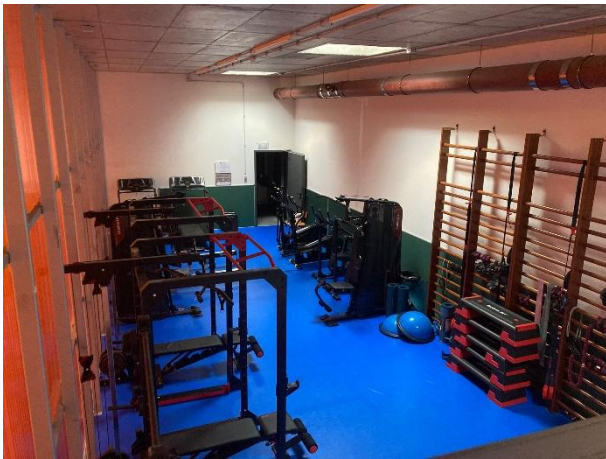


Figura 4 – Ginásio



Figura 5 – Sala para ténis de mesa

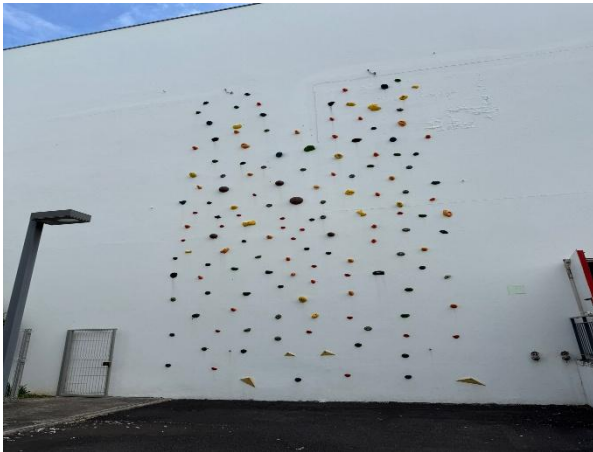


Figura 6 – Parede de Escalada



Figura 7 – Campo Exterior Polidesportivo



Figura 8 – Campo de Basquetebol Exterior e Pista de Atletismo



Figura 9 – Sala de Judo

2.2. O Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física está inserido no Departamento de Educação Física, Artística e Tecnológica, sendo constituído por vinte professores, onze professores de artes e oito professores e um professor estagiário do Grupo de EF. De acordo com o disposto no artigo 88.º do DLR n.º 13/2013/A, os departamentos curriculares são coordenados por docentes profissionalizados, preferencialmente pertencentes ao quadro de vínculo definitivo da unidade orgânica e que nela exerçam funções, eleitos de entre os seus membros, tendo o respetivo mandato a duração de três anos.

Ao longo do ano letivo, as reuniões departamentais não se limitaram a momentos de tratamento de assuntos administrativos ou pedagógicos da escola; foram também verdadeiras oportunidades de aprendizagem junto dos vários docentes que integram o departamento. Nessas ocasiões, senti que o estatuto de estudante dava lugar ao de “ser professor”, uma experiência vivida no presente e no quotidiano. Todos os docentes se mostraram acolhedores e sempre disponíveis para esclarecer quaisquer dúvidas que surgissem, o que contribuiu significativamente para que me sentisse bem-vindo e plenamente integrado.

O grupo de Educação Física é responsável pela dinamização de diversas atividades ao longo do ano, tais como o Corta-Mato Escolar e as fases regionais do Mega Sprinter e do Mega Salto. Para além disso, presta apoio à Associação de Estudantes, colaborando nas diferentes iniciativas por esta promovidas e realizadas.

Importa ainda referir que o grupo dispõe de um gabinete próprio, dotado de vários manuais e recursos de apoio à lecionação. Foi precisamente neste espaço que passei grande parte do meu tempo, tanto nos intervalos entre as aulas como na preparação e elaboração dos planos de aula, beneficiando igualmente de inúmeros momentos de interação e partilha com os restantes docentes de Educação Física.

3. Turmas

3.1. Caracterização das Turmas

A turma do 7.º era composta por quinze alunos — seis rapazes e nove raparigas — com idades compreendidas entre os doze e os catorze anos. A maioria dos alunos (11 em 15) está envolvida em atividades desportivas extracurriculares, sendo o voleibol a modalidade mais praticada, seguida do futebol. Os restantes quatro alunos, que não praticam desporto fora do contexto escolar, apresentam maiores dificuldades motoras, mas sem se destacarem negativamente em termos comportamentais.

O grupo, embora homogéneo do ponto de vista técnico e disciplinar, evidenciou um grau de imaturidade social e emocional considerável. Os alunos revelaram dificuldades em adequar os comportamentos ao contexto de sala de aula, confundindo frequentemente o espaço letivo com momentos de recreio, o que interferiu com o normal decorrer das aulas e exigiu uma gestão constante da disciplina e da atenção.

No que respeita ao gosto pela disciplina de Educação Física, a maioria demonstrou uma atitude positiva e recetiva. De forma geral, os alunos valorizaram os momentos de jogo e competição, sendo o futebol a modalidade mais apreciada pelos rapazes e o voleibol pelas raparigas. A ginástica é, por sua vez, a modalidade menos apreciada entre ambos os sexos, especialmente quando envolve acrobacias, equilíbrio ou trabalho individual em aparelhos.

No ano letivo anterior, cerca de 60% dos alunos obteve níveis entre o 3 e o 4, havendo apenas dois com nível 5. Verificou-se, assim, um desempenho global satisfatório, mas com margem de progressão evidente, especialmente no que diz respeito ao envolvimento e à superação individual.

Em termos motivacionais, notou-se que os alunos tiveram dificuldade em manter o foco em tarefas mais técnicas ou repetitivas. A motivação pareceu estar fortemente dependente da presença de bola e da dinâmica competitiva dos exercícios, o que implicou um planeamento mais criativo e ajustado às suas preferências, sem descuidar os objetivos pedagógicos definidos para o ciclo.

A turma do **10.º** era composta por vinte alunos — três rapazes e dezassete raparigas — com idades entre os quinze e os dezassete anos. Os alunos pertenciam a dois cursos distintos: Línguas e Humanidades e Artes Visuais, reunidos apenas para a disciplina de Educação Física. Este fator, aliado ao desequilíbrio entre o número de rapazes e raparigas, influenciou significativamente as dinâmicas de grupo e a coesão da turma, sendo que por vezes foi necessário implementar estratégias específicas de integração e cooperação.

Apesar de serem, no geral, respeitadores e organizados, verificaram-se tensões subteis entre subgrupos, alimentadas por uma certa rivalidade entre turmas e áreas de estudo. Estas tensões não se manifestaram de forma disruptiva, mas estiveram presentes em algumas interações e atitudes, exigindo vigilância e intervenção pedagógica contínua.

Em termos de envolvimento com a disciplina, os alunos revelaram uma postura geralmente positiva, embora nem sempre acompanhada de motivação intrínseca para a prática. Dos vinte alunos, apenas sete praticavam desporto fora da escola, sendo o voleibol, o futebol e o judo as modalidades preferidas. O número reduzido de praticantes regulares refletiu-se nas dificuldades motoras observadas em aula, sendo necessário um planeamento didático que promovesse a progressão e a autonomia sem gerar frustração.

A modalidade mais apreciada foi claramente o voleibol, sobretudo entre as raparigas, que valorizavam o carácter cooperativo e o menor contacto físico da modalidade. Por outro lado, a ginástica é novamente referida como a disciplina menos atrativa, sobretudo por receios associados à exposição individual, à complexidade dos movimentos e à falta de confiança em contextos técnicos mais exigentes.

4. Planeamento

4.1. Planeamento Anual

Em relação ao planeamento anual para as duas turmas, este permitiu-me calendarizar, dentro do possível, os objetivos de forma global para este ano letivo, tendo em conta o *roulement*, as aprendizagens essenciais de cada ano letivo e o Plano Anual de Atividades.

Segundo Bento (1998), o planeamento anual deve ser entendido como um documento orientador de todo o processo de ensino-aprendizagem, funcionando como uma ferramenta de articulação pedagógica entre os objetivos curriculares e as necessidades concretas dos alunos. Garante uma organização coerente das atividades e conteúdos, este tipo de planeamento permite uma gestão mais eficiente dos recursos disponíveis, uma adaptação às especificidades de cada turma e uma maior previsibilidade na avaliação dos resultados.

Inicialmente, recorri ao documento das aprendizagens essenciais para cada ano, de forma a perceber que modalidades teria de abordar ao longo do ano letivo, bem como os objetivos a atingir. O *roulement* da Escola foi também um documento que tive em consideração no planeamento, algo que influenciou semanalmente (rotação), aquilo que era o planeamento das aulas.

O início de cada semestre foi sempre marcado pelos habituais testes físicos da FITescola, onde apliquei a bateria de testes em cada umas das turmas de forma a perceber melhorias na aptidão física dos alunos e como parte integrante da nota final de cada aluno, como definido pela escola. Para além das atividades físicas, tive o cuidado de estimular a cultura desportiva dos alunos, ensinando as regras das diversas modalidades, bem como algumas referências das mesmas a nível local, nacional e mundial, fosse através da instrução ou através de documentos previamente preparados sobre a modalidade, sobre as regras, a história da modalidade e referências.

A área dos conhecimentos é uma vertente da avaliação sumativa importante qua a área de aptidão física.

A elaboração deste documento sofreu alterações ao longo do ano letivo, devido aos constrangimentos que surgiram com as diferentes modalidades e por vezes, atividades não previstas (por exemplo: workshops).

4.2. Unidades Didáticas

Após a realização do planeamento anual com as respetivas modalidades a ensinar em cada turma, seguia-se então as unidades didáticas e como se iam desenrolar as mesmas.

As unidades didáticas são, para mim, muito mais do que um simples conjunto de aulas sobre um determinado conteúdo. São uma estrutura que dá rumo ao trabalho desenvolvido ao longo do ano, permitindo planejar de forma organizada e adaptada à realidade de cada turma. Enquanto professor-estagiário, percebi que uma boa unidade didática é como um mapa, ajudando-nos a não perder o foco, a garantir que cada aula contribui para um objetivo maior e visando que os alunos tenham um espaço de aprendizagem significativo. Como refere Bento (1998, p. 43), estas unidades “são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina, pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”. Neste ano de estágio e de aprendizagem constante, senti que este planeamento foi essencial para criar uma ligação entre o que estava previsto no plano anual e o que efetivamente aconteceu, permitindo-me ajustar metodologias, gerir o tempo e garantir oportunidades adaptadas às necessidades dos meus alunos.

Cada unidade didática foi pensada para promover não apenas a aprendizagem técnica e tática das modalidades, mas também valores essenciais como a cooperação, o respeito pelas regras, o fairplay e superação pessoal.

Junto do 7º ano, lecionei modalidades como o futebol, voleibol, ginástica de solo e de aparelhos e também o badminton. A escolha foi dividida entre a curiosidade de ver como reagiam às mesmas e também adaptado às necessidades dos alunos, sendo que o objetivo final de um professor deve ser que estes tenham sucesso na disciplina. Essencialmente, no 1º semestre, o

voleibol e o futebol foram as modalidades praticadas, em que a maioria dos alunos já tinha algum conhecimento, o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem. No 2º semestre a escolha debruçou-se sobre a ginástica de solo e de aparelhos, bem como uma modalidade de raquetes, o badminton.

A experiência com o 7º ano revelou-se particularmente enriquecedora, uma vez que cada modalidade trouxe consigo desafios e oportunidades distintas de aprendizagem. No caso do voleibol e do futebol, para além da vertente técnica, procurei através de jogos lúdicos enquadrados nas modalidades, estimular valores que se transportam para o quotidiano, como a cooperação, comunicação, etc. Na ginástica a realidade foi diferente, sendo que para muitos tratava-se duma primeira abordagem estruturada a esta modalidade, modalidade esta que eu também não dominava por completo, daí ter sido necessário um estudo aprofundado da modalidade para a poder lecionar da melhor forma possível, com tarefas progressivas e de dificuldade ajustada. O contacto com a ginástica de solo e de aparelhos fez-se de forma conjunta, na medida em que optei por oferecer as mesmas oportunidades a todos, sob o meu olhar atento.

“Procedi com a continuação da UD de ginástica (solo e aparelhos). Tenho vindo a adotar um exercício em estações, em que os alunos formam grupos e vão rodando por todas as estações, ou seja, trave, plinto, boque, minitrampolim e solo.” (Reflexão semanal número 24, 3-9 de março)

Por fim, no badminton, pude observar uma adesão muito positiva, já que se tratava de uma novidade para grande parte dos alunos. Este facto potenciou a motivação, contribuindo para a criação de um ambiente de descoberta e de constante desafio individual. Ao longo destas experiências, percebi a importância da diversificação de conteúdos, de modo que todos os alunos encontrem, uma modalidade que os motive e que lhes permita sentirem-se competentes e que possa de alguma forma contribuir para o gosto pela prática de atividade física.

No 10º ano, a experiência foi distinta e exigiu de mim uma atenção redobrada, não apenas ao nível do planeamento das unidades didáticas, mas também no que diz respeito à gestão dos alunos e à criação de um verdadeiro espírito de turma. No 1º semestre, o basquetebol e o voleibol permitiram-me trabalhar competências técnico-táticas já conhecidas por alguns alunos,

apelando essencialmente à tomada de decisão e à cooperação em contexto de jogos reduzidos. No 2º semestre, a ginástica de solo e de aparelhos voltou a ganhar espaço, com foco na responsabilidade individual e de autossuperação, aspectos fundamentais numa fase em que os alunos começam a projetar a sua identidade também através da disciplina de EF.

Uma das experiências mais marcantes foi a abordagem à modalidade de luta, o judo, realizada utilizando a metodologia de ensino invertido. A escolha de duas alunas para conduzir, sob a minha orientação, a exploração desta modalidade revelou-se uma estratégia pedagógica altamente enriquecedora. Para além de promover a responsabilização e o protagonismo dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, esta experiência fomentou o respeito mútuo, a colaboração e a perceção de que todos podem ser agentes ativos na construção do conhecimento. Como destacam Belmont, Osborne e Lemos (2019), a sala de aula invertida centrada no aluno transforma o processo de ensino-aprendizagem, tornando-o mais dinâmico e participativo, e promovendo uma maior responsabilização individual pelo próprio percurso de aprendizagem, algo que apesar de centrado naquilo que é a sala de aula e não o espaço de trabalho dum professor de educação física e alunos, permitiu-me usar certas ferramentas deste modelo de ensino, de forma a melhorar as aulas e cativar os alunos para o processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, o badminton encerrou o percurso anual, permitindo conciliar a aprendizagem técnica com momentos de descontração. Ainda assim o maior desafio desta turma não tenha estado apenas e só centrado nas modalidades, mas sim na necessidade de criar rotinas de atividade física que promovessem a união entre alunos de turmas diferentes. A divisão dentro da turma era evidente desde o início e senti que era meu dever procurar estratégias para combater essa barreira. O recurso lúdico foi, nesse sentido, a ferramenta principal: através de jogos, dinâmicas coletivas e tarefas colaborativas, procurei criar um ambiente onde cada aluno se sentisse incluído e parte de um grupo maior.

Esta dimensão relacional e social, revelou-se tão ou mais importante do que a vertente técnica, mostrando-me que ser professor de EF implica, muitas vezes, ser mediador de relações, promotor de integração e facilitador de experiências positivas envolvendo o movimento e a ação.

4.3. Planos de Aula

O plano de aula assume-se como a tradução concreta das intenções educativas previamente definidas, no planeamento anual e unidades didáticas, permitindo ao professor estruturar o tempo que tem disponível, selecionar conteúdos, organizar as tarefas de aprendizagem e prever estratégias para a gestão da aula.

A elaboração do plano de aula não é, contudo, um exercício meramente técnico. Implica uma reflexão crítica sobre a turma, o contexto escolar e as condições materiais, exigindo de nós uma capacidade de adaptação e tomada de decisão constante (Graça & Mesquita, 2010). Além disso, como refere Bento (2003), o plano de aula deve articular-se com os restantes níveis de planeamento, assegurando a progressão pedagógica e o alinhamento com os objetivos curriculares da disciplina.

No primeiro ano de mestrado, tive contacto direto com este tipo de planeamento, o conhecimento foi não só obtido de forma teórica como prática também, num conjunto de unidades curriculares que fomentaram o gosto pela pedagogia.

A construção dos planos de aula revelou-se um processo particularmente enriquecedor, não só pela necessidade de operacionalizar os conteúdos previamente definidos, mas também pela oportunidade de desenvolver um olhar mais atento e crítico sobre o ensino. Foi neste nível do planeamento que entendi melhor a importância de conhecer de forma detalhada as características das minhas turmas, de prever e antecipar cenários e atuar no imprevisto caso alguma coisa falhasse ou corresse menos bem.

“No 10º ano houve a necessidades de ajustar rapidamente o jogo para 2x2 visto que o 4x4 não estava a ter sucesso, pelo que prontamente corriji e contribui assim para o sucesso do exercício.” (Reflexão semanal número 11, 18-24 de novembro).

Um dos grandes desafios com que me deparei esteve relacionado com as modalidades que eu menos dominava, como a ginástica de solo e de aparelhos, o judo e o badminton. A lecionação destas matérias obrigou-me a procurar e

aprofundar conhecimento teórico, recorrendo a bibliografia especializada, ao apoio do orientador e colegas, bem como a recursos digitais e vídeos de demonstração prática. Grossman (1990), identifica 4 dimensões do conhecimento: conhecimento do conteúdo, ao consolidar a compreensão dos fundamentos teóricos e técnicos das modalidades; o conhecimento pedagógico geral, ao refletir sobre estratégias de gestão da turma e organização da instrução; o conhecimento do currículo, ao articular os objetivos definidos nos documentos orientadores com a prática letiva; e o conhecimento pedagógico do conteúdo, ao transformar a complexidade dos conteúdos em tarefas acessíveis e significativas para os alunos, recorrendo a exemplos, progressões didáticas e adaptações metodológicas. Este esforço de atualização constante, revelou-se essencial para assegurar a qualidade das aulas, permitindo-me transmitir aos alunos não apenas os aspetos técnicos e regras das modalidades, como também a sua lógica pedagógica e formativa.

Ao integrar este novo conhecimento na elaboração dos planos de aula, senti que a minha prática se tornou mais confiante e fundamentada. Cada plano, em especial nestas modalidades, foi simultaneamente um exercício de preparação e de formação, constituindo-se como uma ponte entre a teoria e a prática. Esta experiência evidenciou a importância da formação contínua e da abertura à aprendizagem ao longo da vida, aspetos centrais para qualquer professor que ambicione responder às exigências de um currículo diversificado e em constante atualização.

Deste modo, os planos de aula representam não apenas o último momento do planeamento pedagógico, como também um espaço privilegiado para o crescimento profissional, onde pude articular conhecimento científico, reflexão crítica e prática pedagógica, contribuindo para a construção da minha identidade enquanto professor.

5. Professor a Tempo Inteiro

O meu estágio foi realizado em regime de tempo integral, na qualidade de professor estagiário, o que implicou a atribuição de turmas sobre as quais detinha autonomia plena, tanto no planeamento como na lecionação. Este modelo de estágio, de natureza remunerada, difere significativamente do modelo experienciado pela maioria dos estudantes em formação, permitindo uma imersão mais profunda e autêntica na realidade profissional docente.

Esta configuração proporcionou-me liberdade para tomar decisões pedagógicas em todas as fases do processo de ensino-aprendizagem: desde a planificação das unidades didáticas e a seleção das modalidades a lecionar, até à gestão das aulas e ao acompanhamento individualizado dos alunos. Esta autonomia possibilitou uma vivência genuína da profissão, marcada pelo contacto direto com os múltiplos desafios e exigências da docência.

A forte presença na escola permitiu-me estabelecer uma relação próxima com toda a comunidade educativa. A minha integração foi favorecida pelas interações frequentes com docentes, técnicos, assistentes operacionais e alunos, tanto durante os períodos letivos como nos intervalos. Sempre que possível, procurei assistir às aulas dos restantes colegas, com o intuito de observar diferentes práticas pedagógicas e enriquecer a minha formação.

Ao longo do ano letivo, tive a oportunidade de lecionar desde o 1.º Ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário, o que me permitiu contactar com diferentes faixas etárias e dinâmicas pedagógicas, conforme ambicionava desde o início do estágio. No 1.º Ciclo, fui responsável por atividades extracurriculares, em particular pela dinamização do Gira-Vôlei, através do Clube Desportivo Escolar de Velas. Duas vezes por semana, dinamizava sessões com cerca de quinze alunos, com diferentes níveis de desenvolvimento e com características muito diversas, procurando promover aprendizagens motoras e sociais. Esta experiência revelou-se, desde logo, o maior desafio do ano letivo, dado que nunca tinha trabalhado com crianças tão novas. Foquei-me, por isso, na criação de propostas pedagógicas de natureza holística, evitando qualquer especialização precoce. Desenvolvi atividades centradas na estimulação das habilidades motoras globais e finas, com recurso a experiências diversificadas:

exploração da natureza, jogos, voleibol, futebol, basquetebol, ginástica (solo e aparelhos) e dança.

Ao longo das sessões, tive de lidar com diversas dificuldades, nomeadamente ao nível da gestão de conflitos interpessoais e da motivação para a prática do voleibol. Esta realidade levou-me a adotar uma abordagem mais ampla e flexível, promovendo diferentes modalidades consoante os interesses dos alunos, o que se traduziu num aumento significativo do seu envolvimento e participação.

A passagem pelo 2.º Ciclo foi mais breve, mas igualmente significativa. Lecionei uma unidade didática de Futebol a uma turma do 5.º ano, composta por 22 alunos, dos quais apenas cinco praticavam a modalidade de forma regular. Numa semana, dinamizei apenas duas aulas (uma de 90 minutos e uma de 45 minutos), centradas na iniciação à modalidade, com especial incidência nas técnicas de passe, condução e remate. Apesar do tempo limitado, observei progressos significativos na compreensão dos gestos técnicos por parte dos alunos. A experiência revelou-se muito positiva, não só pelo envolvimento da turma, como pela relação mais colaborativa entre alunos, em comparação com o grupo mais novo do 1.º Ciclo.

Desde o início, procurei promover um ambiente de entreajuda. Identifiquei previamente os alunos com experiência na modalidade e propus-lhes o papel de “adjuntos”, encarregues de apoiar os colegas com mais dificuldades durante os exercícios, sempre sob a minha supervisão. Esta estratégia contribuiu para a coesão do grupo e para a valorização da cooperação como elemento estruturante da aula.

No geral, esta etapa do estágio foi extremamente enriquecedora, permitindo-me consolidar competências pedagógicas e desenvolver uma consciência mais clara e realista sobre o papel do professor de Educação Física nos diferentes níveis de ensino.

6. Experiência prática

Ao longo do ano letivo passei por experiências e vivências únicas de aprendizagem pessoal e profissional, onde no dia a dia, a incerteza e os cenários de mudanças constantes, realidade pouco previsível, encarava a organização e o planejamento.

O modelo de ensino que privilegiei ao longo do ano foi o Modelo de Instrução Direta, no qual assumi a responsabilidade pelo controlo do processo de aprendizagem dos alunos, orientando todas as fases da mesma: explicação, demonstração, execução e correção. Ao mesmo tempo, recorri a diferentes estilos de ensino, destacando o comando, em que a condução da tarefa é inteiramente definida por mim, e o recíproco, que utilizei sobretudo na unidade didática de Ginástica, promovendo a observação e avaliação entre pares.

A desordem do dia a dia, trouxe-me ferramentas de trabalho muito importantes para o futuro, tendo o imprevisto e a agilidade mental assumido o papel em destaque. O planejamento muitas vezes passou para rascunho devido à necessidade de ajustar certos exercícios para que os alunos tivessem sucesso dentro das aulas. Muitas vezes dei por mim a colocar alvos, a definir limites para que aos poucos e cada um ao seu ritmo, os alunos fossem evoluindo nas modalidades.

Aquando da lecionação da modalidade de voleibol, lembro-me que num exercício em específico, os alunos estavam a ter muitas dificuldades em orientar o passe para o campo do adversário de forma criteriosa, foi então que coloquei cones nas extremidades para que os alunos tivessem um objetivo maior associado ao passe, promovendo também a competição entre eles, com estímulos para os que conseguissem atingir os alvos indicados. Na unidade didática de basquetebol, nomeadamente em situações de jogo, pedi muitas vezes ao aluno com melhores capacidades para atuar num papel de facilitador de jogo, ou seja, como *playmaker*, fazendo a equipa jogar, o que contribuiu para um maior interesse dos restantes envolvidos na aula, privilegiando o coletivo em detrimento do individual.

Os alunos provocaram o incerto ao longo da prática da lecionação, o que exigiu de mim uma maior flexibilidade para agir diariamente de forma a enfrentar as necessidades diárias dos meus alunos.

7. Avaliação

A avaliação constitui um eixo estruturante do processo de ensino-aprendizagem, permite recolher informação sobre os alunos, orientar a prática pedagógica e regular a progressão das aprendizagens. Como referem Rosado e Ferreira (2011), a avaliação deve ser entendida como um processo sistemático e contínuo, integrando diferentes dimensões do desenvolvimento do aluno, desde as competências motoras, até às atitudes e valores sociais.

Podemos verificar três tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa. A avaliação diagnóstica possibilita identificar conhecimentos prévios e as capacidades motoras e necessidades específicas dos alunos na modalidade a ser introduzida, nesta vertente da avaliação, optei por realizar previamente, antes de cada modalidade. Preferi realizar uma primeira aula para cada unidade didática onde realizei planos de aula com conteúdos onde me fosse permitido observar, de forma a conseguir analisar o comportamento dos alunos no espaço dedicado à modalidade, não só nas vertentes mais técnicas da modalidade como também nas relações sociais e comportamentais.

A avaliação formativa foi realizada ao longo das aulas e teve sempre como objetivo principal perceber onde os alunos se encontravam no processo de aprendizagem da modalidade, assumindo este tipo de avaliação um papel central na regulação das aprendizagens.

A avaliação deve ser um processo contínuo e sequencial, com foco sempre na melhoria e superação de objetivos definidos. Mais do que atribuir uma classificação final, é reguladora do processo de ensino-aprendizagem, fornece informação útil tanto ao professor como ao aluno.

No meu contexto, as três dimensões da avaliação estiveram sempre presentes. Desde a avaliação diagnóstica que me permite conhecer melhor os alunos, ajudando a identificar níveis de aptidão física e se têm experiência nas diferentes modalidades, permitindo também um melhor planeamento das unidades didáticas, na avaliação formativa que permite ajustar todo o processo com base nas respostas dos alunos aos estímulos e progresso e por fim a avaliação sumativa, onde apesar de ser necessária a atribuição duma classificação, procurei sempre que esta classificação refletisse o processo e não

apenas um único momento, de forma a valorizar a evolução e a atitude perante os conteúdos.

Entendo a avaliação como um processo regulador do ensino e não apenas o processo de atribuição de uma classificação. Esta é uma vertente do processo de ensino que entendo não estarmos devidamente preparados porque, na maioria das unidades curriculares apenas abordávamos aquilo as questões do planeamento e da realização, e pouco sobre os momentos de avaliação. E isto foi algo que me fascinou e me entusiasmou neste segundo ano, o ano do estágio, onde foi necessário criar de raiz instrumentos para avaliar os alunos, as dúvidas entre realizar *checklists* ou ter tudo organizado por níveis, dúvidas estas que foram-se dissipando ao longo do ano, à medida que ia passando por mais momentos de avaliação.

“...procedi com o fim da Unidade Didática de voleibol com ambas as turmas, procedendo com avaliação sumativa, foi uma experiência interessante, esta que foi a minha primeira avaliação, o primeiro contacto com esta vertente do processo educativo que foi sem dúvida enriquecedora” (Reflexão semanal número 16, 6-12 de janeiro).

No momento final da avaliação, a avaliação sumativa, foquei-me naqueles alunos que não tinha tanta certeza que classificação atribuir e de que forma podia distinguir alunos cujo empenho e comportamento dentro da modalidade em questão era equiparada, algo que considero ser fruto da inexperiência, não conseguir ter ainda a capacidade para distinguir de forma pronta e rápida os respetivos comportamentos e ações técnico-táticas.

“Tive dificuldades em focar-me em todos os alunos por isso tentei priorizar aqueles que não tinha ainda a certeza da sua avaliação, distinguir alunos que se equiparam em muitas ações técnico-táticas foi um desafio, mas que foi concluído com sucesso. (Reflexão semanal número 16, 6-12 de janeiro).

8. Lecionar numa turma do 2º ciclo – 5º ano

O estágio é um momento único de formação e aprendizagem e é também uma boa circunstância para poder esclarecer dúvidas, receios e perceber os meus pontos fracos e os meus pontos fortes.

O meu estágio foi realizado no 3º ciclo e ensino secundário, pertencente ao grupo 620 (Educação Física, 3º ciclo e secundário) mas quis também ter uma experiência no 2º ciclo, na mesma escola, no grupo 260. Isto surgiu em conversas com o professor cooperante e a professora titular da turma do 5º ano, onde mostrei o meu interesse em lecionar algumas aulas junto da turma em que ficou decidido que abordaria o futebol ao longo de duas semanas, em duas aulas de 45 minutos e as restantes duas de 90 minutos, o que acabou por não acontecer devido à ocorrência dos Jogos Desportivos Escolares do 2º ciclo, pelo que apenas lecionei uma aula de 90 minutos e uma aula de 45 minutos. A turma era composta por 24 alunos, com predominância do género feminino.

O facto da modalidade lecionada ser o futebol trouxe-me alguma tranquilidade, dado o meu historial e experiência pessoal com esta modalidade. O primeiro contacto com a turma foi bastante positivo, pois percebi desde logo o entusiasmo dos alunos em ter um professor diferente a abordar os conteúdos. O entusiasmo intensificou-se quando souberam que a modalidade em foco seria o futebol, algo que, pela sua popularidade, gerou uma grande motivação inicial.

Numa fase inicial, foram evidentes as diferenças de níveis de desempenho entre os alunos do género masculino e feminino, o que se refletiu de imediato quando lhes pedi para formar grupos, sendo que optaram por se organizar em rapazes para um lado e raparigas para o outro. Decidi permitir essa separação, uma vez que me proporcionou a oportunidade de observar os comportamentos, dinâmicas e intenções de cada grupo e de cada aluno e aluna.

Para criar um ambiente mais descontraído e favorecer a adesão dos alunos, procurei iniciar as aulas com aquecimentos de carácter lúdico, que permitiram estimular a motivação. Progressivamente, introduzi exercícios de carácter mais técnico e específicos da modalidade, nos quais os alunos revelaram grande interesse e entusiasmo, mostrando-se disponíveis para aprender e para se envolver ativamente no processo de ensino.

“No 5º ano, iniciei o trabalho com o futebol, focando-me em jogos e dinâmicas mais lúdicas. O objetivo principal nesta fase é desenvolver os fundamentos básicos como o passe, o controlo de bola e a noção de espaço, sempre através de atividades divertidas. A receção foi muito boa – os alunos estavam cheios de energia e entusiasmo. (Reflexão semanal número 31, 5-11 de maio).

No que diz respeito ao processo de instrução e à transmissão de feedback, não experienciei dificuldades nem nervosismo. Pelo contrário, senti-me confiante e confortável para intervir junto dos alunos, quer no sentido individualizado como ao nível da turma como um todo. Ao longo das aulas notei que os alunos se mostraram atentos, recetivos e disponíveis para acatar as instruções, o que facilitou o desenvolvimento das tarefas e reforçou a minha segurança enquanto professor em formação.

Em suma, estas duas aulas constituíram um desafio particularmente interessante, sobretudo pelo facto de ter sido a minha primeira experiência com um grupo de alunos desta faixa etária, ainda que curto, não permitindo observar evoluções notórias dos mesmos dentro da modalidade. Permitiu-me adquirir aprendizagens significativas e desenvolver competências pedagógicas que certamente terão um impacto positivo no meu percurso profissional futuro.

9. Projeto de Estudo

9.1. Perfil Desportivo do Aluno Açoriano e Estratégias para Melhorar o Acesso à Atividade Física

9.1.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo traçar o perfil desportivo de alunos açorianos, identificando os seus níveis de atividade física, aptidão física e tempo sedentário, bem como propor estratégias que promovam a melhoria do acesso e da adesão à prática regular de atividade física. A amostra foi constituída por 35 alunos da ilha de São Jorge, Açores, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. Foram utilizados como instrumentos o questionário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – versão curta) e os testes da plataforma FITescola. Os resultados indicaram níveis moderados de prática, com uma média semanal de 2,7 dias de atividade vigorosa e 2,9 dias de atividade moderada, além de uma elevada frequência de caminhada (5,3 dias/semana, 76 minutos/dia). Contudo, verificou-se também um tempo sedentário considerável, de aproximadamente 346 minutos por dia (cerca de 5h45). Estes dados confirmam as dificuldades acrescidas no acesso à prática física em regiões ultraperiféricas, condicionadas por fatores geográficos, sociais e económicos. Como resposta, o estudo propõe estratégias de intervenção assentes no reforço do desporto escolar, em parcerias comunitárias, na valorização das atividades de baixo custo, na mobilidade ativa e no aproveitamento dos recursos naturais do arquipélago. Conclui-se que é essencial implementar medidas educativas e comunitárias que promovam estilos de vida mais ativos, de modo a combater o sedentarismo e a melhorar a literacia física dos jovens açorianos.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, SEDENTARISMO, ADOLESCENTES, AÇORES, PERFIL DESPORTIVO

9.1.2. Abstract

This study aimed to outline the sports profile of Azorean students, identifying their levels of physical activity, physical fitness and sedentary time, as well as proposing strategies to improve access and adherence to regular physical activity. The sample consisted of 35 students from São Jorge Island, Azores, aged between 12 and 17 years. Data collection instruments included the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – short version) and the FITescola fitness tests. The results revealed moderate practice levels, with weekly averages of 2.7 days of vigorous activity and 2.9 days of moderate activity, in addition to a high walking frequency (5.3 days/week, 76 minutes/day). However, sedentary behaviour was also significant, with an average of 346 minutes per day (around 5h45). These findings reflect the challenges faced in outermost regions, where geographical, social and economic factors limit access to regular practice. As a response, the study proposes strategies based on strengthening school sports, fostering community partnerships, promoting low-cost activities, encouraging active mobility and leveraging the natural resources of the archipelago. It is concluded that educational and community measures are essential to promote active lifestyles, reduce sedentary behaviour and improve physical literacy among Azorean youth.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR, ADOLESCENTS, AZORES, SPORTS PROFILE.

9.1.3.Introdução

A prática regular de atividade física durante a infância e a adolescência constitui um fator determinante para a promoção da saúde e para o desenvolvimento integral dos jovens, estando associada a benefícios comprovados ao nível físico, psicológico, social e académico (World Health Organization, 2020). Para além de contribuir para a prevenção de doenças crónicas, a atividade física promove a socialização, o bem-estar emocional e o desenvolvimento de competências motoras essenciais para a adoção de um estilo de vida ativo ao longo da vida.

Apesar desta relevância, diversos estudos têm evidenciado uma tendência preocupante para o aumento do sedentarismo entre crianças e adolescentes, fenómeno particularmente evidente em regiões ultraperiféricas, como os Açores, onde fatores de ordem geográfica, social e económica podem condicionar o acesso regular a oportunidades de prática desportiva (Rodrigues et al., 2021). Estas barreiras estruturais potenciam desigualdades na prática da atividade física, o que reforça a necessidade de diagnósticos locais que permitam compreender a realidade específica dos jovens açorianos.

Neste enquadramento, o presente estudo tem como propósito contribuir para a caracterização do perfil desportivo de alunos açorianos, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, através da aplicação do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – versão curta) e dos testes físicos da plataforma FITescola, instrumentos amplamente validados para a avaliação dos níveis de atividade física e da aptidão física funcional (Matsudo et al., 2001; Direção-Geral da Educação, 2023).

Para além de identificar os níveis atuais de atividade física e o estado da aptidão física dos alunos, este trabalho visa ainda propor estratégias que favoreçam a melhoria do acesso e da adesão à prática regular de atividade física, atendendo às barreiras específicas do contexto insular, e contribuir, assim, para a promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre a população juvenil açoriana.

9.1.4.Objetivos

9.1.4.1. Objetivo Geral

Este estudo visou traçar o perfil desportivo dos alunos açorianos de duas turmas duma escola pertencente à Ilha de São Jorge, nos Açores, avaliando os seus níveis de atividade física e a sua aptidão física.

9.1.4.2. Objetivos Específicos

Avaliar os níveis percecionados de atividade física dos alunos através da aplicação do IPAQ;

Avaliar a aptidão física dos alunos com recurso aos testes físicos da plataforma FITescola;

Propor estratégias que promovam o acesso e a adesão à prática de atividade física entre os jovens açorianos.

9.1.5.Metodologia

9.1.5.1. Caracterização da Amostra

A amostra é composta por 35 alunos, 9 do género masculino e 26 do género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, da ilha de São Jorge, Açores. A seleção dos participantes foi feita por conveniência.

9.1.5.2. Instrumentos

Para a avaliação percecionada dos níveis de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta), adaptado para adolescentes. A aptidão física foi aferida com base nos testes da plataforma FITescola, nomeadamente:

Aptidão Aeróbia

Vaivém (20 m): Avalia a resistência aeróbia através da realização de percursos de 20 metros a uma cadência progressiva.

Milha (1609 m): Consiste na corrida de uma milha (1609 metros) no menor tempo possível, sendo uma alternativa ao teste de vaivém.

Força Muscular

Abdominais: Mede a resistência muscular dos músculos abdominais através da execução do maior número de repetições em 30 segundos.

Flexões de Braços: Avalia a força de resistência dos membros superiores, especificamente os músculos peitorais e tríceps.

Impulsão Horizontal: Avalia a força explosiva dos membros inferiores através do salto em comprimento sem balanço.

Impulsão Vertical: Mede a capacidade de salto vertical, avaliando a força explosiva dos membros inferiores.

Velocidade

Velocidade 20 m / 40 m: Consiste em realizar uma corrida de 20 ou 40 metros no menor tempo possível, avaliando a capacidade de aceleração e velocidade.

Agilidade

Agilidade 4×10 m: Avalia a capacidade de mudança rápida de direção e aceleração através de um percurso de 4×10 metros.

9.1.5.3. Procedimentos

A recolha de dados decorreu em contexto escolar, em dois momentos distintos: Aplicação do questionário IPAQ e realização dos testes físicos.

9.1.6. Apresentação dos Resultados

A análise dos dados obtidos através do questionário IPAQ revelou que, em média, os alunos realizam 2,7 dias de atividade física vigorosa por semana, com uma duração aproximada de 91 minutos por sessão. Relativamente à atividade física moderada, a frequência semanal foi ligeiramente superior (2,9 dias), embora com menor duração (65 minutos por sessão).

A caminhada foi a forma mais recorrente de atividade, praticada em média 5,3 dias por semana, com uma duração diária de 76 minutos. Em contraste,

verificou-se um tempo sedentário elevado, com uma média de 346 minutos diários (cerca de 5h45).

Os resultados dos testes FITescola evidenciaram níveis diferenciados de aptidão física entre os alunos, destacando-se uma melhor performance nos testes de agilidade em que 26 alunos encontram-se em zona saudável, flexões de braços (29 em zona saudável), abdominais (23 em zona saudável), impulsão horizontal (30 em zona saudável) e vertical (26 em zona saudável). Os testes que tiveram menos sucesso foram sobretudo os de aptidão aeróbia, sendo eles, o vaivém e a milha, onde apenas 7 alunos obtiveram zona saudável em ambos os testes.

9.1.7. Discussão de Resultados

A análise conjunta dos dados provenientes do IPAQ e dos testes FITescola permite traçar um perfil de prática e aptidão física marcado por contrastes relevantes. Alguns casos omissos nos testes físicos, devem-se a ausência dos alunos aquando da realização dos mesmos.

Os resultados do IPAQ evidenciaram níveis moderados de atividade física, com os alunos a reportarem, em média, 2,7 dias de atividade vigorosa e 2,9 dias de atividade moderada por semana. Para além disso, destacou-se a caminhada como comportamento mais regular, com 5,3 dias por semana e uma média de 76 minutos diários. Estes valores, apesar de revelarem hábitos ativos em parte da amostra, ficam aquém das recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), que preconizam 60 minutos diários de atividade moderada a vigorosa. O tempo sedentário, situado em cerca de 5h45 por dia, agrava esta situação, constituindo um fator de risco associado a problemas de saúde metabólica, postural e psicológica.

No que respeita à aptidão física, os resultados dos testes FITescola evidenciaram desempenhos positivos nos testes de agilidade, força muscular (flexões e abdominais) e potência dos membros inferiores (impulsão horizontal e vertical). Contudo, verificaram-se desempenhos menos satisfatórios nos testes de aptidão aeróbia (vaivém e milha), que exigem resistência cardiovascular

prolongada, apontando para uma possível lacuna na dimensão cardiorrespiratória.

A conjugação dos dados do IPAQ com os resultados dos testes de aptidão física sugere que, embora os alunos relatem prática regular de atividades moderadas e vigorosas, a mesma poderá não ser suficientemente estruturada para garantir melhorias expressivas na resistência aeróbia. Este desfasamento pode refletir a predominância de modalidades desportivas e atividades de curta duração ou intervaladas, em detrimento de práticas contínuas e prolongadas que estimulem a capacidade cardiorrespiratória.

A discrepância entre a percepção de prática (IPAQ) e os indicadores objetivos (FITescola) é um dado particularmente relevante. Os alunos acreditam praticar atividade suficiente, mas os testes demonstram carências em áreas fundamentais, o que indica que a prática realizada tende a ser mais lúdica, intermitente e pouco estruturada. Esta situação já foi identificada em investigações nacionais e internacionais, que referem a tendência dos jovens para práticas desportivas de curta duração e elevada intensidade, mas com reduzida continuidade (Rodrigues et al., 2021; Tremblay et al., 2016).

Em termos pedagógicos, estes resultados sugerem a necessidade de reorientar a intervenção em dois eixos complementares: (1) equilibrar o treino das capacidades físicas, garantindo que a resistência aeróbia seja devidamente estimulada através de atividades contínuas (ex.: corrida, ciclismo, jogos modificados de maior duração); e (2) reduzir o tempo sedentário, incentivando a integração de atividade física no quotidiano dos jovens, através de deslocações ativas e de iniciativas escolares e comunitárias que fomentem hábitos ativos.

9.1.8. Estratégias para Melhorar o Acesso e a Adesão à Atividade Física

Num contexto tão único como é o insular em que a oferta desportiva é limitada, cabe muitas vezes às escolas assumir o papel central de incentivo à prática desportiva, promovendo e disponibilizando atividades multidessportivas que respondam às necessidades e interesses dos alunos. Neste

enquadramento, algumas das estratégias que podem ser implementadas passam por:

- Valorização do Desporto Escolar: alargar a oferta de modalidades no âmbito do desporto escolar, fomentando torneios inter-ilhas e atividades adaptadas à realidade local.
- Parcerias com Clubes e Autarquias Locais: otimizar o uso de infraestruturas já existentes e criar programas de ocupação de tempos livres com supervisão qualificada.
- Promoção de Atividades Informais e de Baixo Custo: incentivar modalidades acessíveis como corrida, caminhada, ciclismo e desportos de praia, bem como iniciativas comunitárias.
- Intervenções ao Nível da Literacia em Saúde e Atividade Física: promover programas de sensibilização dirigidos a alunos e famílias, reforçando a literacia física.
- Incentivo à Mobilidade Ativa: criar condições seguras para deslocações a pé ou de bicicleta.
- Aproveitamento das Potencialidades Naturais do Arquipélago: explorar trilhos, zonas costeiras e montanhas para desporto de natureza e aventura.

9.1.9.Limitações do Estudo

- Dimensão e seleção da amostra – o estudo foi realizado apenas com 35 alunos de uma ilha específica, não sendo representativo de toda a população escolar açoriana.
- Instrumentos de autorrelato – o IPAQ depende da perceção e memória dos participantes, podendo conduzir a sobrestimação ou subestimação dos níveis reais.
- Carácter transversal – a recolha de dados ocorreu num único momento temporal, não permitindo aferir variações sazonais ou evolutivas.
- Contexto regional – fatores socioeconómicos e culturais específicos da ilha podem ter condicionado os resultados, limitando a generalização.

9.1.10. Conclusão

O presente estudo permitiu delinear um retrato inicial do perfil desportivo de alunos açorianos, evidenciando níveis moderados de prática física, mas também uma prevalência preocupante de comportamentos sedentários. Apesar da prática reportada de atividades vigorosas, moderadas e de caminhada, os valores encontrados não cumprem, de forma consistente, as recomendações internacionais da Organização Mundial da Saúde (2020), que preconizam pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa.

A análise dos testes FITescola revelou desempenhos satisfatórios em componentes como agilidade, força e potência dos membros inferiores, mas lacunas significativas na aptidão aeróbia. Esta discrepância entre a percepção de prática física relatada (IPAQ) e os resultados objetivos sugere que a atividade realizada pelos jovens tende a ser pouco estruturada, intermitente e insuficiente para estimular de forma adequada a resistência cardiorrespiratória.

Face ao contexto insular específico dos Açores, caracterizado por limitações ao nível da oferta desportiva, da acessibilidade geográfica e de constrangimentos socioeconómicos, torna-se evidente a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção localizadas e adaptadas. As escolas assumem, neste cenário, um papel central como agentes de promoção da atividade física, devendo articular-se com clubes, autarquias e comunidade no sentido de diversificar as oportunidades de prática.

Em síntese, os resultados deste estudo reforçam a urgência de intervir de forma precoce e sustentada, criando condições para que os jovens açorianos adotem estilos de vida mais ativos e menos sedentários. A aposta em programas educativos, em iniciativas comunitárias e na valorização dos recursos naturais do arquipélago poderá ser determinante para melhorar a literacia física, o bem-estar e a saúde das gerações mais novas, contribuindo assim para a construção de uma comunidade escolar e regional mais saudável e ativa.

9.1.11. Referências Bibliográficas

Bailey, R. (2019). Maximizing the impact of sport for children: From evidence to practice. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 185–192.

Direção-Geral da Educação. (2023). *FITescola: Plataforma de avaliação da aptidão física dos alunos*.

<https://www.fitescola.dge.mec.pt/>

Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5–18.

Rodrigues, L. P., Santos, M. P., & Pereira, B. (2021). Atividade física e desenvolvimento motor em crianças e adolescentes dos Açores: Situação atual e desafios. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 21(1), 12–25.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S311–S327.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

10. Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Esta área integrou um conjunto de atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo que foram determinantes para a minha integração na escola, na sua comunidade educativa e no contexto regional em que esta se encontra inserida. Através desta participação ativa, adquiri uma perceção mais ampla e aprofundada do papel da escola enquanto agente de educação, cultura e desenvolvimento social, reconhecendo a importância das suas dinâmicas internas e da sua articulação com o meio envolvente.

O envolvimento no desporto escolar constituiu uma experiência particularmente significativa, não apenas por responder a um dos objetivos que tracei para o meu percurso de estágio, mas também por me permitir contribuir de forma direta para a promoção de hábitos ativos e para o fortalecimento do espírito de pertença entre os alunos. Do mesmo modo, a colaboração em funções no âmbito da direção de turma e a participação em diversas iniciativas, quer de âmbito escolar, quer regional, possibilitaram-me compreender melhor a complexidade da missão educativa e a relevância da cooperação entre diferentes intervenientes.

Estas experiências reforçaram a minha identidade profissional em construção, permitindo-me desenvolver competências de liderança, organização e comunicação, bem como uma maior consciência da importância do papel do professor enquanto mediador entre a escola, os alunos, as famílias e a comunidade.

10.1. Acompanhamento da diretora de turma

Ao longo do ano letivo, acompanhei de perto o trabalho de direção de turma, onde semanalmente, junto da diretora de turma do 7º ano, fomos abordando diversos assuntos referentes à turma.

Este acompanhamento semanal foi de extrema relevância e permitiu-me perceber todas as funções pertencentes à diretora de turma. Isto foi algo que foi acordado entre mim e o professor cooperante no início do ano em que após conversas, decidimos que o melhor para mim seria auxiliar a DT de uma das turmas onde eu era o professor, estando assim diretamente ligado e a par de assuntos do meu próprio interesse ao invés de auxiliar em turmas desconhecidas. A função de diretor de turma é multifacetada e de grande responsabilidade, é a ligação entre os alunos e os encarregados de educação. Ser diretor de turma vai além de desempenhar funções mínimas, é conhecer os alunos melhor que os restantes professores do conselho de turma, é perceber e antever comportamentos, ajudar no que for preciso e corrigir quando as coisas estão menos bem.

O acompanhamento à DT ao longo do ano, permitiu-me adquirir conhecimento sobre todo o processo da mesma. Desde a justificação de faltas, à gestão das assiduidades no sistema de gestão escolar (SGE), ao acompanhamento individual dos alunos e dos seus encarregados de educação, bem como a organização das atas para as reuniões de conselho de turma. A DT mostrou-me ao longo do ano uma forma de lidar e gerir uma turma heterogénea, com comportamentos desviantes, de forma assertiva e sempre com uma postura presente e disposta a corrigir e a auxiliar.

10.2. Desporto Escolar

O desporto escolar em Portugal assume um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos. Para além da vertente competitiva, o desporto escolar promove valores como a cooperação, o respeito, a responsabilidade e o espírito de equipa, procurando criar oportunidades para todos os alunos, independentemente das suas capacidades ou experiência desportiva, assumindo-se também como um excelente complemento à disciplina da Educação Física.

Nos Açores, o desporto escolar ganha uma dimensão ainda mais significativa pela própria realidade geográfica do arquipélago. Através das competições inter-escolas e regionais, cria-se uma rede de intercâmbio que junta os jovens das diferentes ilhas, fomentando não só a vertente desportiva como também o convívio, a partilha cultural e aquele que é o sentimento de pertença a uma comunidade mais ampla, o ser açoriano. Estas vivências enriquecem a experiência educativa e contribuem para o fortalecimento da identidade regional, ao mesmo tempo que alinham os objetivos locais com os nacionais. Assim, o desporto escolar assume-se não apenas no papel de atividades extracurriculares como também uma verdadeira escola de valores e cidadania, capaz de criar momentos de aprendizagem significativos, dentro e fora dos pavilhões.

Durante a minha formação enquanto aluno nesta escola, o desporto escolar sempre fez parte do meu percurso. Foi um espaço onde encontrei oportunidades para crescer, competir, conviver e aprender valores que me marcaram além do jogo. Por isso, é com enorme gosto e sentido de responsabilidade que, agora enquanto professor em início de carreira, regresso a este contexto.

Desde o início do ano letivo, procurei envolver-me de forma ativa em todas as atividades do desporto escolar, consciente da importância que estas experiências têm para os alunos. Se em tempos vivi intensamente cada treino, cada convívio, cada torneio como participante, hoje tenho a oportunidade de orientar, apoiar e inspirar os jovens a viverem o mesmo entusiasmo que eu vivi. Esta passagem de aluno para professor, trouxe-me um sentimento de

continuidade e de pertença, mas também uma perspetiva renovada sobre o impacto que o desporto escolar pode ter na formação de cada aluno.

Neste sentido, vi-me envolvido numa série de atividades, desde o Gira Vólei com os alunos do 1º ciclo, aos Jogos Desportivos Escolares com o 2º ciclo, a equipa de voleibol feminina do secundário e a equipa de futsal masculina do secundário, bem como o corta-mato escolar na fase escola e ilha, mega sprinter e mega salto fase escola e fase ilha. A associação de estudantes também organizou torneios de futsal, basquetebol e voleibol, torneios estes que eu colaborei prontamente de forma ativa.

A experiência no Gira Vólei proporcionou-me vivências totalmente distintas do resto, onde tive de aplicar uma modalidade como o voleibol a miúdos com idades entre os 6 e os 10 anos, tarefa que foi árdua desde o início até ao final, onde o sistema de ação – êxito – recompensa foi uma constante, optando por não ser demasiado rígido com os alunos. A forma que encontrei para ir lidando com as adversidades do dia a dia nesta vertente, foi como já disse, um sistema de recompensa, em que na parte inicial de cada aula fazia exercícios específicos da modalidade e consoante o comportamento e a aplicação nos exercícios, recompensava com atividades lúdicas no final de cada aula, algo que inicialmente funcionou muito bem mas com o decorrer do tempo foi-se desgastando.

Os Jogos Desportivos Escolares – 2º Ciclo, foram para mim um marco muito importante no meu percurso este ano, foi um evento que me marcou muito, não só pela sua dimensão como aquilo que representa para mim a nível pessoal. Durante uma semana, vivi de forma intensa o desporto escolar, vi alunos de várias escolas, com diferentes níveis de experiência, a darem o seu melhor, a superarem-se e, acima de tudo, a viverem o desporto com alegria.

“Estar do outro lado, como professor, foi uma experiência muito enriquecedora. Para além de acompanhar e orientar os alunos, tive a oportunidade de colaborar na organização, apoiar colegas e observar outras realidades escolares e formas de trabalho. Foi também uma semana de muita aprendizagem informal: comunicação, gestão de grupo em contexto competitivo, adaptação a imprevistos, etc.” (Reflexão semanal número 32, 12-18 de maio).

Em relação à equipa de voleibol feminino do ensino secundário, foi uma experiência interessante ao longo do ano, onde pude auxiliar outra professora nos treinos da modalidade assim como na fase final, onde foram realizados dois jogos entre escolas, em que infelizmente não correu como esperado e ficámos aquém das expectativas. Já com a equipa de futsal masculino do ensino secundário, auxiliei também ao longo do ano o professor responsável por este grupo de alunos, nos treinos e nos jogos, onde nos qualificámos para disputar os Jogos Desportivos Escolares – Secundário.

“Foram 5 dias ao comando da comitiva da EBS De Velas masculina, onde após muita logística, transportes, alojamentos, alimentação, cumpriu-se assim com sucesso esta deslocação à ilha vizinha. A nível desportivo os resultados não foram os melhores sendo que fomos afastados na fase de grupos pelas escolas da ilha Graciosa e pela Escola de São Roque do Pico. Fica na memória os dias de muito fair play, desportivismo e bom ambiente que se viveram.” (Reflexão semanal número 33, 19-25 de maio).

A colaboração na organização das diferentes provas do corta-mato escolar, mega sprinter e mega salto, foi sem dúvida enriquecedor a nível pessoal e profissional. Com sentido de grande responsabilidade que colaborei nesta organização juntamente com os restantes colegas do grupo de educação física.

Em suma, a minha participação no desporto escolar ao longo deste ano revelou-se uma experiência profundamente enriquecedora, não apenas pelo desenvolvimento profissional que me proporcionou mas também pelo impacto humano e educativo que senti no contacto com os alunos e com a comunidade escolar. Este envolvimento reforçou a minha convicção de que o desporto escolar é um espaço privilegiado de aprendizagem e de desenvolvimento de valores, pelo que pretendo, no futuro, manter-me ligado a este projeto, continuando a contribuir para que os alunos vivam experiências significativas através do desporto.

11. Desenvolvimento Pessoal e Formação

Neste âmbito, tive a oportunidade de participar numa ação de formação creditada, com a duração de 15 horas (equivalente a 0,6 unidades de crédito), subordinada ao tema *“Principais Vitaminas, Minerais e outros Nutrientes Vitais nas 3 Fases da Vida”*, na qual obtive a classificação de 5 (Muito Bom).

Esta experiência permitiu-me não apenas aprofundar conhecimentos específicos sobre a importância da nutrição nas diferentes etapas do desenvolvimento humano, mas também refletir sobre a relevância que estas aprendizagens podem ter no contexto da Educação Física, enquanto área promotora de estilos de vida saudáveis.

Considero que este tipo de formação contínua é fundamental para alargar horizontes, consolidar competências e reforçar a qualidade da intervenção pedagógica. Reconheço, no entanto, que a formação docente deve ser encarada como um processo permanente, pelo que pretendo investir de forma mais sistemática em ações de formação especializada e em estratégias de investigação-ação que enriqueçam a minha prática profissional, permitindo-me responder de forma cada vez mais consciente e fundamentada às necessidades dos alunos.

12. Reflexão Final

Chegado ao fim deste percurso, é impossível não olhar para trás e reconhecer a intensidade e a riqueza das experiências vividas ao longo deste ano. Foi um ano de aprendizagem constante, marcado por desafios que me obrigaram a sair da zona de conforto e por conquistas que me confirmaram que estou no caminho certo. Todo o planeamento, às vivências mais próximas com as turmas, ao desporto escolar, cada momento contribuiu para a construção de uma identidade profissional que ainda está em desenvolvimento, mas que de certa forma já está sólida e enraizada.

Enquanto antigo aluno desta escola, o regresso enquanto professor representou mais do que uma mudança de papel: foi a oportunidade de viver o “outro lado da barricada”, com a consciência de que agora sou eu quem orienta, motiva e inspira. Esta transição trouxe-me um enorme sentido de responsabilidade, mas também uma satisfação profunda por poder contribuir para que os alunos tenham experiências com significado como aquelas que marcaram o meu percurso. O desporto escolar, em especial, permitiu-me reviver essa ligação, mostrando-me que este continua a ser um espaço que dever ser desenvolvido e parte integrante do currículo escola e da formação integral dos alunos.

Para além da prática letiva, a participação em ações de formação, reuniões de conselho de turma, reuniões de departamento, torneios escolares e no acompanhamento de atividades desportivas regionais, mostrou-me a amplitude do papel do professor e a importância de investir continuamente no desenvolvimento pessoal e profissional. Percebi, com clareza que o ser professor é muito mais do que transmitir conteúdos, é acompanhar, orientar, escutar e aprender com os próprios alunos. É estar disponível para crescer, em conjunto, dentro e fora do espaço da aula.

O estágio profissional foi, por isso, um processo de descoberta e de confirmação. Descoberta, porque vivi experiências novas, enfrentei imprevistos e aprendi a adaptar-me com flexibilidade. Confirmação, porque em cada momento encontrei o gosto por ensinar, o prazer em trabalhar com jovens e a certeza de que escolhi a profissão certa.

Se este relatório marca o fim duma etapa, marca também o início de um caminho que quero continuar a trilhar com dedicação, espírito crítico e abertura à aprendizagem. Sei que há muito ainda a aperfeiçoar, mas levo comigo a certeza de que este foi apenas o primeiro passo dum percurso que quero que seja longo e promissor. É, em suma, o fim do início. Um fecho simbólico que abre portas a novas oportunidades, com a certeza de que quero continuar a aprender a ser melhor professor, como educador e acima de tudo como pessoa.

“O sucesso não acontece por acaso. É trabalho árduo, perseverança, aprendizagem, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que se faz.”

- Pelé

13. Referências Bibliográficas

- Barros, R. M., & Limongi França, A. C. (2003). A importância do estágio supervisionado na formação profissional: integração entre teoria e prática e desenvolvimento de competências. *Revista Fisioterapia e Terapia Ocupacional*.
- Bento, F. (1998a). Planificação anual na Educação Física: documento orientador da aprendizagem e articulação pedagógica. *Educação Física – ESFHP*.
- Bento, F. (1998b). Unidades didáticas: partes integrantes do programa de Educação Física e estruturadoras do processo de ensino-aprendizagem. *Educação Física – ESFHP*.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e condução do ensino da Educação Física*. Porto: Campo das Letras.
- Belmont, R. S., Osborne, R., & Lemos, E. S. (2019). A sala de aula invertida na Educação Física escolar. *Motrivivência*, 11(2), 1–15.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2010). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: contributos para a formação e desenvolvimento dos professores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(1), 192–207.
- Grossman, P. L. (1990). *The making of a teacher: Teacher knowledge and teacher education*. Teachers College Press.
- Herdeiro, R., & Silva, A. M. C. (2009). Carreira e desenvolvimento profissional: Narrativas de professores do 1.º ciclo do ensino básico. In B. Silva, A. Almeida, A. Barca & M. Peralbo (Eds.), *Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia* (pp. 489–506). Universidade do Minho.
- Mesquita, I., Graça, A., & Ribeiro, J. (2014). *Supervisão pedagógica e prática de ensino em educação física*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings

Neves, A., & Moreira, J. (2009). *Didática da educação física: Entre o ensino e a aprendizagem*. Profedições.

Rodrigues, L. C., & Ferreira, J. M. (1998). Expectativas e representações de futuros professores: Contributos para a reflexão sobre a formação inicial. In *Atas do II Encontro Nacional de Investigação em Educação* (pp. 432–440). Universidade do Minho.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). *Avaliação em Educação Física: fundamentos, modelos e instrumentos*. Lisboa: FMH.

Tavares, J. (1997). *Formação de professores e supervisão*. Porto Editora.

14. Anexos

Anexo I- Planeamento Anual do 7º ano

Educação Física - 7º ano - Turma B							
1º Semestre				2º Semestre			
Nº de Semanas: 18 semanas				Nº de Semanas: 18 semanas			
Testes de Aptidão Física - FITEscola				Testes de Aptidão Física - FITEscola			
Modalidade: Futebol		Modalidade: Voleibol		Modalidade: Ginástica (Solo e Aparelhos)		Modalidade: Badminton	
Início da unidade didática: Setembro	Fim da unidade didática: Novembro	Início da unidade didática: Novembro	Fim da unidade didática: Janeiro	Início da unidade didática: Janeiro	Fim da unidade didática: Março	Início da unidade didática: Abril	Fim da unidade didática: Junho
Nº de Semanas: 9		Nº de Semanas: 9		Nº de Semanas: 9		Nº de Semanas: 9	
Conteúdos		Conteúdos		Conteúdos		Conteúdos	
- Passe - Recepção/controlo - Remate - Condução da bola - Marcação - Desmarcação - Situação de jogo 7x7, 2x1 ou 3x2. (Aplicação das principais ações técnico-táticas básicas e regras do jogo)		- Passe alto de frente; - Manchete/ recepção baixa; - Serviço por baixo/por cima; - Remate em apoio e remate com salto; - Situação de jogo 2x2; 4x4. (Aplicação das principais ações técnico-táticas básicas e regras do jogo)		- Rolamento à frente MI estendidos - Rolamento à frente saltado - Rolamento à retaguarda MI afastados - Pino de braços - Roda - Rodada, - Avião - Espargata ou ponte - Roda a um braço Aparelhos: Trave, minitrampolim e plinto.		- Posição base e pega da raqueta - Deslocamentos - Diferentes tipos de batimentos: Clear, lob, amorti, drive. - Serviço curto/ comprido - Regras	

Anexo II- Planeamento Anual do 10º ano

Educação Física - 10º ano - Turma B									
1º Semestre					2º Semestre				
Nº de Semanas: 18 semanas					Nº de Semanas: 18 semanas				
Testes de Aptidão Física - FITescola					Testes de Aptidão Física - FITescola				
Modalidade: Basquetebol		Modalidade: Voleibol		Modalidade: Ginástica		Modalidade: Judo		Modalidade: Badminton	
Início da unidade didática: Setembro	Fim da unidade didática: Novembro	Início da unidade didática: Novembro	Fim da unidade didática: Janeiro	Início da unidade didática: Janeiro	Fim da unidade didática: Março	Início da unidade didática: Março	Fim da unidade didática: Abril	Início da unidade didática: Abril	Fim da unidade didática: Junho
Nº de Semanas: 9		Nº de Semanas: 9		Nº de Semanas: 7		Nº de Semanas: 4		Nº de Semanas: 7	
Conteúdos		Conteúdos		Conteúdos		Conteúdos		Conteúdos	
- Passe de peito/picado; - Paragens e rotações; - Recepção; - Drible de progressão/proteção; - Lançamento parado/na passada/em salto; - Passe e corte; - Rensalto; Marcação e desmarcação - Situação de jogo 3X3, 4X4 e 5x5; (Aplicação das principais ações técnico-táticas básicas e regras do jogo)		- Passe alto de frente; - Manchete/ recepção baixa; - Serviço por baixo/por cima; - Remate em apoio e remate com salto; - Situação de jogo 2x2; 4x4. (Aplicação das principais ações técnico-táticas básicas e regras do jogo)		- Rolamento à frente MI estendidos - Rolamento à frente saltado - Rolamento à retaguarda MI afastados - Pino de braços - Roda - Rodada, - Avião - Espargata ou ponte - Roda a um braço Aparelhos: Trave, minitrampolim e plinto.		-Vocabulário específico da modalidade. -Ukemi (quedas) -Nage-waza (técnicas de projeção) -Katame-waza (técnicas de controlo) -Tachi-waza (técnicas em pé) -Aplicar técnicas básicas de projeção e de imobilização. -Respeito e segurança.		- Posição base e pega da raqueta - Deslocamentos - Diferentes tipos de batimentos: Clear, lob, amorti, drive. - Serviço curto/ comprido - Regras	

Anexo III- Minuta do Plano de Aula



Plano Aula		
Professor:	Data:	Hora:
Ano/Turma:	Nº da aula:	Duração:
Nº de alunos previstos:	Espaço:	
Nº de alunos dispensados:	Unidade Didática:	
Função Didática:		
Recursos materiais:		
Objetivos da aula:		

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Êxito/Componentes Críticas
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Reflexão crítica da aula

Anexo IV- Ficha Informativa de Ginástica de Solo

Ginástica de Solo

Cambalhotas

Nas CAMBALHOTAS, o corpo gira sobre si próprio.

Aspetos importantes para uma realização eficaz:

- a posição dos braços, afastados à largura dos ombros;
- a posição das mãos, bem apoiadas, com toda a superfície e dedos bem abertos;
- a posição da cabeça e do pescoço (queixo sempre encostado ao peito).

Cambalhota à frente de pernas unidas

1. Em posição de cócoras, coloca as mãos no solo, à largura dos ombros, dedos afastados, longe do apoio dos pés;
2. Empurra o solo com os pés e eleva a bacia;
3. Enrola o corpo sobre as costas e com a ajuda das mãos empurra o solo para finalizar o movimento.



Cambalhota à frente de pernas afastadas

1. Em posição de cócoras, coloca as mãos no solo, à largura dos ombros, dedos afastados, longe do apoio dos pés;
2. Empurra o solo com os pés e eleva a bacia;
3. Enrola o corpo sobre as costas e ajuda na subida, com as mãos, por dentro das pernas, afastadas e em extensão.



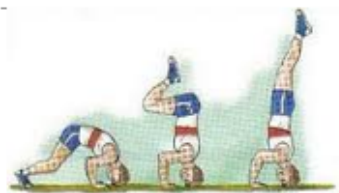
Cambalhota à retaguarda com as pernas unidas e estendidas

1. De pé, de costas para o solo, desequilibrar para trás, com as palmas das mãos viradas para o teto e junto aos ombros;
2. Rolar o corpo, com o queixo encostado ao peito e apoiar as mãos no solo, junto à cabeça;
3. Empurrar o solo, realizar a repulsão com os braços e terminar em pé, com elevação dos braços.



Pino de cabeça

1. Apoiar as mãos e a cabeça no solo, formando um "triângulo";
2. Elevar as pernas, unidas e fletidas: o peso do corpo deve estar distribuído entre as mãos e a cabeça;
3. Estender as pernas, fazendo um alinhamento total do corpo, em equilíbrio, mantendo-as juntas e estendidas e com a ponta dos pés na direção do teto.



Pino de braços (apoio facial invertido)

1. Apoiar as mãos no solo e estender os braços à largura dos ombros;
2. Balanço com a perna de impulsão (passo à frente) e elevar a perna livre;
3. Alinhar totalmente o corpo, em equilíbrio, com as pernas juntas e estendidas e a ponta dos pés na direção do teto.



Avião

1. Equilíbrio sobre uma perna;
2. Tronco paralelo ao solo e membro inferior livre acima da horizontal;
3. Pernas em extensão



Ponte

1. Deitado de costas, MI fletidos;
2. Mãos perto da nuca, com os dedos virados para os ombros;
3. Extensão completa dos MI e dos MS formando um arco;
4. Domínio e manutenção da posição



Roda

1. Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (acima da cabeça ou ao lado);
2. Enérgico lançamento da perna livre;
3. Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés);
4. Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;
5. Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;
6. Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia (em retroversão).



Rodada

1. Lançar energeticamente a perna livre;
2. Apoiar as mãos alternadamente no solo longe do pé de chamada, na mesma linha dos membros inferiores;
3. Passar a bacia pela vertical com os membros inferiores estendidos e bem afastados.
4. Realizar um grande afastamento dos MI na fase de passagem;
5. Manter a tonicidade do corpo e fixação da bacia (retroversão).



Anexo V- Ficha Informativa de Ginástica de Aparelhos

Ginástica de aparelhos

Boque ou plinto

SALTO AO EIXO NO BOQUE

1. Após chamada, afasta as pernas acentuadamente;
2. Apoiar as mãos e empurra o boque, avançando os ombros;
3. Eleva a bacia acima da linha dos ombros.



SALTO ENTRE MÃOS

1. Após a chamada, eleva acentuadamente a bacia;
2. Transpõe o boque com as mãos apoiadas;
3. Flete os joelhos e passa-os entre as mãos.



Mini-trampolim

Aspetos importantes

- Fazer uma corrida de balanço e utilizar apenas uma perna de impulsão;
- Fazer a chamada a pés juntos no mini-trampolim;
- Realizar uma receção ao solo em condições de equilíbrio.

SALTO EM EXTENSÃO

1. Fazer uma corrida de balanço;
2. Fazer a extensão completa do corpo e dos braços;
3. Olhar sempre para a frente;
4. Realizar o salto com o corpo em extensão com receção equilibrada no colchão.



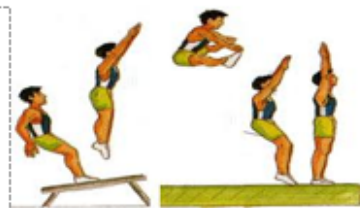
SALTO ENGRUPADO

1. Ao atingir o ponto mais alto, flete as pernas, junto ao peito;
2. Agarra as pernas com as mãos;
3. Estica as pernas e o tronco para uma receção equilibrada.



SALTO CARPA DE PERNAS AFASTADAS

1. No ponto mais alto do salto, afasta e estende as pernas, paralelas ao solo;
2. Toca com as mãos nos pés;
3. Faz a abertura do corpo, para a recepção no colchão;
4. Realiza o salto com as pernas estendidas e unidas à frente.



MEIA PIRUETA

1. Executar a elevação anterior dos membros superiores (MS), em extensão;
2. Elevar o corpo em completa extensão e tonicidade (contração ~~isométrica~~ de todo o corpo);
3. Alongar todos os segmentos corporais;
4. Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente;
5. Colocar a bacia em retroversão;
6. MI juntos e em extensão e MS em elevação superior;
7. O olhar deve acompanhar o sentido da rotação (180°).



Piruetas

1. Executar a elevação anterior dos membros superiores (MS), em extensão;
2. Elevar o corpo em completa extensão e tonicidade (contração isométrica de todo o corpo);
3. Alongar todos os segmentos corporais;
4. Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente;
5. Colocar a bacia em retroversão;
6. MI juntos e em extensão e MS em elevação superior;
7. O olhar deve acompanhar o sentido da rotação (360°).



Anexo VI- Ficha Informativa de Badminton



Unidade Didática de Badminton

O badminton é um desporto de raquete rápido e dinâmico, jogado com um volante (peteca) leve que pode atingir velocidades impressionantes (mais de 300 km/h). Exige concentração, agilidade e pensamento rápido. Para além de ser muito divertido, ajuda a desenvolver a coordenação motora, a resistência física e a tomada de decisão.

Breve História

O badminton tem raízes em jogos antigos da Ásia, mas foi em Inglaterra, no século XIX, que ganhou a forma atual. Desde 1992, faz parte do programa dos Jogos Olímpicos e é hoje praticado em todo o mundo, sendo o segundo desporto mais praticado em todo o mundo com mais de 200 milhões de praticantes.

Posição Base e Deslocamento

Posição base, joelhos ligeiramente fletidos, raquete à frente do corpo, no centro do campo.

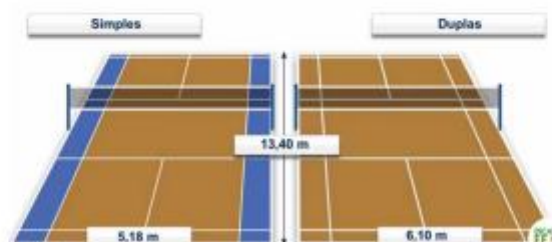
O jogador tem de se mover com rapidez, usando passos curtos (passo caçado) e saltos para chegar à peteca em qualquer parte do campo. A base do movimento está na boa posição dos pés, no equilíbrio e na antecipação das jogadas, sem nunca virar as costas à rede. O **pé da mão preferencial** é que vai sempre **à frente** nos deslocamentos e no momento da batida.

Campo e modalidades de jogo

O campo de badminton tem **13,40 metros de comprimento** e **6,10 metros de largura** (para jogos de pares). Para jogos de **singulares**, a largura reduz-se para **5,18 metros**. O campo é dividido por uma rede com 1,55 metros de altura. **3 sets de 21 pontos** cada.

Existem três tipos de jogo:

- **Singulares (1x1)**
- **Pares (2x2)**
- **Pares mistos**



Pegas na raquete

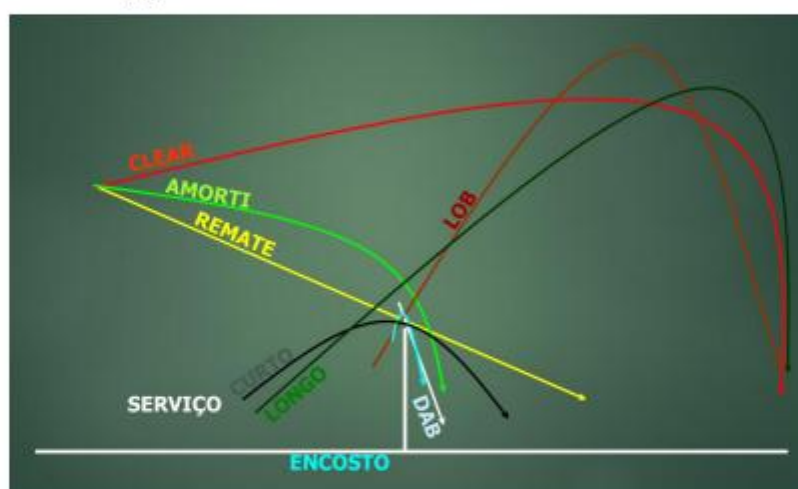
Usar a pega certa é fundamental para controlar a peteca:

- **Pega de direita (forehand):** usada quando a peteca vem do lado dominante.
- **Pega de esquerda (backhand):** usada no lado oposto ao dominante.

Tipos de batimentos

O jogo é feito de batimentos técnicos e variados.

Cada batimento tem um objetivo diferente e deve ser usado com inteligência conforme o momento do jogo.



Zona de serviço no Badminton

O **serviço** deve ser realizado numa área específica do campo, e segue regras rigorosas que variam conforme o tipo de jogo: **singulares** ou **pares**. **Regras gerais do serviço:**

- O serviço é sempre feito **na diagonal**, do lado direito para o lado direito do adversário, ou do lado esquerdo para o lado esquerdo, se o resultado for **par** o serviço realiza-se à **direita**, se for **ímpar** à **esquerda** (resultado daquele que serve).
- O servidor e o recebedor devem estar **dentro das respetivas áreas de serviço**, sem pisar as linhas.
- O volante deve ser batido **abaixo da cintura** e a **cabeça da raquete** deve estar **abaixo da mão**.
- Ambos os pés do servidor e do recebedor devem estar **em contacto com o chão** até ao momento do batimento.

Anexo VII- Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ) Versão Curta

As questões referem-se à semana imediatamente anterior, considerando o tempo em que esteve fisicamente ativo/a. Por favor, respondam a todas as questões, mesmo que não se considerem pessoas fisicamente ativas. Vamos colocar-lhes questões sobre as atividades desenvolvidas na vossa atividade profissional e nas vossas deslocações, sobre as atividades referentes aos trabalhos domésticos e às atividades que efetuam no vosso tempo livre para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

Ao responder às seguintes questões considerem o seguinte: Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante. Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal. Ao responder às questões considerem apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Q.1 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas vigorosas, como por exemplo, levantar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

____ DIAS .

Q.2 Nos dias em que pratica atividades físicas vigorosas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

____ HORAS ____ MIN.

Q.3 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas moderadas como por exemplo, carregar objetos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor NÃO inclua o “andar” .

____ DIAS .

Q.4 Nos dias em que faz atividades físicas moderadas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

____ HORAS ____ MIN.

Q.5 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andou pelo menos 10 minutos seguidos?

____ DIAS .

Q.6 Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar/caminhar?

____ HORAS ____ MIN.

Q.7 Diga-me por favor, num dia normal quanto tempo passa sentado? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, a visitar amigos a ler, a estudar ou a ver televisão.

____ HORAS ____ MIN

Anexo VIII- Tabelas FITescola

		COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA				APTIDÃO NEUROMUSCULAR															APTIDÃO FÍSICA									
Gênero	Idade	Peso	Altura	IMC	Av.	Vaivém	Av.	Milha	Av.	20m	Av.	40m	Av.	4x10	Av.	Abdominais	Av.	Flexões	Av.	Impulsão	Av.	Impulsão	Av.	Senta e Alcança	Av.	Flex Ombro	Nº Testes	N.º Testes	NOTA					
F= 0 M= 1	≥9	(kg)	(m)	(kg/m²)		(perc)		(min)		(Seg)		(Seg)		(Seg)		(rep)		Braços (rep)		Horizontal (cm)		Vertical (cm)		Dir (cm)	AV.	Esq (cm)	Av.	Dir	Esq	100%	20V			
1	12	50	1,73	16,7	ZS	18	F2S	11,3	F2S			8,50	F2S	12,45	F2S	10	F2S	9	F2S	120	F2S	20	F2S	11	F2S	13	F2S	1	2	F2S	0	10	0	0
0	13	38,2	1,5	17,0	ZS	19	F2S	10,4	F2S			6,40	ZS	10,49	ZS	36	ZS	25	ZS	187	ZS	32	ZS	27	ZS	27	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
1	12	55,4	1,6	21,6	0	30	ZS	9,44	ZS			7,65	F2S	12,13	ZS	13	F2S	18	ZS	140	ZS	18	F2S	10	F2S	9	F2S	1	1	ZS	6	10	60	12
1	12	44	1,42	21,8	0	9	F2S	15,41	F2S			8,31	F2S	12,59	F2S	1	F2S	21	ZS	130	ZS	21	ZS	5	F2S	8	F2S	1	2	F2S	3	10	30	6
0	12	72,4	1,65	26,6	0	12	F2S	14,5	F2S			8,00	F2S	12,72	ZS	1	F2S	15	ZS	165	ZS	17	F2S	40	ZS	31	ZS	1	1	ZS	5	10	50	10
1	12	45,7	1,55	19,0	ZS	14	F2S	13,4	F2S			9,40	F2S	11,90	ZS	22	ZS	16	ZS	122	F2S	20	F2S	7	F2S	8	F2S	1	1	ZS	4	10	40	8
0	12	44,6	1,59	17,6	ZS	30	ZS	13,08	F2S			8,93	F2S	11,62	ZS	25	ZS	0	F2S	126	ZS	12	F2S	38	ZS	27	ZS	1	1	ZS	6	10	60	12
0	12	35,8	1,47	16,6	ZS	44	ZS	8,09	ZS			7,08	ZS	11,25	ZS	27	ZS	21	ZS	172	ZS	27	ZS	25	ZS	23	ZS	1	1	ZS	10	10	100	20
0	12	51,4	1,54	21,7	0	26	ZS	10,1	F2S			8,20	F2S	12,38	ZS	25	ZS	16	ZS	139	ZS	20	ZS	21	F2S	25	ZS	1	1	ZS	7	10	70	14
0	12	47,1	1,48	21,5	0	56	ZS	8,24	ZS			7,28	ZS	10,90	ZS	26	ZS	26	ZS	182	ZS	33	ZS	37	ZS	35	ZS	1	1	ZS	10	10	100	20
0	12	38,2	1,53	16,3	ZS	34	ZS	11,48	F2S			7,50	ZS	11,39	ZS	27	ZS	13	ZS	160	ZS	13	F2S	33	ZS	29	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
1	12	69,2	1,52	30,0	0	16	F2S	15	F2S			13,55	F2S	12,78	F2S	1	F2S	0	F2S	120	F2S	13	F2S	14	F2S	14	F2S	2	2	F2S	0	10	0	0
0	12	52,7	1,52	22,8	0	34	ZS	15	F2S			6,68	ZS	11,28	ZS	13	F2S	8	ZS	171	ZS	20	ZS	44	ZS	41	ZS	1	2	F2S	7	10	70	14
1	13	75,7	1,61	29,2	0	22	F2S	15	F2S			7,13	F2S	10,67	ZS	12	F2S	4	F2S	150	ZS	15	F2S	20	F2S	22	ZS	1	1	ZS	3	10	30	6
0	14	70	1,67	25,1	0	16	F2S	15	F2S			7,55	F2S	14,74	F2S	11	F2S	14	ZS	132	ZS	20	ZS	28	ZS	29	ZS	1	1	ZS	5	10	50	10

		COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA				APTIDÃO NEUROMUSCULAR															APTIDÃO FÍSICA									
Gênero	Idade	Peso	Altura	IMC	Av.	Vaivém	Av.	Milha	Av.	20m	Av.	40m	Av.	4x10	Av.	Abdominais	Av.	Flexões	Av.	Impulsão	Av.	Impulsão	Av.	Senta e Alcança	Av.	Flex Ombro	Nº Testes	N.º Testes	NOTA					
F= 0 M= 1	≥9	(kg)	(m)	(kg/m²)		(perc)		(min)		(Seg)		(Seg)		(Seg)		(rep)		Braços (rep)		Horizontal (cm)		Vertical (cm)		Dir (cm)	AV.	Esq (cm)	Av.	Dir	Esq	100%	20V			
0	15	48,5	1,56	19,9	ZS	13	F2S	16	F2S			7,48	ZS	11,46	ZS	13	F2S	10	ZS	126	ZS	13	F2S	12	F2S	13	F2S	1	1	ZS	5	10	50	10
0	16	43	1,57	17,4	ZS	56	ZS	9,49	F2S			6,81	ZS	11,24	ZS	12	F2S	22	ZS	154	ZS	24	ZS	32	ZS	35	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
0	15	40,5	1,6	15,8	0	22	F2S	13,13	F2S			7,06	ZS	11,22	ZS	33	ZS	23	ZS	156	ZS	39	ZS	42	ZS	36	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
0	15	60	1,61	23,1	ZS	14	F2S	13,15	F2S			7,03	ZS	11,58	ZS	13	F2S	10	ZS	128	ZS	30	ZS	15	F2S	12	F2S	1	1	ZS	6	10	60	12
1	16	99	1,88	28,0	0	0	F2S	13,56	F2S			8,85	F2S	13,94	F2S	18	F2S	9	F2S	139	F2S	30	ZS	7	F2S	14	F2S	1	1	ZS	2	10	20	4
0	15	56,3	1,51	24,7	0	14	F2S	15	F2S			8,85	F2S			21	ZS	7	ZS	106	F2S	21	ZS	18	F2S	16	F2S	1	1	ZS	4	9	44	9
0	15	64,5	1,65	23,7	ZS	24	F2S	11,5	F2S			6,41	ZS	10,99	ZS	75	ZS	15	ZS	180	ZS	24	ZS	18	F2S	18	F2S	1	1	ZS	7	10	70	14
1	15	54,9	1,71	18,8	ZS	75	ZS	7	ZS			5,55	ZS	9,68	ZS	43	ZS	31	ZS	200	ZS	39	ZS	23	ZS	23	ZS	1	1	ZS	10	10	100	20
0	15	55,3	1,65	20,3	ZS	70	ZS	7,36	ZS			6,18	ZS	10,61	ZS	36	ZS	35	ZS	200	ZS	30	ZS	43	ZS	43	ZS	1	1	ZS	10	10	100	20
0	15	37,4	1,59	14,8	0	18	F2S	12,45	F2S			6,85	ZS	11,53	ZS	30	ZS	22	ZS	164	ZS	33	ZS	31	ZS	31	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
0	15	78,1	1,63	29,4	0	22	F2S	13	F2S			7,38	ZS	12,08	ZS	29	ZS	20	ZS	135	ZS	31	ZS	34	ZS	37	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
0	15	41,3	1,54	17,4	ZS	41	ZS	9,52	F2S			6,80	ZS	12,13	ZS	75	ZS	26	ZS	130	ZS	27	ZS	19	F2S	17	F2S	1	2	F2S	7	10	70	14
0	15	48,9	1,57	19,8	ZS	32	ZS	9,59	F2S			6,88	ZS			25	ZS	22	ZS	192	ZS	28	ZS	36	ZS	35	ZS	1	1	ZS	8	9	89	18
0	15	48,3	1,63	18,2	ZS	34	ZS	11,5	F2S			6,88	ZS	11,13	ZS	69	ZS	30	ZS	163	ZS	27	ZS	16	F2S	17	F2S	1	2	F2S	7	10	70	14
0	15	51,6	1,62	19,7	ZS	38	ZS	10	F2S			7,23	ZS	11,09	ZS	75	ZS	14	ZS	168	ZS	30	ZS	19	F2S	21	F2S	1	1	ZS	8	10	80	16
0	16	67	1,69	23,5	ZS	48	ZS	9,27	F2S			6,83	ZS	11,06	ZS	22	ZS	30	ZS	189	ZS	34	ZS	35	ZS	36	ZS	1	1	ZS	9	10	90	18
1	17	63,6	1,72	21,5	ZS	34	F2S	8,47	F2S			5,96	ZS			31	ZS	31	ZS	186	ZS	35	ZS	18	F2S	17	F2S	1	1	ZS	6	9	67	13
0	16	56,7	1,63	21,3	ZS	30	F2S	10,39	F2S			6,76	ZS	11,47	ZS	22	ZS	22	ZS	177	ZS	28	ZS	31	ZS	34	ZS	1	1	ZS	8	10	80	16
0	15	53,5	1,47	24,8	0	18	F2S	12,45	F2S			6,76	ZS			19	ZS	19	ZS	148	ZS	23	ZS	23	ZS	21	F2S	1	2	F2S	5	9	56	11
0	15	80,5	1,77	25,7	0	16	F2S	16	F2S			7,75	F2S	12,38	ZS	23	ZS	5	F2S	123	ZS	26	ZS	28	ZS	32	ZS	1	1	ZS	6	10	60	12

Anexo IX- Certificado de Formação



CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

A Entidade Formadora «Escola Secundária das Laranjeiras» (DREAE Açores/ENT-RENOV/007/2024) certifica que o(a) formando(a) **Diogo Filipe Cardoso**, com número de identificação fiscal 256853690, 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 Básica e Secundária das Velas

FORMAÇÃO

Nome: **Principais Vitaminas, Minerais e outros componentes vitais nas 3 Fases da Vida, como fonte de Saúde mental e física - 1.ª edição**

Código de Acreditação: DREAE Açores/AAFC/050/2025

Público-Alvo: Docentes

Modalidade: Curso de formação

Datas: de 04/07/2025 até 08/07/2025

Local: Plataforma Zoom

Formador(es): Susana Isabel Viana Gil da Costa

Creditação: ação creditada para todos os grupos de docência.

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 : 2025-07-09 16:29:41

Presidente do C. Executivo
Data : 2025-07-09 21:45:11

