



Relatório de Estágio Profissional

Ensinar Onde Aprendi: A Construção da Identidade Docente, na Escola e na Ilha que me Viu Crescer

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Gustavo Gregório Santos Costa

Porto, setembro de 2025

Ficha de Catalogação

Gustavo, C. (2025). *Ensinar Onde Aprendi: A Construção da Identidade Docente, na Escola e na Ilha que me Viram Crescer*. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO-FÍSICA, PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM, CONTEXTO INSULAR.

Dedicatória

Aos meus pais, por serem uns pais exímios, por me terem guiado na educação e por terem acreditado em mim e nos meus sonhos!

Agradecimentos:

Aos meus pais, os verdadeiros pilares da minha vida, por todo o amor, dedicação e apoio ao longo de cada etapa deste percurso, apoiando-me da melhor forma que conseguiam em todas as decisões que tomei, iluminando o melhor caminho para o meu futuro e pondo-nos a nós filhos sempre à sua frente. Serei eternamente grato por tudo o que sempre fizeram por mim, o meu muito obrigado nunca será suficiente! Espero um dia, conseguir dar aos meus filhos, pelo menos metade do que me deram.

Aos meus avós, que tiveram um papel importantíssimo não só em todo o apoio que me deram ao longo da minha formação académica como também na formação da minha identidade pessoal e na transmissão de valores que me foi transmitida, algo que irei levar comigo para a vida. Um beijo especial para o céu, para a minha bisavó Nair que está sempre presente nos meus pensamentos e que certamente estará orgulhosa de mim.

A toda a minha família, que mesmo à distância esteve sempre próxima. Uma simples chamada telefónica fazia a diferença, mesmo que na maioria das vezes não lhes atendesse à primeira, e os deixava de coração apertado. Sentir a vossa presença, mesmo que virtual, foi um importante alicerce.

Aos meus amigos e colegas de universidade - Vitorino Santos, Gonçalo Alves e Samuel Silva - por terem sido casa, onde juntos passamos por diversas adversidades ao longo destes 4 anos de formação académica, e nos ajudamos como se de irmãos se tratassem.

Ao Professor Cooperante, Pedro Silveira por ter me acompanhado ao longo do meu Estágio Profissional apoiando-me em todas as dificuldades que tive, dando-me asas para voar e um voto de confiança desde o início, envolvendo-me em diversas atividades no contexto escolar. Inspirei-me muita na sua pessoa, quando tomei a decisão de ir em busca do sonho de alcançar esta profissão.

À Professora Orientadora, Doutora Paula Silva pela disponibilidade, paciência e orientação atenta ao longo de todo o processo. Mesmo à distância, fez-se sempre presente partilhando comigo o seu conhecimento, empatia e segurança. O meu muito obrigado por ter acreditado em mim.

Aos meus amigos, e colegas Inês Teixeira e Pedro Pires, por ao longo deste ano letivo, terem sido o meu apoio, quer na escola como fora dela. Num ano, construímos uma amizade que tenho a certeza que durará uma vida.

A toda a Comunidade Escolar da Escola Básica e Secundária da Graciosa, por me ter acolhido de forma tão calorosa. À Direção, pelo apoio e colaboração com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Aos Professores do Departamento de Educação Física, pelo auxílio constante. A todos os docentes, diretores de turma, assistentes operacionais e auxiliares pela simpatia, disponibilidade e espírito de entreajuda que sempre demonstraram.

E, por fim, aos meus ALUNOS. Foram os protagonistas deste processo e os primeiros a acolher-me como professor. Cada um de vós deixou uma marca no meu percurso e contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional. Nunca vos esquecerei. Obrigado por me terem permitido aprender tanto convosco!

Resumo

O Estágio Profissional está inserido no 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, visando a conclusão do mesmo. Este documento, autointitulado de “Ensinar Onde Aprendi: A Construção da Identidade Docente, na Escola e na Ilha que me Viu Crescer” retrata aquela que foi a experiência do Professor Estagiário (o autor), ao longo do ano letivo 2024/2025 na Escola Básica e Secundária da Graciosa, instituição esta que também o acolheu enquanto aluno. Durante esse período o autor ficou responsável pela leção de turmas de 3º Ciclo e Secundário (8º e 11º anos) na disciplina de Educação Física. Ao longo deste documento refleti sobre a minha primeira experiência no mercado de trabalho, após 4 anos de formação académica. O documento encontra-se subdividido em 3 partes, sendo elas: a) Enquadramento Biográfico: Apresenta, de forma sintética, o meu percurso pessoal, académico e desportivo permitindo contextualizar a minha filosofia de vida e as motivações que me conduziram à escolha desta profissão; b) Enquadramento da Prática Profissional: Descreve o contexto institucional e pedagógico onde decorreu o EP, apresentando características da escola, das turmas atribuídas e dos conteúdos lecionados de modo a situar e fundamentar a experiência desenvolvida; c) Realização da Prática Profissional: Esta secção descreve o desenvolvimento de todas as atividades realizadas ao longo do EP, abrangendo o planeamento e a gestão das aulas, estratégias pedagógicas utilizadas, os desafios encontrados e as aprendizagens adquiridas. Inclui igualmente, o processo de avaliação dos alunos, projetos e atividades desenvolvidos e por fim o projeto de investigação que teve como objetivo compreender a influência do ambiente insular nos níveis de aptidão física, hábitos de vida e motivações dos alunos para a prática desportiva. Foram utilizados testes físicos, questionários de caracterização pessoal, registos observacionais e entrevistas informais. A investigação procurou identificar limitações e oportunidades no contexto insular, propor estratégias pedagógicas adaptadas e incluir atividades inovadoras, como a canoagem, valorizando os recursos naturais da ilha. De forma geral, este RE oferece um retrato da minha primeira intervenção enquanto Professor Estagiário, com o intuito de refletir sobre as experiências e aprendizagens que adquiri, num espaço de partilha de conhecimentos e construção profissional.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM, CONTEXTO INSULAR.

Abstract

The Professional Internship (PI) is part of the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Sports School of University of Porto. This document, entitled "Teaching Where I Learned: Building a Teaching Identity in the School and on the Island That Raised Me", portrays the experience of the Student Teacher (the author) throughout the 2024/2025 academic year at the Graciosa Basic and Secondary School – an institution that had also welcomed him as a student. During this period, the author was responsible for teaching Physical Education classes to lower and upper secondary schools students (8th and 11th grades). This document reflects upon my first professional experience after four years of academic education. This report is divided into three sections: a) Biographical Framework: Presents my personal, academic, and sporting background, providing context for my life philosophy and the motivations that led me to chose this profession. b) Professional Practice Framework: Describes the institutional and pedagogical context in which the PI took place, outlining the characteristics of the school, the assigned classes, and the subjects taught, in order to situate and justify the developed experience. c) Implementation of Professional Practice: This section details the development off all activities carried out during the PI, covering lesson planning and management, pedagogical strategies applied, challenges faced, and lessons learned. It also includes the student assessment process, projects and activities carried out, and finally, the research project, which aimed to understand the influence of the island environment on students, physical fitness levels, lifestyle habits and motivations for sports participation. To this end, physical fitness tests, personal characterization questionnaires, observational records, and informal interviews were used. The research sought to identify both limitations and opportunities within the insular context, propose adapted pedagogical strategies, and integrate innovative activities – such as canoeing – making use of the island's natural resources. Overall, this report offers a portrait of my first professional intervention as a Student Teacher, with the aim of reflecting on the experiences and learning acquired, in a space of knowledge sharing and professional development.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING AND LEARNING PROCESS, INSULAR CONTEXT

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica AF – Atividade Física

AF – Avaliação Final

AF – Avaliação Formativa AS – Avaliação Sumativa

CNIG – Clube Naval da Ilha Graciosa

DE – Desporto Escolar

DRD – Direção Regional do Desporto

EBSG- Escola Básica e Secundária da Graciosa

EC – Escola Cooperante

EC – Escola Cooperante

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FI – Formação Inicial

JDE's – Jogos Desportivos Escolares

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MID – Modelo de Instrução Direta

PA – Plano de Aula

PAA – Plano Anual de Atividades

PC - Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PO – Professora Orientadora

RAA – Região Autónoma dos Açores

RE – Relatório de Estágio

UALG – Universidade do Algarve

UD – Unidade Didática

Índice:

Dedicatória	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo	iv
Abstract	vi
LISTA DE ABREVIATURAS	viii
Introdução.....	1
Enquadramento Biográfico.....	2
Funções e Responsabilidades no Contexto Escolar e Cívico	6
Expectativas Iniciais	7
Enquadramento da Prática Profissional	8
Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional.....	8
O Estágio Profissional: Um marco na construção da identidade docente	9
Identificação e Caracterização da Escola	10
Caracterização das Turmas.....	11
Horários das respetivas turmas	13
Núcleo de Estágio: Único estagiário da escola, apoiado pelos orientadores e departamento de Educação Física da Escola	13
Professor Cooperante	14
Professora Orientadora	15
Realização da Prática Profissional Motivações e Anseios:	16
Lecionação em Ciclos de Ensino distintos.....	17
O Processo de Ensino-Aprendizagem: Da Conceção à Avaliação Fase de Conceção	18
As diferentes fases do Planeamento	18

Planeamento Anual de Atividades.....	19
Opinião crítica sobre o Modelo de Rotatividade de Espaços adotado na EC:.....	19
A minha interpretação do Modelo de Estrutura do Conhecimento (Vickers 1990):	21
Planos de Aula	22
Avaliação.....	24
Fichas de Verificação de Conhecimentos.....	26
Organização e Gestão da Aula	27
Estratégias e Modelos de Ensino	29
Estratégias de combate ao mau comportamento e má conduta em sala de aula nas turmas do 11º ano	29
A Importância do ser reflexivo na Prática docente.....	31
(Reflexão de Aula nº2 - Modalidade Voleibol)	32
(Reflexão de Aula nº1 - Modalidade Futebol)	33
Observações de aulas.....	33
Projeto “Canoagem na Escola”	34
Implementação e Operacionalização do Projeto - Canoagem na Escola	35
Reflexão sobre o Projeto: Canoagem na Escola”	38
Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	39
Surf Para Todos	39
Semana Europeia do Desporto 2025.....	42
Desporto Escolar	43
ADE's Secundário	43
Corta-Mato – “Corrida de Natal” e Corta-Mato - Fase Ilha	43
Corta-Mato Escolar - Fase Regional	45
Megas Escolares – Fase Zonal e Fase Regional.....	47
Jogos Desportivos 3º Ciclo.....	49

35ª Edição dos Jogos Desportivos do Secundário – Futsal Masculino	51
Fase de Seleção	51
Ida a São Jorge: Futsal - ADE's de Secundário	53
Colaboração - Aulas de Canoagem.....	54
Voluntariado: Atividades Caiaque Serviço Desporto Graciosa	55
Torneio AE – Função de Árbitro	55
Reflexão do Torneio Voleibol 4x4 - ADE's Secundário (Anexo X)	56
Projeto de Investigação – Perfil do Aluno Açoriano na Ilha Graciosa.....	57
Resumo.....	57
Abstract.....	58
Introdução	59
Objetivo Geral	60
Objetivos Específicos	60
Metodologia.....	61
Participantes.....	61
Instrumentos de Recolha de Dados.....	61
Procedimentos	62
Análise dos Dados.....	62
Caracterização da Ilha Graciosa e do seu contexto desportivo.....	62
Envelhecimento Populacional na ilha Graciosa e as suas consequências	64
Desempenho da EBSG no Desporto Escolar a nível Açores.....	65
Falta de Oferta de Espaços Desportivos	65
Apresentação de Resultados	66
Quantos alunos participam pelo menos numa prova do DE?	68
Número de atletas federados	68
Aptidão Cardiorrespiratória da Amostra em questão	70

Discussão de Resultados	71
Limitações dos Estudo	72
Conclusões	73
Conclusões e Perspetivas para o Futuro	75
Referências Bibliográficas	78
Anexos	82

Introdução

O Estágio Profissional (EP) constitui o culminar da formação inicial (FI) do futuro professor uma vez que funciona como ponte entre a teoria e a prática. Inserido no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, este estágio representa um momento determinante de aplicação de conhecimentos, desenvolvimento de competências e construção da identidade profissional do docente.

Mais do que um requisito curricular, o EP configura uma oportunidade de mergulhar no contexto escolar, permitindo ao PE confrontar-se com a realidade da profissão, lidar com os seus desafios e refletir criticamente sobre o processo de ensino-aprendizagem. É também um espaço privilegiado para desenvolver estratégias pedagógicas e assumir, pela primeira vez, responsabilidades concretas perante turmas e uma instituição de ensino.

O presente relatório de estágio, intitulado “Ensinar Onde Aprendi: A construção da Identidade Docente, na Escola e na Ilha que me Viu Crescer”, insere-se nesse percurso e reflete o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2024/2025, na Escola Básica e Secundária da Graciosa (EBSG). Para além de descrever experiências, pretende-se ainda interpretar e refletir sobre determinadas aprendizagens adquiridas, dificuldades enfrentadas e soluções encontradas, objetivando uma constante evolução.

O documento encontra-se estruturado em três grandes partes:

a) Enquadramento Biográfico: Apresenta de forma sintética o meu percurso pessoal, académico e desportivo, contextualizando a filosofia de vida e as motivações que me conduziram à docência;

b) Enquadramento da Prática Profissional: Descreve o contexto institucional e pedagógico onde decorreu o EP, caracterizando a escola cooperante (EC), as turmas atribuídas e os conteúdos a lecionar;

c) Realização da Prática Profissional: Relata o desenvolvimento das atividades letivas e não letivas, incluindo planeamento, gestão das aulas, estratégias pedagógicas, avaliação dos alunos, participação em atividades, bem como os projetos dinamizados e aprendizagens adquiridas;

Nesta última parte integra-se ainda o Projeto de Investigação, cujo objetivo foi compreender de que forma o ambiente insular influencia os níveis de aptidão física, os hábitos de vida e as motivações dos alunos para a prática desportiva.

Em suma, o relatório pretende constituir um registo descritivo das atividades realizadas, mas também um espaço de análise e reflexão crítica sobre a minha intervenção como Professor Estagiário, evidenciando desafios e aprendizagens que contribuíram para a construção da minha identidade profissional.

Enquadramento Biográfico

O Passado que me moldou - O meu percurso pessoal e desportivo:

Para melhor se conhecer quem sou, é imprescindível começar pela história dos meus pais. Filho de pai português e de mãe luso-americana tudo se iniciou em 1982, quando os meus progenitores se conhecem no meio do Atlântico, na Ilha Graciosa, no imponente arquipélago dos Açores.

Naquela época, o meu pai vivia na ilha, e, como não podia deixar de ser, era um amante do mar e da natureza, gosto esse herdado do seu pai. Já a minha mãe era uma jovem americana que visitava a ilha nas suas férias, no verão, com os seus pais, meus avós, que nostalgicamente regressavam ao passado e procuravam colmatar as enormes saudades daquilo que é, para muitos e para eles, uma vida de sonho.

Os meus avós maternos emigraram para os Estados Unidos da América (EUA), em busca de uma vida financeira melhor, por lá se fixaram e construíram a sua vida. Já a minha mãe, apesar de ter nascido nos EUA, encontrou uma história de amor com o meu pai e descobriu nesta pequena ilha, um estilo de vida que a realizava. Assim sendo decidiu mudar-se para a Graciosa com apenas 18 anos em busca de uma vida a dois com o meu pai, casaram-se e até ao dia de hoje, são o casal mais cúmplice e autêntico que conheço.

Ambos ligados ao mundo do Desporto desde novos, praticaram durante vários anos Voleibol federado no único clube existente na ilha, tendo alcançado patamares como a II Divisão Nacional de Voleibol. Tendo sido sempre entusiastas de várias modalidades desportivas, o Desporto representa também para eles o estilo de vida mais adequado a seguir.

Na viragem do milénio, nasci eu, o primeiro de três filhos, e facilmente identifico em mim algumas semelhanças aos meus ascendentes. Sou, e sempre fui, um apaixonado pelo Desporto, tal como os meus pais, apaixonado pela imensidão do mar e a paz da natureza, tal como o meu pai e o meu avô paterno, e, acima de tudo, apaixonado pelo local que me viu crescer, tal como os meus pais e os meus avós, que assim que tiveram oportunidade, regressaram ao seu eterno paraíso, a Graciosa.

Aos 7 anos, ingressei na Academia Musical da Ilha Graciosa onde estudei piano até aos meus 13 anos de idade. Não fosse o Desporto ter vindo a ganhar cada vez mais espaço na minha vida, provavelmente teria acabado no mundo da Música, mas por entre voltas e andanças, aos 13 anos vi-me obrigado a terminar este percurso. Nesse mesmo período, para além de frequentar a Academia, era Escuteiro, atividade essa que fez parte da minha vida até aos 17 anos, perfazendo um total de 9 anos onde cheguei à categoria de Pioneiro. Todas estas experiências foram fulcrais para a construção dos meus valores, éticos e morais, tendo contribuído para a formação da minha personalidade.

Foi então no futebol que iniciei a minha verdadeira carreira desportiva, comecei a jogar futebol no Graciosa Futebol Clube com 11 anos no escalão de Infantis, sendo um jogador ativo até ao escalão sénior. Enquanto infantil, fui chamado duas vezes para a Seleção de Futebol de Angra do Heroísmo. Nos escalões de formação fui campeão de ilha por 5 anos consecutivos, já no meu primeiro ano de seniores, alcancei, enquanto jogador, um feito único para o clube, a primeira subida ao Campeonato dos Açores em 86 anos de existência. Por nove anos, estive ligado à história deste grande e histórico clube da Ilha Graciosa. Mais tarde, pude fazer parte da direção do clube por quatro anos, função que orgulhosamente represento até ao momento.

Contudo o Futebol, não foi a minha única paixão, fui também praticante daquela que foi a modalidade pela qual me realmente apaixonei, o Andebol. Apesar de na Ilha Graciosa, esta modalidade apresentar algumas carências, como a falta de formação em treinadores e o clube apresentar uma estrutura reduzida, com muitas dificuldades, individualmente consegui aquela que provavelmente foi a minha maior conquista no mundo do Desporto. Fui convocado para a Seleção Açores, na época de 2016/2017, onde fomos campeões em Palma de Maiorca, num torneio internacional intitulado de “Jogos das Ilhas”.

Para além disso, do 5º até ao 12º ano de escolaridade, mantive uma forte participação no Desporto Escolar enquanto aluno, tendo sido selecionado para todas as edições dos Jogos Desportivos Escolares (JDE's). Fui apurado quatro vezes para o Corta-Mato Regional e uma vez para a fase regional do Mega Salto e integrei a equipa de futsal escolar durante 3 anos, entre outras participações...

Outro marco de realce, aquando da minha passagem pela escola enquanto aluno, tem a ver com o facto de ter sido Presidente da Associação de Estudantes da Escola Básica e Secundária da Ilha Graciosa no ano letivo 2016/2017. Este cargo revelou-se um grande desafio, acarretando elevadas responsabilidades, permitiu-me desenvolver novas competências ao nível de organização, trabalho em equipa, comunicação e gestão de prioridades, visando unir os interesses dos alunos, meus colegas, com as crenças e ideologias da escola e comunidade local. Esta experiência fez com que pudesse desenvolver um equilíbrio entre todos os pequenos setores que integram a escola como instituição e o confronto com todas estas realidades, teve uma influência muito positiva naquele que foi o meu percurso enquanto Professor Estagiário (PE).

Aos 16 anos, concluí a formação de Bombeiro e, até aos 19, trabalhei como bombeiro voluntário na corporação local (regime noturno). Durante esse tempo, conciliei esta responsabilidade com a escola e um part-time aos sábados, como barman num espaço noturno da ilha.

Aos 17 anos, enquanto aluno, concluí o curso de árbitro de futebol, onde apesar de não ter exercido, permitiu-me aprofundar o conhecimento da regulamentação desta modalidade, competência esta que de certa forma, acabou por ser revelante para o meu futuro.

Já aos 19 anos decidi prosseguir os estudos, decisão que implicou a minha deslocação para fora da ilha, rumo ao continente. Desde cedo que ambicionei ser professor de Educação Física, contudo, à medida de que se aproximava o final do Ensino Secundário, surgiu alguma hesitação no momento de escolher o curso a seguir. Essa incerteza resultava sobretudo dos comentários de várias pessoas que me alertavam para a elevada saturação de professores de Educação Física em Portugal, sugerindo que essa opção poderia conduzir ao desemprego. Considerei várias alternativas desde Biologia Marinha, a Solicitadoria, mas no fim optei por escolher fazer o que realmente

preenchia os meus interesses, mesmo que isso implicasse correr o risco de ficar desempregado.

Após saírem as colocações, fui selecionado para a minha primeira opção, sendo esta a Licenciatura em Desporto pela Universidade do Algarve. Na altura optei por escolher esta universidade por recomendação de colegas que tinham passado por lá e pelo facto de que neste curso estarem incluídas Unidades Curriculares ligadas a Desportos Náuticos, algo que considere útil para a minha formação, uma vez que pretendia voltar para a minha ilha e podia dar uso a essa dinâmica quando acabasse os meus estudos. Desta forma embarquei naquela que foi a minha aventura como estudante universitário deslocado.

Ao longo dos três anos da minha licenciatura, voltei a conciliar a vida académica com a prática desportiva, agora em terreno continental. Durante esse período, representei o Clube de Andebol da Casa da Cultura de Loulé como atleta federado durante duas épocas, experiência que me permitiu manter o espírito competitivo vivo em mim e a ligação à modalidade que sempre me apaixonou. Paralelamente, participei em vários torneios universitários de futebol 7 e integrei, durante três anos consecutivos, a seleção universitária da Universidade do Algarve (UAlg), tendo tido a oportunidade de competir nos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's), momentos que foram marcantes pelo contacto com diferentes realidades desportivas, onde competi com alguns jogadores da 1ª Divisão Nacional.

No último ano de licenciatura estagiei no Gabinete de Desporto da Universidade do Algarve, onde desempenhei diversas funções que contribuíram, de certa forma, para a minha formação profissional. Para além de tarefas de carácter administrativo, desempenhei o papel de treinador-adjunto da equipa feminina de andebol da UAlg, colaborando ativamente na preparação e acompanhamento dos treinos e competições.

Exerci ainda funções de diretor em várias modalidades, acompanhando as seleções da UAlg, nas diversas deslocações para os Campeonatos Nacionais Universitários. Esta experiência revelou-se uma mais-valia para o meu crescimento, no desenvolvimento de competências de liderança e gestão de grupos.

Já no meu primeiro ano de mestrado no Porto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), pertenci à equipa de andebol da Associação de Estudantes da FADEUP, na função de jogador. Treinei ainda andebol ao longo desse

ano, no Académico Futebol Clube, onde participava apenas nos treinos, uma vez que não quis me comprometer enquanto jogador federado pois tinha outras preocupações académicas.

Ao olhar para o meu passado, reconheço que sempre tive um papel ativo, não só no mundo do desporto, mas também na comunidade em geral. Desde a participação em clubes e seleções, ao envolvimento no Desporto Escolar, no escutismo, nos bombeiros e até em funções associativas, fui construindo uma identidade marcada pelo compromisso com o coletivo.

Crescer numa realidade insular ensinou-me que, numa ilha, todos contam, e que, para que as coisas aconteçam, é necessário que nos envolvamos e assumamos responsabilidades. Talvez por isso sinta esta vontade quase instintiva de dinamizar, de participar, de contribuir para que a Graciosa continue a ser um espaço vivo, com oportunidades para todos. Ser pró-ativo, nestes contextos, não é apenas uma escolha pessoal, mas uma forma de retribuir à comunidade aquilo que ela me proporcionou ao longo dos anos. Este percurso, marcado pela entrega e pela paixão pelo desporto e pelas pessoas, ajudou a moldar o professor que sou hoje, alguém que acredita no poder transformador da escola, da atividade física e do envolvimento comunitário.

Funções e Responsabilidades no Contexto Escolar e Cívico:

Ao longo do ano letivo 2024/2025, concretizei o meu EP, na EBSG, na função de Professor Estagiário. Para além da lecionação, procurei ter um papel ativo na comunidade e envolver-me em diversas atividades que reforçam o meu papel na escola.

No contexto escolar, participei no Desporto Escolar, sendo responsável, juntamente com o meu Professor Cooperante (PC), Professor Pedro Silveira, pelas Atividades Desportivas Escolares (ADE's) do Secundário, que contam com uma hora e meia semanal de treino. Desempenhei ainda, funções ligadas à direção de turma do 11º ano, atuando como secretário da diretora de turma, Professora Sara Silva.

Fora do contexto escolar, mantenho um papel ativo na comunidade local, refletindo a minha vontade de contribuir para o desenvolvimento da ilha. A convite da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários da Ilha Graciosa, aceitei a missão de ser preparador físico dos bombeiros de aeroporto, dinamizando treinos de condição física adequados às exigências da sua função. Tal como referi anteriormente, integro também

a direção do Graciosa Futebol Clube, clube ao qual estou fortemente ligado, participando também como jogador sénior e colaborando com os treinos das escolinhas sempre que solicitado. Para além disso, aceitei integrar a direção do Clube Naval da Ilha Graciosa (CNIG), cargo que considero de grande relevância dado o meu gosto e ligação ao mar e aos desportos náuticos. Este papel permite-me, não só apoiar o desenvolvimento do clube, mas também criar oportunidades para articular projetos entre a escola e a comunidade, promovendo atividades náuticas que valorizem a prática desportiva e o contacto com o meio natural, valorizando e promovendo o que de melhor a ilha tem.

Desta forma, as funções que desempenho, tanto na escola como na comunidade, refletem o meu compromisso em assumir um papel ativo, procurando contribuir para o desenvolvimento dos alunos, para o dinamismo da vida escolar e para o desenvolvimento da própria ilha Graciosa.

Expectativas Iniciais

Em relação às expectativas iniciais, ansiava por poder aplicar todos os conhecimentos que me foram transmitidos ao longo do meu percurso académico, quer na Licenciatura, quer no Mestrado, objetivando ser um Professor capaz e competente para encarar esta missão, contribuindo assim para a Educação.

Para além destes fatores, desejava aprender ao máximo com os profissionais da área que já têm experiência, sendo este um tipo de aprendizagem de enorme importância uma vez que estes já passaram por diversas dificuldades que iremos enfrentar, onde encontraram ou criaram estratégias para lidar com elas. Aprender com os outros é crucial para criar um ambiente positivo de partilha de conhecimentos, e faz-me reconhecer que um Professor está constantemente em aprendizagem.

Procurei, ao longo deste ano letivo munir-me de estratégias de modo a melhorar o meu ato pedagógico e a relação com os diferentes alunos, reconhecendo que cada um apresenta características diferentes, o que leva à necessidade da criação de métodos/abordagens específicas para cada um deles.

Outro objetivo que pretendia atingir, tratava-se de conseguir conciliar a minha vida profissional com a minha vida social. Desde sempre, e até enquanto estudante, fui uma pessoa muito pró-ativa na ilha e assim pretendia continuar a ser. Um cidadão com um

papel presente na sociedade, dinamizando-a ao máximo e contribuindo para o seu desenvolvimento, sem que toda esta ambição “extra” escola interferisse com o meu papel como Professor Estagiário. Acredito que num ambiente tão pequeno como este, é fulcral uma participação ativa na sociedade, onde procuremos influenciar pessoas a adotarem um estilo de vida saudável, ativo e inclusivo para todos.

Enquadramento da Prática Profissional

Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional

O EP insere-se no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), constituindo uma unidade curricular obrigatória e de natureza prática. Este estágio encontra respaldo legal no Decreto de Lei nº79/2014, de 14 de maio, que estabelece o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário, prevendo que a prática de ensino supervisionada seja uma componente fundamental da formação inicial de professores.

A prática de ensino supervisionada assume-se como momento privilegiado de integração de saberes científicos, pedagógicos e didáticos, permitindo ao futuro docente desenvolver competências profissionais que garantam a qualidade da sua intervenção.

Neste sentido, o EP constitui não apenas um espaço de experiência, mas também de reflexão crítica e de construção da identidade profissional docente (Decreto-Lei nº79/2014).

Este modelo de formação resulta diretamente da implementação do Tratado de Bolonha que veio reformular o ensino superior europeu a partir de 1999, introduzindo uma estrutura baseada em ciclos de estudos (licenciatura, mestrado e doutoramento). Em Portugal, esta reorganização significou que a habilitação profissional para a docência passou a ser obtida ao nível do mestrado.

No plano institucional, o EP decorreu na Escola Básica e Secundária da Graciosa (EBSG), no âmbito de um protocolo estabelecido entre esta instituição de ensino e a FADEUP. Este protocolo garante a articulação entre a instituição de formação inicial de

professores e o contexto real de prática profissional, assegurando a supervisão pedagógica por parte de dois elementos fundamentais: o Professor Cooperante (PC) e o Professora Orientadora (PO).

O Estágio Profissional: Um marco na construção da identidade docente

Neste ano letivo, mais concretamente no 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, realizei EP como Professor Estagiário, na Escola Básica e Secundária da Ilha Graciosa.

Este foi um ano de extrema importância naquilo que é o meu percurso académico, pois foi o primeiro contacto que tive com a profissão, tendo ficado encarregue de lecionar na disciplina de Educação Física, três turmas, uma do 3º Ciclo (de 8º ano) e duas turmas de Secundário (11º ano) que têm aulas conjuntamente.

O EP constitui uma etapa determinante na formação inicial de professores, funcionando como um primeiro contacto direto com a realidade profissional e como um espaço privilegiado de articulação entre teoria e prática. É neste contexto que o futuro docente tem a oportunidade de experimentar, refletir e reconstruir as aprendizagens adquiridas ao longo do percurso académico, adaptando-as às exigências concretas do ambiente escolar (Zeichner, 2010).

Para além de fomentar o desenvolvimento de competências pedagógicas e didáticas, o estágio revela-se também um momento crucial na construção da identidade profissional. Através da interação com colegas, alunos e restantes membros da comunidade educativa, o estagiário começa a reconhecer-se como professor, desenvolvendo valores, crenças e práticas que sustentarão a sua futura atuação (Flores, 2014).

A investigação tem mostrado que a identidade profissional docente não é um produto acabado, mas sim um processo dinâmico e contínuo, que se inicia precisamente nas experiências iniciais de prática supervisionada. O estágio possibilita o confronto entre expectativas e realidade, colocando os futuros professores perante desafios próprios da profissão e permitindo-lhes construir sentidos pessoais e profissionais para a sua carreira (Beijaard, Meijer, & Verloop, 2004).

Assim, o EP deve ser entendido não apenas como um requisito curricular, mas como um espaço formativo essencial para o desenvolvimento da autonomia, da capacidade reflexiva e da identidade docente. Estes elementos são indispensáveis para o exercício de uma profissão complexa, exigente e em permanente transformação, como é a de Professor.

Identificação e Caracterização da Escola

Em primeiro lugar, irei referir a identificação e caracterização da Escola Cooperante (EC), naquele que foi o meu ano de estágio, sendo a mesma a Escola Básica e Secundária da Graciosa (EBSG), situada na Ilha Graciosa, mais concretamente no concelho da Santa Cruz da Graciosa (Açores). Importante será referir que esta é a única escola na ilha que alberga os alunos do 2ºCiclo, 3º Ciclo e Secundário (565 no ano letivo 2024/2025), desempenhando assim um papel central na formação dos Graciosenses. A ilha Graciosa, é uma ilha com 4091 habitantes, segundo os censos de 2021, sendo a segunda ilha mais pequena da Região Autónoma dos Açores ($\approx 61\text{km}^2$), apresentando um Clima Subtropical Oceânico.

Os espaços existentes nesta escola, estão divididos em três: A) Parte Exterior / B) Pavilhão / C) Ginásio (Imagem 1). Em cada um destes espaços é possível lecionar apenas determinadas modalidades, em função das suas características e dos recursos disponíveis.



Imagem 1 – Foto da Escola Básica e Secundária – Vista aérea

Modalidades lecionadas nos diferentes espaços escolares:

- A) Exterior: Futebol, Andebol, Atletismo (corridas, salto em comprimento, lançamento do peso) e Basquetebol;
- B) Pavilhão: Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal e Badminton;
- C) Ginásio: Ginástica, Voleibol, Badminton, Atletismo (Salto em altura).

No espaço exterior, a escola dispõe de um campo de futebol com duas balizas fixas e 4 tabelas de basquetebol situadas nas laterais, uma caixa de areia destinada ao salto em comprimento, uma pista para corridas de velocidade e duas áreas de lançamento do peso. O pavilhão conta com quatro tabelas de basquetebol fixas e duas tabelas amovíveis, duas balizas de futsal e possibilidade de montar 3 campos de voleibol, sendo 2 deles de dimensões reduzidas. Já no ginásio é possível montar um campo de voleibol de dimensões reduzidas, sendo também o espaço destinado à prática da ginástica quer de solo quer acrobática, contando para isso com equipamentos como colchões, trampolins, entre outros materiais específicos.

No que respeita aos recursos materiais, a EBSG dispõe dos equipamentos descritos listados no Anexo 1.

Apesar desta ser a primeira escola onde leciono, considero que a EBSG apresenta qualidades assinaláveis e também alguns pontos a melhorar. Em termos de instalações desportivas, a principal limitação prende-se com a ausência de uma pista de tartan, sendo a existente em cimento. Esta condição restringe a segurança e a qualidade do trabalho específico para a modalidade de Atletismo, sobretudo em dias que o piso se encontra húmido, algo muito recorrente dadas as condições climáticas da região. Ainda assim, a escola está globalmente bem equipada, tanto em espaços como em materiais, quando comparada com outras realidades por onde passei.

Caracterização das Turmas

Fiquei responsável por 3 turmas, de dois ciclos de ensino diferentes, sendo uma delas de 2º Ciclo, mais especificamente de oitavo ano. As outras duas turmas, têm aulas em conjunto, e integram o 11º ano de escolaridade, referente ao ensino secundário.

No início do ano letivo, apliquei uma ficha de caracterização pessoal (Anexo 2), onde analisei algumas informações relevantes sobre as turmas, que me permitiram traçar um breve perfil da turma e dos alunos em questão.

Começando por descrever a turma do 8º ano, esta era composta por 13 alunos, sendo 5 raparigas e 8 rapazes. Dentro deste grupo, 5 alunos destacaram-se por praticarem desporto federado, dois rapazes e duas raparigas, o que reflete uma dedicação a atividades extracurriculares por parte dos mesmos.

Em termos de comportamento, esta turma apresentava ser relativamente serena, sem grandes problemas de disciplina. No entanto, tratava-se de um grupo com bastante energia, o que exigiu a adoção de estratégias pedagógicas dinâmicas para captar a sua atenção e fazer com que mantivessem o foco durante o momento de aula. O facto de a turma no geral, ter se revelado muito enérgica constituiu, numa fase inicial, uma preocupação. No entanto, considerei este aspeto positivo após adotar estratégias adequadas para canalizar esses elevados níveis de energia.

De salientar ainda, que nesta turma existiam dois alunos, nomeadamente um rapaz e uma rapariga que apresentavam grandes dificuldades motoras e pouca destreza para a prática de algumas modalidades, levando a que estes, por vezes, fossem excluídos do jogo, algo que irei tentei combater, encontrando estratégias para os incluir.

Dado que esta era uma turma era composta por alunos com idades compreendidas entre os 13/14 anos, senti a necessidade de adaptar não apenas a linguagem utilizada, mas também os exercícios propostos, de forma a garantir a sua compreensão e adequação. Nesse sentido, procurei respeitar os princípios da adequação à faixa etária e da progressão pedagógica, assegurando que as aprendizagens fossem construídas de forma gradual e ajustada às características do aluno.

Outro fator relevante, prendeu-se com a necessidade de prestar atenção diferenciada a alguns alunos desta turma. Um dos alunos sofria de asma, condição que exigiu vigilância e sensibilidade para com o caso durante as aulas, sobretudo nas atividades de maior intensidade aeróbia. Perante esta situação, alertei-o para a importância de se fazer acompanhar sempre da sua medicação, nomeadamente a bomba respiratória. Para além desse caso, nesta turma, existia ainda uma aluna que

tinha recuperado de um problema de saúde grave, um cancro no sangue, o que implicava atenção acrescida na gestão do esforço, estando sempre atento ao seu bem-estar.

A turma de 11º ano, era composta por 11 alunos, dos quais quatro eram raparigas e sete rapazes, com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos. Apenas três rapazes praticavam desporto federado. Este grupo apresentava um comportamento razoável embora contasse com um aluno que, com frequência, assumia uma postura perturbante durante a aula, incentivando outros colegas a envolverem-se nas suas brincadeiras. Ao longo do ano, procurei desenvolver estratégias para o motivar a participar nas aulas e a participar na promoção de um ambiente de aprendizagem positivo, algo que se demonstrou desafiante. Por vezes, alguns alunos desta turma mostravam-se pouco participativos e pouco empenhados, sendo esta uma das características desta turma.

Horários das respetivas turmas

A turma de 8º ano conta com 135 minutos semanais de carga horária da disciplina de Educação Física, enquanto as duas turmas de 11º ano com 180 minutos semanais.

8º Ano:

- Segunda-feira: 8h20-9h50 (90')
- Sexta-Feira: 10h10-10h55 (45')

11º Ano:

- Segunda-feira: 10h10-11h40 (90')
- Quarta-feira: 15h35-17h05 (90')

Núcleo de Estágio: Único estagiário da escola, apoiado pelos orientadores e departamento de Educação Física da Escola

Durante o meu EP, fui acompanhado pelo meu PC e pela PO, sendo estes os principais responsáveis pela minha orientação, nesta que foi a minha primeira experiência prática no exercício da docência. Ambos desempenharam um papel fundamental no meu desenvolvimento, transmitindo-me conhecimentos valiosos, acompanhando o planeamento e a implementação das aulas, estando sempre disponíveis para me apoiar nos momentos em que sentia mais dificuldade.

Uma vez que fui o único estagiário colocado na EBSG, experienciei, por vezes, algum isolamento no que diz respeito à partilha de experiências com outros estagiários, algo que considero que teria sido enriquecedor, durante esta fase de Formação Inicial (FI). Para colmatar essa lacuna, apoiei-me fortemente nos restantes docentes do Departamento de Educação Física da escola, que se mostraram desde o início disponíveis e cooperantes para comigo. Ocasionalmente, procurei também manter contacto com alguns colegas de outras ilhas que se encontravam a realizar estágio, de modo a partilharmos certas experiências ou até mesmo para esclarecer dúvidas sobre certos assuntos.

A colaboração com os professores do departamento foi essencial para o meu crescimento profissional. Foram várias as ocasiões em que partilhamos ideias, estratégias, e preocupações pedagógicas o que me proporcionou uma realidade educativa e me permitiu sentir verdadeiramente integrado no grupo.

Professor Cooperante

Ainda antes do ano letivo iniciar, já tinha obtido a informação de que o meu PC seria o Professor Pedro Silveira. Essa notícia deixou-me bastante entusiasmado e expectante de como viria a ser o ano, pois, tendo em conta que fui aluno desta escola durante vários anos, conhecia já o Professor em questão, tendo-o em elevada consideração. Posso afirmar que a sua forma de estar e de ensinar foi, em grande medida, uma das razões que me levaram a seguir o caminho da Educação Física e assumir o desafio de me tornar professor.

Tendo sempre boas referências acerca do PO, a vontade de trabalhar com ele e ter por base as suas orientações, deixou-me confiante de que este seria um ano bem-sucedido e onde, certamente, iria aprender muitas coisas com o seu auxílio.

A nossa primeira reunião deu-se na EBSG no dia x. Nesse primeiro momento, alinhámos algumas estratégias, conversámos acerca daquelas que eram as minhas expectativas para o ano letivo e definimos, num breve esboço, quais os temas a abordar no tempo definido para as reuniões semanais. O PC sempre foi bastante sincero no que toca às dificuldades e ao trabalho que este ano de EP me traria, o que me auxiliou a ter uma visão mais clara daquele que viria a ser o meu primeiro ano enquanto docente. Em

simultâneo, forneceu-me todos os instrumentos essenciais para que eu pudesse atingir os principais objetivos e sucessos. Nunca me “cortou as asas” e permitiu-me ser criativo e audaz, seguindo os meus valores pessoais e morais, e participando ativamente na construção dos meus valores profissionais.

Algo que destaco com gosto, foi o facto de o PC não atuar apenas como um agente responsável pela minha prática, mas também como colega e referência, fornecendo exemplos diários de como se é um Professor Competente. O importante que é ser empático, cuidadoso e atento aos alunos, reconhecendo que eles são o centro do processo de ensino-aprendizagem e que o sucesso deles, será o do seus Professores.

Todas as reuniões, conversas mais informais, pareceres e sugestões, tiveram uma influência muito forte neste ano letivo e fizeram-me melhor pessoa e profissional, mais apto e capacitado para enfrentar o futuro e todas as adversidades que advêm desta profissão. Ter o privilégio de trabalhar com um Professor mais experiente e capacitado, enriqueceu a minha trajetória, mostrou-me que profissional pretendo ser no futuro e fez-me ter a certeza de que, de facto, um bom Professor, pode ter uma enorme relevância na vida de um aluno.

Professora Orientadora

A meu ver, a Professora Orientadora assumiu uma função de extrema importância no desenvolvimento do PE ao longo deste ano repleto de aprendizagens e dificuldades. A PO que me acompanhou e assumiu esta função tão importante, trata-se da Sra. Professora Doutora Paula Silva.

Sendo a distância geográfica uma condicionante muito presente nesta relação com a PO, inicialmente fiquei apreensivo e com algum receio de como se poderia desenrolar todo este processo. Ainda assim, e com o avançar do ano letivo, fui percebendo que a Professora estaria sempre presente e muito disponível para qualquer questão que pudesse surgir. A nossa comunicação deu-se sobretudo através da troca de e-mails e decorreu de forma eficaz e com alguma frequência, tendo a PO estado sempre muito disponível e fornecido todas as ferramentas necessárias para que as minhas práticas fossem as mais adequadas.

A PO atuou ativando o meu sentido crítico e reflexivo, de modo que tudo o que eu aplicasse se tratasse de uma escolha consciente e tendo em vistas, quer os conteúdos e as planificações previamente elaboradas, quer os meus objetivos enquanto Professor Estagiário (PE). A reflexão representou uma enorme parcela deste ano letivo, incentivado, quer pela PO quer pelo PC, fui promovendo esta prática no meu dia-a-dia, de modo a avaliar como tinham corrido as aulas que lecionei, como tinha sido a minha postura e, essencialmente, como é que os meus alunos tinham abraçado as minhas escolhas e opções, se estas tinham surtido efeito ou não. Com esta ferramenta, sei que me tornei um profissional mais competente e autocrítico, características que a PO me auxiliou a desenvolver e que agora procuro levar para o resto do meu caminho profissional, que agora inicia.

Realização da Prática Profissional

Motivações e Anseios:

Não me é possível ficar indiferente ao enorme entusiasmo que senti em finalmente estar a vivenciar esta experiência, apesar de ter consciência de que seria um ano de muitos desafios e de muita aprendizagem, retornar à escola que me viu crescer como aluno, era um sentimento deveras gratificante. Ao mesmo tempo, foi impactante e bonito de perceber o modo como a comunidade escolar me recebeu na condição de PE. Desde antigos Professores, que agora se aborrecem, caso os chame de “professores” e não de “colegas”, a auxiliares da Ação Educativa, que me acompanharam desde novo no meu percurso escolar, como os próprios alunos.

Foram eles a minha maior preocupação. Tendo em conta a diminuta densidade populacional que me rodeia, a maioria destes jovens já me conhecia. Várias eram as razões, ou através da minha envolvimento na comunidade, ou através do desporto, ou por serem familiares de algum conhecido, ou simplesmente pelo incontornável facto de nos encontrarmos numa ilha com menos de 4000 habitantes, a segunda mais pequena dos Açores.

Uma das minhas preocupações iniciais, centrou-se sobretudo na forma como os alunos mais novos poderiam reagir ao ver-me na escola como Docente, mas não relato nenhum episódio menos positivo com esta situação, pelo contrário. Desde o momento

em que assumi o cargo de Professor Estagiário, logo na primeira aula, senti a importância de estabelecer regras claras de relacionamento com os alunos. Expliquei-lhes que, embora muitos me conhecessem fora da escola, no contexto escolar seria fundamental mantermos uma postura adequada e respeitosa de ambas as partes. Só assim, com cooperação e respeito mútuo, poderíamos “levar o barco a bom porto”. Partilhei ainda que este seria o meu primeiro ano a lecionar, pedindo-lhes compreensão e colaboração perante eventuais falhas ou inexperiências da minha parte. Fiz questão de mostrar abertura e humildade, reforçando que o meu objetivo era criar uma boa ligação com a turma, baseada na confiança, no respeito e na vontade de aprender e evoluir em conjunto.

Lecionação em Ciclos de Ensino distintos:

Tendo em conta as turmas que me foram atribuídas, pude usufruir da experiência que foi lecionar dois Ciclos de Ensino distintos, o 3º Ciclo e o Ensino Secundário. Para além destas turmas, tive também a oportunidade de lecionar uma Unidade Didática no 2ºCiclo, numa turma do 6º ano. Optei por abordar a modalidade de patinagem, tendo feito esta escolha de forma estratégica, uma vez que é uma das modalidades abordadas, quer no 1ºCiclo, quer no 2ºCiclo de ensino. Deste modo, e tendo passado pela experiência, com o auxílio do PC e do Professor de Educação Física da turma em questão, considero que fiquei mais apto para lecionar a modalidade no futuro e pude alargar o meu leque de vivências neste ano tão rico em novas aprendizagens.

Através destas aulas, e da minha interpretação dos acontecimentos, concluí também que os alunos mais novos tendem a ser mais obedientes e realizam as atividades propostas com maior dedicação e empenho. Contrariamente, os alunos em ciclos superiores, adotam mais frequentemente comportamentos inadequados à prática, realizando as atividades com menor esforço. Estudos indicam que os alunos mais jovens, geralmente exibem maior motivação intrínseca e esforço nas atividades físicas, o que pode ser atribuído ao seu estágio de desenvolvimento e à busca por reconhecimento e competência (Vallerand et al., 1992). Por outro lado, adolescentes em ciclos superiores podem experienciar uma diminuição na motivação intrínseca, possivelmente devido a fatores como pressão académica, mudanças hormonais e influências sociais, o que pode

impactar negativamente o seu desempenho e comportamento nas aulas de Educação Física (Vallerand et al., 1992).

O Processo de Ensino-Aprendizagem: Da Conceção à Avaliação Fase de

Conceção:

Segundo Shulman (1987), a conceção no ensino representa a fase inicial de reflexão estratégica do professor, na qual se formula a visão global do processo de ensino-aprendizagem.

Logo após iniciar o ano letivo, nas reuniões iniciais de estágio com o meu PC, este explicou-me as diretrizes da Escola Cooperante (EC) e do Departamento de Educação Física, onde apresentou-me alguns documentos que teria de me guiar com normas orientadoras da mesma. Foi a partir daqui que comecei a delinear aquilo que seria a minha atuação como PE.

Para mim, este momento de conceção implicou aprender a planear, enquanto já estava em contacto com as turmas, uma vez que não tive nenhuma reunião com o PC, antes do início das aulas. Também por ser o primeiro contacto com a profissão, muitas decisões só surgiram após começar as aulas e perceber as necessidades e interesses dos alunos. Tive de definir objetivos, relembrar conteúdos, escolher exercícios adequados e adaptar estratégias pedagógicas à realidade de cada turma, refletindo constantemente sobre o que funcionava e o que precisava ser ajustado.

As diferentes fases do Planeamento:

O Planeamento constitui um dos pilares fundamentais da ação docente, funcionando como um guia que orienta e estrutura a prática pedagógica. Para Rink (2010), o planeamento é um elemento central no processo de ensino, funcionando como um guia indispensável para o professor.

O Planeamento ao longo da minha atuação como PE, incidiu sobre 3 momentos essenciais: a realização do Planeamento Anual de Atividades (PAA), documento este que enquadrava as modalidades ao longo do tempo, realização de Unidades Didáticas, concebidas segundo o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), de Vickers 1990 e por fim os planos de aula que operacionalizavam cada sessão.

Planeamento Anual de Atividades:

O planeamento anual, foi um dos primeiros documentos que elaborei e que desde logo, se revelou um desafio, sobretudo devido ao modelo de rotatividade dos espaços desportivos adotado pela EBSG. Para a sua construção, iniciei a consulta ao documento orientador da escola, relativo às Aprendizagens Essenciais (AE), no qual se definem os conteúdos a lecionar em função do nível do aluno (introdutório/elementar) e do ano de escolaridade. Nesse mesmo documento, encontram-se igualmente estipulados os tempos letivos a atribuir a cada modalidade: entre 8 a 12 aulas no 8º ano e 12 a 14 aulas no 11º ano.

No caso do 8º ano, e seguindo as normas da EC, devem ser lecionadas nove áreas: Aptidão Física, Ginástica de Solo e Aparelhos, Badminton, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo, Andebol e, adicionalmente, uma modalidade optativa, escolhida em função das características da turma, da disponibilidade de espaços desportivos e dos recursos materiais existentes.

Relativamente ao 11º ano, a organização curricular apresenta uma lógica diferenciada, permitido que os alunos escolham as matérias nas quais pretendem aprofundar o seu desenvolvimento. As turmas devem selecionar três modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol) em conjunto com Ginástica ou Atletismo, mais o Badminton e ainda uma modalidade alternativa de entre as seguintes: Hóquei em Campo, Patinagem, Ténis de Mesa ou Rugby. Esta seleção é naturalmente condicionada pela disponibilidade de espaços, materiais, bem como pelos conhecimentos do docente, havendo abertura para a seleção de uma das muitas modalidades que o Currículo de Educação Física oferece. Nesta turma, optaram por ter Atletismo e nos Desportos Coletivos excluíram o Andebol.

Opinião crítica sobre o Modelo de Rotatividade de Espaços adotado na EC:

Nesta escola, as rotações pelos diferentes espaços, regem-se através de um documento elaborado no início do ano letivo, pelo departamento de Educação Física, que consiste numa rotação de mapas, de 15 em 15 dias, distribuindo os espaços disponíveis pelos docentes de EF, nos seus respetivos horários, Figuras 1 e 2.



Figura 1: Mapa Anual de Rotatividade de Espaços Rotatividade Anual



Figura 2: Mapa de Rotações de Espaços

Discutir a opção da escola em adotar a rotatividade dos espaços a cada 15 dias é pertinente, sendo este um tema de discussão que coloquei ao meu PC. Na minha opinião, para garantir uma aprendizagem mais significativa dos conteúdos, seria benéfico realizar uma Unidade Didática (UD) do início ao fim, sem interrupções. Esse formato favoreceria o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, permitindo uma continuidade mais eficiente, no desenvolvimento das competências.

Porém, reconheço a importância de respeitar a decisão da escola e do departamento de Educação Física, que pode adotar a rotatividade com base no

argumento de que os alunos não devem ficar tanto tempo sem praticar uma modalidade (ao longo de um ano letivo). Ainda assim, acredito que lecionar uma UD de forma contínua apresenta vantagens claras, pois os alunos têm a oportunidade de relembrar e consolidar os conteúdos em intervalos de tempo mais curtos, o que tende a otimizar o processo de aprendizagem. Essa perspectiva encontra suporte na literatura da aprendizagem motora que evidencia que a prática distribuída e contínua favorece a retenção e a consolidação das habilidades motoras, ao contrário de práticas muito espaçadas ou fragmentadas (Lee & Genovese, 1988; Magill & Anderson, 2017; Schmidt & Lee, 2019).

A minha interpretação do Modelo de Estrutura do Conhecimento (Vickers 1990):

O MEC demonstrou ser uma ferramenta que me auxiliou imenso na organização do planeamento das Unidades Didáticas e do processo de EA. Admito que os primeiros MEC's que construí, eram mais extensos do que os últimos, uma vez que fui simplificando a sua construção, focando-me nos aspetos que considereei essenciais para apoiar a minha prática.

O MEC encontra-se então subdividido em 8 módulos, sendo eles os seguintes:

- Módulo I – Estrutura do Conhecimento: Subdividido em 4 Categorias Transdisciplinares: Cultura Desportiva; Fisiologia do Treino e Condição Física; Habilidades Motoras; Conceitos Psicossociais;
- Módulo II – Análise do Envolvimento: Neste módulo, procurei detalhar alguns fatores importantes para o Planeamento da UD, tais como os recursos materiais disponíveis e os espaços disponíveis para a leção da UD em questão.
- Módulo III – Análise dos Alunos: Onde realizei uma análise dos alunos das diferentes turmas quer a nível comportamental, quer a nível das capacidades de cada aluno, enquadrando-os em diferentes níveis (introdutório, elementar) através da Avaliação Diagnóstica (AD). Considero este módulo fulcral para o planeamento, sendo um ponto de partida para entender como vamos trabalhar com os alunos, procurando estratégias para a gestão da aula e respeitando o princípio da individualidade.

- Módulo IV – Extensão e Sequência dos Conteúdos: Neste módulo tentei organizar de forma lógica os conteúdos a trabalhar em cada aula, respeitando a UD em questão. Criei então um quadro detalhado que inclui o número de aulas previstas, as datas correspondentes e todos os conteúdos relacionados com cada modalidade, estruturado segundo uma lógica progressiva e com uma função didática associada. Ao longo do ano letivo, esta tabela, por vezes, sofreu alterações;
- Módulo V – Definição de Objetivos: Procurei estabelecer objetivos desafiantes, mas alcançáveis por parte dos alunos de modo que não se comprometa a motivação dos mesmos. Para além de ter perspectivado objetivos específicos para cada UD, considerando o documento das Aprendizagens Essenciais, tentei sempre visar o desenvolvimento integral dos alunos, isto é, nos domínios motor, cognitivo e psicossocial.
- Módulo VI – Configuração da Avaliação: Diz respeito à forma como irei proceder com a avaliação em cada UD, desde a AD, avaliação formativa (AF) e avaliação sumativa (AS);
- Módulo VII – Progressões de Ensino e Situações de Aprendizagem: Retrato a forma como irei lecionar, optando por na maioria das UD's incutir uma aprendizagem da base para o topo, isto é, do simples para o complexo. Menciono ainda alguns exercícios e a respetiva fase em que os vou utilizar.

Em suma, a elaboração de uma Unidade Didática segundo o MEC (Vickers 1990), revelou-se uma ferramenta trabalhosa, mas fundamental para a organização do processo de Ensino-Aprendizagem (EA).

Planos de Aula:

Numa perspetiva de planeamento a curto prazo, foi necessário elaborar um plano de aula para cada sessão lecionada. A construção deste documento exigiu ter em consideração diversos aspetos, desde a definição de objetivos específicos a alcançar em cada aula, à atribuição de funções didáticas adequadas a cada conteúdo.

Cada plano de aula respeitou a estrutura clássica: Parte Inicial, Parte Fundamental e Retorno à Calma.

A Parte Inicial da aula, assume particular relevância pois é nela que se promove a ativação geral do organismo, prevenindo o risco de lesões e preparando o aluno, tanto física como mentalmente, para a parte fundamental. Iniciei cada uma das minhas aulas, questionando os meus alunos sobre que conteúdos foram lecionados na aula anterior, de modo que estes seguissem também a progressão pedagógica. Para além disso, foi neste momento que transmiti os conteúdos a abordar na aula. Sempre que possível, procurei implementar aquecimentos lúdicos, através de pequenos jogos, tornando esta fase mais dinâmica e motivadora para os alunos. No entanto, em determinadas ocasiões, optei por aquecimentos mais específicos e analíticos, com vista a atingir um nível adequado de mobilização articular.

A Parte Fundamental, constitui o núcleo central da aula e corresponde ao momento em que são trabalhados os conteúdos principais da UD. Nesta fase, foquei-me em selecionar estratégias de ensino e exercícios que respeitem a progressão pedagógica (do simples para o complexo) e que estejam alinhados com os objetivos definidos. Numa fase inicial, procurei diversificar demasiado os exercícios, com o intuito de evitar que os alunos não desenvolvessem um sentimento de monotonia. No entanto, rapidamente percebi através da reflexão da PP, que esta estratégia poderia não ser a mais adequada. A excessiva variedade de exercícios, poderia dificultar a compreensão dos exercícios e dos objetivos subjacentes, sobretudo para alunos que necessitam de mais tempo para consolidar determinadas aprendizagens.

Já na fase final, temos o Retorno à Calma, parte da aula que por vezes subvalorizei não dando tanta importância à mesma, algo que modifiquei na minha prática. Para além de nesta fase, os alunos recuperarem gradualmente da AF realizada, é neste momento que os alunos devem apelar ao papel autorreflexivo sobre a aula, ou sobre o seu desempenho na mesma, quer a nível prático como comportamental, procurando entender que aprendizagens adquiriram e o que precisam melhorar. Utilizei também este momento da aula para momentos de diálogo e feedback, para com a turma.

Numa fase inicial da implementação dos meus planos de aula, senti alguma dificuldade em gerir o tempo, o que me levou a recorrer frequentemente ao meu smart-

watch, cronometrando cada exercício de forma rigorosa para garantir que o plano fosse cumprido na íntegra. No entanto, com o decorrer das aulas fui percebendo que, por vezes, o importante não é apenas cumprir com o plano, mas sim adaptar as aulas às necessidades reais dos alunos naquele momento. Em determinadas situações, fazia mais sentido prolongar um exercício para permitir uma melhor consolidação da aprendizagem, ou pelo contrário, encurtá-lo caso a turma demonstra-se domínio suficiente e passar para o próximo conteúdo. Por vezes aconteceu também, excluir exercícios por serem demasiado complexos. Esta reflexão, ajudou-me a compreender que o plano de aula deve ser entendido como um guião e não como um documento fechado que me obrigue a cumpri-lo de forma rígida, sendo fundamental a capacidade de ajustar o PA em função do ritmo e evolução dos alunos.

Avaliação:

A avaliação constitui uma das dimensões centrais do processo educativo, funcionando não só como um instrumento de verificação de aprendizagens, mas também como um meio de orientar e regular o processo de planeamento. De acordo com Fernandes (2005), avaliar é um processo contínuo e sistemático que visa recolher informações relevantes sobre o desenvolvimento dos alunos, permitindo ao professor ajustar práticas pedagógicas e promover aprendizagens significativas.

No contexto da Educação Física, a avaliação assume uma importância particular, pois deve considerar, não só o desempenho motor dos alunos, mas também dimensões cognitivas e sócio afetivas (Mesquita & Graça, 2011). Assim, o processo de avaliação é complexo, não se tratando apenas de atribuir uma classificação, mas sim, de compreender e apoiar o progresso individual de cada aluno.

Como refere Rink (2010), a avaliação deve ser vista como parte integrante do ensino, servindo de orientação tanto para o professor, no ajuste das suas estratégias, como para os alunos, ao favorecer a autorreflexão acerca do seu percurso.

Deste modo, é indispensável falar daquilo que são os vários momentos de avaliação, começando por retratar a avaliação inicial que o docente realiza: a Avaliação Diagnóstica (AD), e a minha interpretação de como a realizar: Esta assume um papel fundamental, pois permite ao professor perceber o nível de desempenho (introdutório,

elementar, avançado) de cada aluno e da turma no geral, servindo de ponto de partida para delinear o planeamento e as estratégias a utilizar. Decidi na maioria das UD's, realizar este tipo de avaliação através de um momento formal de jogo, pois considerei pertinente observar como cada aluno se comporta em contexto real, não apenas em termos técnicos ou táticos, mas também a nível da sua envolvimento no jogo, tomada de decisão, cooperação com os colegas, conhecimento e aplicação das regras da modalidade e até da forma como lida com a competição.

Todos os aspetos mencionados são passíveis de serem trabalhados ao longo do ano letivo, desde que sejam detetados de modo a ajustar os conteúdos e a gestão das próprias aulas, em função das necessidades observadas. Segundo Pacheco (1998), a AD é essencial para adequar o planeamento às necessidades reais dos alunos, garantindo uma intervenção pedagógica mais eficaz e diferenciada.

Após esta etapa inicial, surge a Avaliação Formativa, avaliação esta que se desenvolve ao longo das aulas, possibilitando recolher informações sobre o progresso dos alunos e permitindo ao docente ajustar estratégias ou tarefas consoante o desenvolvimento do aluno. Realizei este tipo de avaliação principalmente através da observação direta, no que concerne ao desenvolvimento da componente motora, e também através de uma ficha de verificação de presenças, que incluía uma coluna onde, após cada aula, registava qualquer referência sobre o empenho ou comportamento do aluno que se tivesse destacado, nessa respetiva aula. (Ex: +E: Mais empenho / -C: Mau comportamento).

Por fim, temos a Avaliação Sumativa, tendo esta lugar no final de cada UD. Procurava então ter em consideração a sua evolução e a AF, feita a partir dos métodos que adotei ao longo de cada UD, anteriormente descritos. Optei também por dar primazia ao jogo neste momento de avaliação, no entanto, caso surgisse a necessidade de avaliar um aluno de forma isolada, colocava-o a realizar um exercício mais analítico, de modo a avaliar o conteúdo onde tinha dúvidas sobre a avaliação a atribuir.

Importante referir que, na EC, o modelo de avaliação da disciplina de EF segue a seguinte estrutura para o Cálculo de Avaliação Globalizante: 60% referentes às Modalidades/Matérias, avaliadas através da AF e AS; 20% relativos às Atitudes e Valores, subdividido em 4 dimensões - Comportamento, Participação, Responsabilidade e

Autonomia, avaliadas maioritariamente através de observação direta e pelo registo nas fichas de presenças, que incluíam uma coluna destinada à classificação de comportamentos relevantes, sendo esta última feita pontualmente; 10% correspondentes à Aptidão Física, que nesta escola é classificada como “Apto”, “Não Apto” ou “Não Realizou”, através do teste do “Vai-Vém” ou de outro escolhido pelo professor para avaliar a aptidão cardiorrespiratória; e, por fim 10% correspondentes à área dos Conhecimentos, avaliada, no meu caso, pela média das Fichas de Verificação de Conhecimentos. Acresce ainda, no último semestre, uma bonificação de 5% para os alunos que participem em ambas as provas realizadas: Corta-mato (Fase de Ilha e Fase de Escola) e Megas (Salto e Sprinter), como forma de valorização da participação no Desporto Escolar.

Fichas de Verificação de Conhecimentos:

Para avaliar a Área dos Conhecimentos, optei por elaborar uma Ficha de Verificação de Conhecimentos para cada Unidade Didática. Considerei esta opção pertinente, uma vez que as questões abordadas se restringiam a conteúdos previamente abordados na aula, garantindo assim, igualdade de oportunidades para todos os alunos.

A criação deste instrumento, apesar de trabalhosa, permitiu avaliar de forma sistemática os conhecimentos teóricos dos alunos, traduzindo os resultados numa média das fichas realizadas ao longo dos 2 semestres. Deste modo, consegui quantificar de forma objetiva um domínio específico atribuindo-lhe um valor mensurável que complementa a avaliação das outras áreas do processo de EA.

Reconheço que muitos professores defendem a não realização de testes ou fichas escritas, privilegiando exclusivamente a observação direta da área dos conhecimentos, através da prática. No entanto, considero que a prática nunca pode estar desconectada da teoria, pois é o conhecimento que sustenta a execução. Sem compreender regras, critérios de êxito ou princípios de jogo, o aluno limita-se a reproduzir gestos sem perceber verdadeiramente porquê de os realizar.

Defendo por isso, a utilização destes instrumentos, desde que sejam cuidadosamente adaptados ao contexto, ajustados ao nível dos alunos e coerentes com os conteúdos lecionados. Quando bem planeadas, as fichas não mensuram apenas um

resultado, mas reforçam também aprendizagens, ajudando os alunos a consolidar e a refletir sobre os aspetos mais teóricos da disciplina, potenciando assim uma prática mais consciente e significativa.

Organização e Gestão da Aula

A organização e gestão da aula assumem-se como dimensões centrais da prática pedagógica em Educação Física uma vez que permitem estruturar o processo de EA, equilibrando momentos de instrução, prática e reflexão, preocupando-se em criar um ambiente propício para a aprendizagem. Para além do desenvolvimento motor, preocupei-me em promover competências sociais e valores como a responsabilidade, cooperação, respeito e autonomia.

Assim sendo, enumero de seguida as principais estratégias e métodos que procurei ter em conta ao longo da minha prática pedagógica:

1) Avaliação e acompanhamento da aprendizagem:

- Utilização de AD, AF e AS em consonância com o Programa Nacional de Educação Física e as Normas da Escola, para identificar níveis de partida e monitorizar os progressos;
- Aplicação de exercício-critério, situações de jogo e fichas de verificação de conhecimentos.

2) Estratégias de ensino-aprendizagem:

- Proposta de exercício de jogo adaptados aos objetivos de cada UD;
- Implementação do jogo reduzido ou de formas de jogo alteradas, de modo a alcançar o objetivo pretendido;
- Adaptação do exercício, sempre que necessário, garantido uma progressão pedagógica adequada ao ritmo da turma;
- Recurso à demonstração prática como estratégia de apoio à execução;
- Posicionamento estratégico do professor durante a explicação dos exercícios, garantindo simultaneamente que todos os alunos conseguem ouvir as instruções e que o docente mantém a visibilidade sobre o grupo, como forma de os controlar;
- Realizar a conversa inicial, recordando os conteúdos da aula anterior para reforçar a assimilação de conteúdos.

3) Promoção atitudes e valores:

- Organização dos jogos e arbitragem pelos alunos;
- Promoção da cooperação, respeito e *fairplay*, através da valorização de comportamentos positivos, nomeadamente com a utilização do cartão-azul;
- Definição de estratégias de participação equitativas como:
 - a. Obrigatoriedade de a bola passar por todos para o golo ser validado;
 - b. Golo de rapariga ou de um jogador sinalizado, valer por dois;
 - c. Limitação da repetição de golos pelo mesmo aluno até todos os colegas da equipa marcarem.

4) Regras de Sala de Aula:

No início do ano letivo, foram apresentadas aos alunos as regras de sala de aula, salientando os comportamentos intoleráveis e passíveis a participação disciplinar. Estas regras funcionaram como um contrato pedagógico, estabelecendo um ambiente seguro e de respeito mútuo. Em baixo, seguem alguns exemplos que adotei:

- Respeitar o professor e os colegas;
- Estar atento e em silêncio durante as explicações ou demonstrações, com a bola debaixo do braço;
- Gritar “Bola” sempre que estivesse em causa a segurança de algum aluno;
- Participar nas atividades propostas e evitar brincadeiras;
- Utilizar equipamentos apenas sob a orientação do professor;
- Comparecer devidamente equipado, sem acessórios que pudessem colocar em risco a segurança;
- Ser assíduo e pontual.

Estratégias e Modelos de Ensino

Ao longo do EP, enfrentei dificuldades e defini estratégias para incluir determinados alunos, mais problemáticos ou menos interessados, nas aulas de Educação Física.

A adoção de formas alternadas de jogo com objetivos pré-definidos, como por exemplo, a bola ter de passar por todos os jogadores da equipa para ser considerado golo ou a escolha destes alunos “fantasma”, ou seja, alunos que não se incluem tão bem nas atividades implementadas ou na turma em questão, para escolher equipas, definir que estilo determinada equipa vai utilizar em situação de jogo ou eleger exercícios da sua preferência, como forma de os envolver e de ganharem confiança, mostraram-se estratégias benéficas, que de certo modo, surtiram efeito.

Todas as estratégias mencionadas fizeram com que estes alunos fossem incluídos nas atividades num elevado número de vezes e revelaram-se fulcrais para que estes jovens percebessem que as suas tomadas de decisão importam e são valorizadas. A facto de ter dado autonomia a alunos com estas características, mais reservados, introvertidos ou menos aptos, atuou com forma de combate a esta dificuldade que senti ao longo do EP.

Estratégias de combate ao mau comportamento e má conduta em sala de aula nas turmas do 11º ano:

Como já referido anteriormente, nas turmas do 11.º ano tive um aluno que apresentava condutas inadequadas de forma recorrente, perturbando frequentemente o normal decorrer das aulas. Este comportamento destabilizador influenciava negativamente o clima da aula, interferindo com a concentração e participação dos restantes alunos. Face a esta realidade, procurei ao longo do ano letivo adotar diferentes estratégias para minimizar o impacto da sua conduta e promover um ambiente mais propício à aprendizagem.

Inicialmente, optei por uma postura marcadamente rígida e autoritária. Sempre que o aluno manifestava comportamentos disruptivos, era advertido imediatamente e perante a turma. Contudo, e após reflexão, percebi que esta estratégia não era eficaz: o aluno desvalorizava as advertências e, em algumas situações, até parecia retirar algum tipo de reforço social da atenção que recebia (Marzano & Marzano, 2003). Esta abordagem

punitiva e pública revelou-se contraproducente, uma vez que, segundo Canter e Canter (2001), repreensões feitas diante do grupo podem reforçar comportamentos desafiadores, sobretudo em alunos com necessidade de afirmação perante os pares.

Após conversas individuais com o aluno, que não produziram mudanças significativas, recorri à aplicação de ocorrências disciplinares no Sistema de Gestão Escolar (SGE) e articulei com a diretora de turma. No entanto, devido à ausência de envolvimento familiar (tal como referido pela DT) e o desinteresse generalizado do aluno pelo seu percurso académico continuaram a dificultar a eficácia destas medidas. Como refere Silva (2015), o envolvimento dos encarregados de educação e o acompanhamento multidisciplinar são fatores-chave para a modificação de comportamentos persistentes, o que nem sempre é possível garantir.

Durante as aulas, identifiquei que o aluno tinha uma preferência por jogar na mesma equipa de um colega com quem mantinha uma relação de grande proximidade. No entanto, essa associação resultava frequentemente em atitudes de desleixo, brincadeiras excessivas e falta de empenho nas tarefas. Por esse motivo, optei por separá-los nas dinâmicas de jogo, procurando estimular comportamentos mais adequados através de outros contextos sociais. Ainda assim, a estratégia mostrou-se insuficiente por si só.

A mudança mais visível ocorreu quando passei a adotar uma abordagem mais centrada no reforço positivo. Sempre que o aluno demonstrava comportamentos ajustados, empenho nas tarefas ou colaborava com os colegas, fazia questão de valorizar e enaltecer a sua atitude de forma expressiva, mas genuína. Este reforço positivo, tal como defendem Emmer e Evertson (2016), pode funcionar como um estímulo poderoso à repetição de comportamentos desejáveis, sobretudo em alunos com baixos níveis de autoestima ou historial de insucesso escolar.

Outra estratégia que revelou algum impacto foi o recurso à negociação e partilha de responsabilidade. Sempre que possível, oferecia ao aluno opções dentro da organização das tarefas, como por exemplo escolher a ordem das atividades ou participar como árbitro ou capitão de equipa.

Em síntese, este caso evidenciou a importância de ajustar continuamente as estratégias disciplinares em função do perfil e das necessidades individuais dos alunos.

Uma gestão eficaz do comportamento exige flexibilidade, capacidade de refletir, coerência e, sobretudo, a criação de uma relação pedagógica baseada no respeito mútuo, algo que numa fase mais avançada do ano letivo ficou mais assente.

Devido ao facto de na Licenciatura que frequentei não ter abordado muitas das modalidades que se abordam na Educação Física, como por exemplo o Basquetebol, senti-me na necessidade de procurar alguns colegas de modo a partilharem comigo alguns dos exercícios que costumam aplicar nas aulas desta modalidade. Esta partilha foi essencial para que a minha confiança pudesse aumentar nestas modalidades e para que se tornasse mais inerente o que fazer em determinada situação ou imprevisto.

No que concerne aos Modelos de Ensino mais utilizados, destaco o Modelo de Instrução Direta, sendo este último o mais utilizado, o Modelo de Descoberta Guiada, nomeadamente na disciplina de Ginástica Acrobática, na construção de figuras de pares e trios, e o Modelo da Aprendizagem Cooperativa para as aulas de Canoagem.

A Importância do ser reflexivo na Prática docente:

A Prática pedagógica é um processo dinâmico e em constante construção, no qual o papel autorreflexivo do professor assume uma enorme relevância. A reflexão ao longo do processo de ensino-aprendizagem sobre a prática pedagógica permite ao docente analisar criticamente as suas decisões, estratégias e resultados, identificando pontos fortes, fragilidades e oportunidades de melhoria, admitindo que um professor está em constante aprendizagem e desenvolvimento.

Segundo Schön (1983), o professor reflexivo é aquele que perante a ação, consegue pensar na “ação” e “sobre a ação”, regulando o seu desempenho em tempo real e, posteriormente, reorganizando a sua atuação de forma mais consciente.

A título de exemplo, temos a situação de quando o docente, ao longo da aula, propõe a realização de um exercício, mas percebe que este não se adequa ao nível da turma ou que os alunos não conseguem compreender a tarefa, devendo ser capaz de improvisar e recorrer a alternativas previamente pensadas.

“Tive de adaptar alguns exercícios para que os objetivos do mesmo fossem atingidos, face à falta de destreza evidenciada por parte de alguns alunos, nalguns gestos técnicos. Ajustei alguns posicionamentos, nos exercícios de serviço-receção-passe, uma vez que o serviço não levava a direção pretendida, pedi ao servidor para se aproximar da rede, e nos casos mais críticos, que fizesse o lançamento para o lado adversário com a mão, de modo a que objetivo do exercício fosse alcançado. Pedi ainda aos alunos com mais dificuldades na receção que realizassem autopasse-passe nas situações jogadas em que tinham de colocar a bola numa zona-alvo.”

(Reflexão de Aula nº2 - Modalidade Voleibol)

Esta flexibilidade exige não só criatividade, mas também um repertório diversificado de estratégias e exercícios, que permitam ao professor ajustar rapidamente a tarefa às necessidades reais dos alunos, assegurando a continuidade e eficácia da aula. Isto, refere-se ao professor reflexivo “na ação”, isto é, aquele que é capaz de analisar criticamente o decurso da própria prática no momento em que ela acontece, encontrando soluções imediatas para dificuldades imprevistas.

Por outro lado, ser reflexivo “sobre a ação”, implica um exercício posterior, após a conclusão da aula, em que o docente faz um balanço mesmo, analisando de forma crítica todo o processo, identificando pontos fortes, fragilidades e oportunidades de melhoria da aula em questão, para na sua próxima intervenção ser melhor. Ou seja, este processo, permite-lhe reorganizar o planeamento, reformular exercícios, propostas ou estratégias e melhorar progressivamente a sua prática pedagógica para as suas próximas intervenções.

“Decidi substituir o exercício do “Jogo dos Crocodilos” que foi realizado na última aula, pelo exercício de “Posse de bola em 3 setores”, alteração esta que foi positiva, pois, os alunos acharam este exercício mais desafiante, aumentando assim os seus níveis de motivação pela prática do mesmo. De salientar que se um exercício não for ajustado para o nível dos alunos, isto é, se sentirem que o exercício é demasiado fácil ou demasiado difícil, estes não apresentam motivação pela prática. Sinto, portanto, que esta alteração trouxe outra dinâmica há aula, uma vez que os alunos demonstraram interesse

e gosto por este exercício. Por esta razão, julgo vir a repetir este exercício nas próximas aulas de modo a exercitar/consolidar os objetivos pretendidos neste exercício. “

(Reflexão de Aula nº1 - Modalidade Futebol)

Desta forma, um Professor Competente deverá ter sempre presente a capacidade de refletir “na ação” e “sobre a ação”, procurando melhorar não só as suas práticas, mas também de modo a proporcionar um ambiente de aprendizagem mais significativo para os seus alunos. Ao longo do ano letivo, ter adotado práticas autorreflexivas após cada aula, permitiu-me melhorar a minha intervenção pedagógica, evoluindo como profissional. Reconheço, assim, a importância de manter este exercício reflexivo ao longo da minha carreira docente, ainda que nem sempre de forma escrita, mas de modo consciente.

Observações de aulas

Ao longo do ano letivo, realizei diversas observações às aulas dos colegas do Departamento de Educação Física, com o intuito de analisar diferentes dimensões da prática docente. Estas observações constituíram-se como uma oportunidade valiosa de aprendizagem permitindo-me compreender melhor a forma como cada professor organiza a sua aula, estratégias e exercício utilizados, a postura adotada, a forma de comunicar e o tipo de dinâmicas criadas com o professor.

Na maioria dos casos, as observações assumiram um carácter não sistemático, ou seja, uma análise aberta, sem recurso a instrumentos específicos de registo, procurando captar a essência da intervenção pedagógica e identificar práticas relevantes que pudessem enriquecer a minha própria atuação. Apenas numa situação, optei por uma observação sistemática, estruturada com grelhas de registo, de modo a analisar de forma objetiva a gestão do tempo de aula (tempo de prática efetiva, tempo de instrução, feedback, entre outros indicadores).

Entre as várias aulas observadas, destaco a aula de dança da professora Rita. Na EBSG, esta disciplina é lecionada separadamente da EF, pela vasta experiência que a docente possui na área. Apesar de não ter sido responsável por lecionar dança neste ano letivo, considerei pertinente observar a aula de forma estratégica, uma vez que em

muitas escolas cabe ao professor titular de EF assumir esta modalidade, uma realidade para a qual terei que estar preparado para quando exercer em outras instituições.

As observações que realizei, quer sistemáticas, quer não sistemáticas, foram fundamentais para o meu crescimento profissional, possibilitando não só um olhar crítico e reflexivo sobre diferentes modos de encarar a carreira docente, mas também pela identificação de práticas pedagógicas que poderei optar e integrar na minha futura atuação docente.

Segundo Alarcão (1996), a observação, constitui uma etapa fundamental da prática pedagógica, pois possibilita ao estagiário conhecer, interpretar e analisar os contextos escolares, tornando-se um exercício de investigação que antecede e sustenta a intervenção.

Projeto “Canoagem na Escola”

A introdução da canoagem como modalidade no âmbito da Educação Física representa uma oportunidade única de diversificar a oferta desportiva e proporcionar aos alunos experiências ricas e motivadoras em contacto direto com a natureza. A canoagem é uma prática que alia a atividade física, à descoberta do meio aquático, permitindo aos alunos desenvolver competências motoras específicas, como a coordenação, o equilíbrio, a resistência e a força muscular.

Para além do desenvolvimento físico, a canoagem promove importantes valores como o respeito pelo meio ambiente e o trabalho em equipa, desde que fomentados por orientação do professor, algo que considere utilizando o Modelo de Aprendizagem Cooperativa.

Considero que a natureza divertida e lúdica da modalidade, torna a canoagem especialmente atrativa para os jovens uma vez que se encontram num contexto outdoor, fora da escola. De acordo com Priest & Gass (2017), a prática de atividades físicas em ambientes naturais proporciona estímulos sensoriais e emocionais únicos, que diferenciam este tipo de aprendizagem da que ocorre em espaços convencionais.

A introdução da canoagem como modalidade no âmbito da Educação Física representa uma oportunidade única de diversificar a oferta desportiva e proporcionar aos alunos experiências ricas e motivadoras em contacto direto com a natureza. Segundo

Gaya, Marques e Vieira (2012), a diversificação das modalidades no currículo de Educação Física é essencial para responder às necessidades e interesses variados dos alunos, promovendo uma prática mais inclusiva e significativa

Assim, integrar a canoagem como oferta educativa nas escolas, especialmente em regiões com acesso facilitado a zonas costeiras, como é o caso dos Açores, constitui uma estratégia inovadora e enriquecedora, que reforça o compromisso da Educação Física com a formação integral dos alunos.

A UNESCO (2015) sublinha ainda que a Educação Física de qualidade deve incluir experiências diversificadas e culturalmente relevantes, integrando o património natural e geográfico local.

Implementação e Operacionalização do Projeto - Canoagem na Escola

Ao longo das aulas de EF, das diferentes UD's fui falando com as minhas turmas sobre a possibilidade de avançarmos com este projeto, explicando-lhes a razão e o porquê de considerar esta uma oportunidade única.

Expliquei-lhes então que de momento era membro da direção do CNIG, e que tinha acesso autorizado a materiais de canoagem desta entidade que se encontravam basicamente ao abandono, não sendo utilizados à muitos anos, mas que encontravam-se em boas condições e que poderiam ser potencializados se avançássemos com a ideia. Expliquei-lhes ainda que a nossa ilha, tem todas as condições para a prática desportiva desta modalidade, havendo zonas abrigadas propícias para a prática desta modalidade é o caso da Marina da Barra (que ainda se encontra em construção), no entanto já tem o “braço” construído permitindo-nos navegar em águas calmas numa zona ampla e abrigada. Melhor ainda é que esse espaço fica exatamente ao lado do armazém do CNIG e dos seus materiais, e da escola o que permitiria a nossa deslocação a pé até a essa área.

Ao falar-lhes disto, ficaram extremamente entusiasmados em participar no projeto, onde fiz questão que para avançarmos com o projeto contava com a colaboração deles, sendo que eles seriam os responsáveis, com ajuda do professor, de organizar e planear tudo o que fosse necessário para isso acontecer.

Para a nossa primeira aula do projeto, reservei a sala de informática, de modo a debatermos a viabilidade da implementação do projeto e mapear o que seria necessário para que tudo decorresse. Iniciamos então, comum debate guiado para estimar o tempo real de uma sessão, considerando: deslocação a pé desde a escola até ao local da atividade, transporte e preparação dos materiais para junto da água, lavagem e arrumação do equipamento, mudança de roupa e regresso à escola. A partir desta análise conjunta, concluímos que 90 minutos não seriam suficientes para cumprir os objetivos com qualidade.

Face a isso, propus, e a turma validou, uma reorganização temporária do horário escolar, resultando na substituição da aula de dois tempos prevista à quarta-feira (15h30-17h05) por quatro tempos consecutivos à segunda-feira (10h10-13h15), nos dias 19, 26 de maio e 2 de junho. Esta solução garantiu três sessões práticas, totalizando 12 tempos letivos, otimizando o tempo de prática e reduzindo perdas em transições.

Do ponto de vista pedagógico, comecei por formar as equipas e pela explicação do modelo de ensino cooperativo que iríamos seguir, onde iriam trabalhar sempre em equipa ao longo do projeto. Pedi então, que cada equipa atribuísse uma função a cada elemento, de entre as hipóteses que forneci: capitão, gestor de tempo, responsável de segurança e fotógrafo. Cada equipa definiu um nome, logótipo e cor de identificação.

Em seguida, lancei um trabalho de pesquisa orientado com três eixos a integrar no Portfólio de cada equipa: (i) benefícios físicos, cognitivos e sócio-afetivos da canoagem; (ii) exigências, técnicas e materiais da modalidade (com consulta ao documento das Aprendizagens Essenciais que lhes foi fornecido, para perceberem que se situavam no nível introdutório e o que isso implicava); e (iii) regras de segurança específicas para uma atividade em contacto com o mar;

No plano logístico, identificámos a necessidade da criação de cartas de autorização para encarregados de educação, conselho executivo e clube naval. Na aula seguinte, cada equipa realizou a sua minuta, que depois revisei e normalizei para submissão. Para agilizar a comunicação, pedi ainda a criação de um grupo de WhatsApp por um membro da turma.

Por fim, desafiei cada equipa a esboçar um plano de aula, para se apropriarem do processo e terem a possibilidade de poderem ver incorporadas sugestões de exercícios

em alguma sessão. Saímos então desta aula com calendarização definida, papéis atribuídos, tarefas de pesquisa em curso e um roteiro claro de autorizações, confirmando que a implementação do projeto é viável e pedagogicamente fundamentada.

Antes da realização da primeira aula, tive uma conversa informal com o meu PC e com a vice-presidente da escola, no sentido de conhecer a opinião de ambos. Mostraram-se recetivos à proposta, manifestaram apreço pela iniciativa e demonstraram total apoio à sua concretização. Assim, apenas avancei para a dinamização da primeira aula depois de recolher estas informações e confirmar a pertinência e viabilidade do projeto no contexto escolar.

De seguida, farei um breve esboço daquilo que foi realizado em cada uma das 3 sessões:

1ª aula – Introdução à segurança, primeiros socorros e fundamentos técnicos:

A primeira aula teve início com uma palestra orientada por um bombeiro (Anexo 13), antigo colega de profissão enquanto frequentei a AHBVG, que se voluntariou para colaborar neste projeto, cujo objetivo principal foi sensibilizar os alunos para a importância da prevenção e atuação em situações de emergência. Durante a palestra, foram abordados diversos conteúdos de Suporte Básico de Vida, utilização de talas e ligaduras, procedimentos em caso de afogamento, traumas, hemorragias e desmaios. Esta componente teórico-prática permitiu aos alunos ficarem mais preparados para agir em emergência na aula, podendo levar estes conhecimentos para a vida.

Posteriormente realizou-se um reconhecimento do espaço e dos materiais utilizados, onde foram explicadas as regras de segurança inerentes à prática da modalidade. Seguiu-se a aprendizagem da terminologia específica e a introdução das técnicas básicas de remada e propulsão, fundamentais para o domínio inicial da atividade em meio-aquático, assim como a técnica de embarque e desembarque.

2ª aula – Técnicas de resgate e progressão em caiaque:

A segunda aula, centrou-se nas técnicas de resgate em meio aquático, onde foram demonstradas e exemplificadas diversas variantes (Anexo 13). Uma vez que todos os alunos de forma geral, realizaram a primeira aula sem grandes dificuldades, demonstrando-se confortáveis dentro de água e no caiaque, decidi progredir para conteúdos como a retropulsão, técnica de saída do caiaque em caso de viragem,

propulsão circular, travagens, entre outros. Realizaram ainda percursos em “8”, e realizaram pequenas corridas de velocidade com foco na eficácia da remada. Esta sessão privilegiou uma componente mais prática, onde os alunos reforçaram aprendizagens iniciais e tiveram contacto com outras.

3ª Aula – Prova de aplicação dos conhecimentos, em formato competitivo:

Esta última aula, teve como finalidade colocar em prática os conhecimentos adquiridos, através de uma prova em formato competitivo entre as equipas criadas. A atividade consistiu numa espécie de corrida de estafetas cronometrada, em que as equipas foram desafiadas a realizar um percurso pré-definido em caiaque, transportando um testemunho, que seria posteriormente entregue a outro colega responsável por cumprir um trajeto a nado. Este último tinha ainda a missão de resgatar um colega da equipa adversária, levando-o até à costa, aplicando uma das técnicas de resgate anteriormente treinadas.

Deste modo, o “Projeto Canoagem Na Escola” funcionou como um projeto piloto do meu projeto de investigação, tendo como propósito dinamizar a oferta desportiva na escola, através da introdução de uma modalidade inovadora no Currículo de Educação Física, ao mesmo tempo que valoriza os recursos naturais da Graciosa. A inovação na implementação de iniciativas desta natureza, quando aliada à oportunidade de aproveitar as características do contexto local - como a disponibilização de um espaço propício para a prática e a existência de materiais subutilizados do Clube Naval da Ilha Graciosa - constitui uma estratégia capaz de transformar limitações em oportunidades, com a possibilidade de fomentar nos alunos o gosto pela prática e, eventualmente incentivando a adoção desta modalidade ao longo da vida, contribuindo assim para a melhoria dos níveis de atividade física.

Reflexão sobre o Projeto: Canoagem na Escola”

Deste modo, o “Projeto Canoagem Na Escola” funcionou como um projeto piloto do meu projeto de investigação, tendo como propósito dinamizar a oferta desportiva na escola, através da introdução de uma modalidade inovadora no Currículo de Educação Física, ao mesmo tempo que valoriza os recursos naturais da Graciosa. A inovação na implementação de iniciativas desta natureza, quando aliada à oportunidade de aproveitar

as características do contexto local - como a disponibilização de um espaço propício para a prática e a existência de materiais subutilizados do Clube Naval da Ilha Graciosa - constitui uma estratégia capaz de transformar limitações em oportunidades, com a possibilidade de fomentar nos alunos o gosto pela prática e, eventualmente incentivando a adoção desta modalidade ao longo da vida, contribuindo assim para a melhoria dos níveis de atividade física.

Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Surf Para Todos

De 14 a 18 de outubro, participei no evento “Surf Para Todos”, organizado pelo Grupo Desportivo Mocidade Praiense, em parceria com a Associação Portuguesa de Surf Adaptado (SURFaddict). Esta iniciativa partiu a partir do reconhecimento do Surf enquanto modalidade com elevado potencial terapêutico, associada às condições singulares da praia da Graciosa, que apresenta qualidade em termos de acessibilidade, segurança e equipamentos.

O Grupo Desportivo Mocidade Praiense criou, há 5 anos uma escola de Surf na Ilha Graciosa. E, apesar de ser ainda uma modalidade relativamente recente no contexto local, tem demonstrado resultados muito promissores, tornando-se numa oferta desportiva diferenciada. O objetivo central deste evento foi sensibilizar a população graciosense para o surf enquanto prática acessível a todos, independentemente da idade ou condição física.

Esta formação destinava-se a professores, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, psicomotricistas, treinadores desportivos e a todos os interessados em promover o Surf na ilha e em promover a inclusão através do desporto, razão pela qual decidi inscrever-me nesta formação. A ideia central consistiu em capacitar profissionais para que possam ajudar a tornar o surf adaptado uma realidade efetiva na ilha, contribuindo para a criação de oportunidades de prática inclusiva.

O desafio para participar foi-me lançado pelo meu PO, convite que me despertou interesse e o qual aceitei de imediato. Apesar de nunca ter praticado surf até à data, sempre mantive uma forte ligação ao mar e interesse por atividades que promovam o

desenvolvimento o desenvolvimento humano e comunitário, algo que, na minha opinião, complementa o papel da profissão docente. Encarei esta experiência como forma de contribuir para a ilha e para a valorização do desporto, aumentando o meu leque de conhecimentos e experiências no contexto desportivo.

Durante estes quatro dias intensos, participei em formações, palestras e atividades práticas na escola e no mar. Este foi, portanto, um espaço privilegiado de partilha de conhecimentos e experiências, marcado pela presença de figuras inspiradoras da SURFaddict que se deslocaram até à ilha, tais como:

- Caiá Assis, um adulto com Trissomia 21 (embaixador da SURFaddict), acompanhado pelo seu pai, que partilhou a importância do desporto no percurso de vida do seu filho (Anexo 3);
- Hugo Rocha, atleta federado de surf adaptado e de diversas modalidades, um exemplo de superação, apesar de viver com amputação de um membro inferior, apresentando todas as dificuldades que sentiu até se adaptar a este estilo de vida.
- Teresa Abraços, nome conhecido no surf feminino e treinadora de Surf Adaptado, onde partilhou a experiência com vários alunos com limitações funcionais e toda a evolução dos mesmos, apresentando resultados incríveis no desenvolvimento destes.

Os testemunhos e vivências de alguns destes intervenientes foram profundamente marcantes, lembrando a todos os participantes e comunidade, a importância de ajudar os outros, sobretudo aqueles com necessidades especiais, proporcionando-lhes experiências, que de outra forma, não teriam oportunidade de tirar proveito delas. Fizeram-nos ainda perceber, que a prática de surf adaptado, se acompanhada por técnicos com formação e pode se apresentar como forma de desenvolvimento cognitivo, emocional e físico para esta população “especial”.

Adquiri diversos conhecimentos ao longo desta formação, desde conteúdos técnicos e de segurança como formas de auxiliar corretamente os praticantes em cima da prancha, cuidados específicos a ter com diferentes tipos de limitações motoras, cognitivas ou sensoriais, até estratégias para promover a confiança, o conforto e a autonomia dentro de água, entre outros.

Destacaram-se ainda os vários benefícios terapêuticos do surf adaptado, que vão muito além da dimensão física. Tal como referiram os palestrantes da SURFaddict, o contacto com a água e a experiência de deslize sobre a onda estimulam de certo modo a componente sensorial. Do ponto de vista psicológico, a prática pode aumentar consideravelmente a autoconfiança do praticante, desde que realizada num ambiente seguro e confortável, algo que deve ser sempre uma preocupação do técnico que o acompanha. Por fim, salientam-se ainda os benefícios sociais, associados à promoção da inclusão e da empatia, duas palavras que foram repetidamente enfatizadas ao longo destes quatro dias, contribuindo para combater preconceitos relacionados com a deficiência.

Na componente prática da formação, tivemos a oportunidade de aplicar estes conhecimentos em diferentes contextos. Um dos dias foi dedicado ao Lar de Idosos da Praia e aos adultos com deficiência do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, outro às crianças com algum tipo de limitação funcional da EBSG, assim como das escolas de 1º Ciclo, e ainda adultos do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, integrado na Santa Casa da Misericórdia de Santa Cruz da Graciosa. Estivemos na praia a colocar em prática os conteúdos aprendidos, auxiliando os participantes nas pranchas e fora delas, garantindo a segurança e adaptando a intervenção às suas necessidades específicas.

Este projeto, percorreu também todas as escolas da ilha, promovendo momentos de sensibilização junto das crianças e dos jovens. O objetivo passou por estimular na comunidade a inclusão e inspirar os mais novos para a prática de atividades físicas, transmitindo a mensagem de que todos podemos fazer algo, todos podemos ajudar.

Participar no “Surf Para Todos”, foi uma experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional. Permitiu-me adquirir competências para colaborar ativamente em todas as atividades de surf adaptado que possam vir a ser desenvolvidas na ilha. Revelou-se uma autêntica “fábrica de sorrisos”, gerando alegria e motivação, não apenas nos surfistas, mas também nos colaboradores que saíram desta experiência com um forte sentido de gratificação por poder ajudar estas pessoas com limitações e com uma vida difícil, a serem felizes. Para além desse impacto, permitiu

ainda para reforçar a minha visão sobre o valor da inclusão, da empatia e da inclusão, valores estes que têm de estar sempre bem presentes na prática pedagógica.

Semana Europeia do Desporto 2025

No dia 20 de setembro de 2024, sexta-feira realizou-se na Ilha Graciosa, mais precisamente na Praça Fontes Pereira de Melo, uma atividade destinada a todos os alunos da Escola Básica e Secundária da Graciosa com o intuito de comemorar a Semana Europeia do Desporto. Esta atividade foi elaborada pela Direção Regional do Desporto (DRD), em parceria com algumas entidades locais.

Pelas 9h50 da manhã, desloquei-me até ao espaço anteriormente referido, de modo a acompanhar a turma do 8º nesta atividade. Comecei por me encontrar com a turma e falar com o Professor que a acompanhava, de modo que o mesmo soubesse que daquele momento em diante, os alunos ficavam à minha responsabilidade, uma vez que tinha aula com a turma às 10h10.

De seguida, fui levantar umas T-Shirts oferecidas pela DRD aos Professores e alunos da escola, mencionando o programa regional “Açores Ativos”. Percorremos as diversas atividades oferecidas aos alunos desde diversos jogos tradicionais, percurso de “slide”, atividades de dança, *peddy-papers*, entre outros. Coube-me a mim, para além de supervisionar a turma, incentivar os mesmos a participarem em todas as atividades, assim como proporcionar um ambiente positivo e de respeito entre todos. Pelas 11h30, recolhi os lanches da respetiva turma e entreguei-os.

O programa regional de desporto “Açores Ativos” procura criar mais condições e oportunidades que incentivem a prática regular de atividade física e desportiva em todas as fases da vida da população açoriana. Pretende também sensibilizar a sociedade para as vantagens da atividade física, promovendo o bem-estar geral e encorajando hábitos de vida saudáveis.

A Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa que promove a prática desportiva e estilos de vida saudáveis entre pessoas de todas as idades. Na escola, as atividades organizadas durante esta semana têm como principal objetivo, incentivar os alunos a serem mais ativos, reforçando a importância do desporto e do bem-estar físico e mental. Para além disso, estas atividades ajudam a desenvolver valores como o espírito de equipa, a cooperação, a superação, a disciplina e a inclusão. Ao participar em diferentes

atividades e jogos, os alunos também descobrem novas formas de se manterem ativos de forma divertida e acessível.

Desporto Escolar

“A aula de EF é parte maior do desporto na escola. Mas a promoção de uma verdadeira cultura desportiva na escola passa por sair dos limites da aula de EF e explorar melhor as possibilidades do DE.” (Marques, 2006, p. 145).

ADE's Secundário:

Ao longo deste ano letivo, todas as sextas-feiras, entre as 14h as 15h30 eu e o meu PC, estivemos responsáveis pela dinamização das Atividades Desportivas Escolares (ADE's) destinadas aos alunos do Ensino Secundário, no âmbito do Desporto Escolar.

Numa fase inicial, a estratégia adotada passou pela organização de torneios, de modo a aferir o grau de interesse dos participantes nas diferentes modalidades, nomeadamente o futsal e o voleibol, e perceber a viabilidade de formar comitativas masculina e feminina. Após esta fase de observação e auscultação, concluímos que apenas seria possível constituir uma comitiva masculina na modalidade de futsal.

A partir deste momento, assumimos a responsabilidade de treinar e preparar o grupo para a participação nos Jogos Desportivos Escolares (JDE's). O grupo era composto por cerca de 17 alunos, a maioria com experiência federada no futebol, o que se demonstrou uma mais-valia pois facilitou-nos o desenvolvimento do trabalho técnico. Demonstraram assiduidade, motivação e um grande espírito de equipa e entreajuda, sendo gratificante trabalhar com um grupo assim.

Tendo em conta as características do grupo, eu e o meu PC, optamos por dar primazia ao jogo. Paralelamente, fomos introduzindo exercícios específicos do futsal, assim como as regras da modalidade, de modo a desenvolver os princípios técnico-táticos da modalidade em questão.

Corta-Mato – “Corrida de Natal” e Corta-Mato - Fase Ilha:

A EC organiza anualmente duas provas de Corta-Mato. A primeira realizou-se no dia 19 de dezembro, sob a designação de “Corrida de Natal”, decorrendo na Praça Fontes Pereira de Melo (Anexo 6). Esta constitui a prova mais abrangente, uma vez que

envolve a participação dos alunos inscritos de todas as escolas de 1º ciclo da ilha, bem como os alunos da EBSG (2º e 3º Ciclos e Ensino Secundário).

Trata-se de um evento de grande dimensão e impacto, não apenas pelo elevado número de participantes, mas também pelo envolvimento da comunidade escolar e local. Conta ainda com um elevado número de expectadores, entre os quais familiares dos alunos e colegas que mesmo não participando, se deslocam para assistir, acompanhados pelos seus professores. Deste modo, o evento assume-se como um momento privilegiado de promoção da atividade física através do DE, onde cada aluno procura dar o seu melhor.

No que respeita à minha intervenção, desempenhei várias funções organizativas e logísticas:

- Preparação e marcação do circuito;
- Organização dos alunos nos diferentes escalões antes da partida;
- Controlo dos tempos de prova e apoio no funil de chegada, controlando também a ordem de chegada;
- Acompanhamento pós-prova, incentivando os alunos a realizarem uma recuperação ativa através da caminhada, evitando que permanecessem parados ou deitados no chão após o esforço, reconhecendo que recuperam mais rápido desse modo e através da consciência e controlo da respiração;
- Preenchimento e entrega de diplomas de participação;
- Arrumação e transporte do material, utilizado com recurso ao meu veículo pessoal.

Adicionalmente, estive ainda responsável pelo processo de inscrição dos alunos da minha responsabilidade, através do documento predisposto no computador do Gabinete de Educação Física da EBSG, o que me permitiu compreender melhor a estrutura organizativa da prova, incluindo a definição dos diferentes escalões e a inclusão da vertente LF (alunos com limitações funcionais). Este aspeto, evidenciou o carácter inclusivo do DE, mostrando que todos os alunos, independentemente das suas limitações, possam participar em igualdade de oportunidades.

Outro aspeto que realço, traduziu-se na necessidade de apoiar na gestão da vertente emocional associada à competição, sobretudo em idades mais jovens, onde as expectativas criadas nem sempre se traduzem nos resultados alcançados gerando

frustração nos mesmos. Coube-me então a função de os apoiar e incentivar, de modo a que valorizassem o seu esforço individual e encarar a experiência como uma oportunidade de crescimento pessoal.

Já o Corta-Mato – Fase Ilha, realizou-se no dia 13 de janeiro na zona da Pesqueira. Nesta prova apenas puderam participar os alunos previamente inscritos e que haviam participado na “Corrida de Natal”. Ao contrário da primeira fase, esta fase assumia um carácter mais competitivo, uma vez que funcionou como prova de apuramento para o Corta-Mato Regional.

Muitas vezes os alunos associam a participação no Corta-Mato Regional, ou noutra prova Regional do DE, não apenas ao desafio desportivo, mas também como uma forma de “ganhar” uma viagem para outra ilha. Este fator, aparentemente extrínseco acaba por constituir uma forte motivação, sobretudo em contextos insulares como o da Graciosa, onde as deslocações entre ilhas não fazem parte da rotina quotidiana da maioria dos jovens. Para muitos alunos, esta oportunidade transcende a vertente competitiva, assumindo-se como uma experiência de vida memorável e em alguns casos, verdadeiramente única.

Recordo pela minha própria vivência enquanto aluno, de vários colegas saírem da ilha através do DE, permitindo um primeiro contacto com uma realidade diferente à que conheciam. Esta prova, ao permitir-me observar o esforço e dedicação dos alunos em busca da tão desejada classificação para o Corta-Mato Regional, levou-me a refletir sobre a forma como o DE pode assumir um papel verdadeiramente marcante na vida de um jovem. Esta perceção ganha ainda mais significado por ser uma experiência que eu próprio vivi enquanto aluno, o que me permite compreender de forma mais profunda o impacto e o valor destas oportunidades no percurso escolar e pessoal dos alunos.

As funções que desempenhei nesta última prova foram, em grande medida, semelhantes às da primeira.

Corta-Mato Escolar - Fase Regional:

Após decisão do Núcleo de Educação Física ficou estipulado que os Professores acompanhantes da comitiva da Escola Básica e Secundária da Graciosa na deslocação à ilha Terceira para o Corta-Mato Escolar – Fase Regional, ficaria sob minha alçada em

colaboração com o Professor Pedro Pires, prova esta que decorreu no dia 31 de janeiro, no paul da cidade da Praia da Vitória, na Ilha Terceira. Antes de mais, queria agradecer pela oportunidade e voto de confiança por parte do Departamento de Educação Física, sendo um orgulho representar a nossa escola e a nossa ilha, função esta que desempenhei por vários anos, enquanto aluno, através do Desporto Escolar.

A nossa comitiva foi constituída por 9 alunos, alunos estes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade. Dentro destes 9 alunos, 3 deles apresentam Limitações Funcionais (LF) sendo que a participação destes se operacionaliza numa vertente adaptada, participando na prova correspondente ao seu escalão/género, correndo a mesma distância que os restantes alunos, mas obtendo classificações específicas, no conjunto de alunos que participam na vertente adaptada.

Nesta prova, apresentaram-se comitivas de 14 concelhos das 9 ilhas da região, comitivas estas que seguiram um regime de seleção segundo as classificações retiradas do “Corta Mato - Fase Ilha”, ficando apurados os primeiros lugares de cada escalão.

Em relação ao alojamento, todas as comitivas ficaram na Escola Básica Integrada da Praia da Vitória (EB1,2,3/JI Francisco Ornelas da Câmara), pelo que foi necessário que se fizessem acompanhar de saco-cama, toalha, bem como de produtos de higiene pessoal. A alimentação foi assegurada pela cantina da mesma, onde também foram entregues lanches e ceias.

De salientar ainda que esta prova possibilitou acesso à Fase Nacional aos 1º e 2º lugares nos escalões Infantis B, Iniciados e Juvenis de ambos os géneros, na vertente regular. Já nos alunos que concorrem na vertente adaptada, apenas o 1º lugar de cada escalão/género garante acesso ao Nacional.

O desporto escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral das crianças e jovens do mundo atual, promovendo não apenas a prática de atividades físicas, mas também transmitindo valores essenciais para a vida, como a disciplina, o respeito, a inclusão, a perseverança e o trabalho de equipa. Através do desporto escolar e de experiências como estas, os alunos aprendem a importância de estabelecer metas, lidar com a vitória e a derrota e a desenvolver competências sociais que serão valiosas ao longo de toda a sua vida.

Em suma, faço um balanço extremamente positivo acerca desta atividade não só pelo facto dos excelentes resultados obtidos pela comitiva da EBS da Graciosa, mas acima de tudo, pela experiência que foi proporcionada a todos os intervenientes que participaram neste evento, permitindo a muitos dos alunos ultrapassarem certos desafios enquanto seres humanos, tornando-os mais preparados para a sua vida futura. A transmissão de valores e da ética desportiva, é algo que tentamos incutir nos alunos ao longo de toda esta experiência, tornando assim os alunos mais preparados para terem um papel ativo e positivo enquanto cidadãos.

Os resultados obtidos foram muito significativos, algo que é motivo de grande orgulho, não só para a escola, como também para a ilha, demonstrando uma vez mais que a Ilha Graciosa, apesar de ser a segunda ilha mais pequena da região, é detentora de uma população ativa no mundo do Desporto.

Em relação à minha vivência enquanto Professor nesta atividade, admito ter sentido alguma facilidade no controlo/supervisão da comitiva, uma vez que enquanto aluno participei por vários anos consecutivos neste tipo de atividades que implicavam deslocações para outras ilhas, estando por dentro daquilo que exige, para uma criança, este tipo de atividades. Julgo ter sido bastante competente na função que me foi desempenhada, juntamente com o professor Pedro Pires, devido à minha experiência e participação enquanto aluno nos diversos eventos do Desporto Escolar.

Megas Escolares – Fase Zonal e Fase Regional

O Mega-Sprinter e o Mega-Salto são duas provas que assumem particular relevância no conjunto de atividades desenvolvidas pelo DE, no contexto local. O processo competitivo inicia-se com a fase de apuramento escolar, realizada durante as aulas de EF. Nesta etapa, são registados os desempenhos dos alunos que se inscrevem na corrida de velocidade e/ou no salto em comprimento, cujos resultados são posteriormente inseridos na base de dados do Gabinete de Desporto.

Na maioria dos casos, os docentes de EF optam por realizar este registo numa aula específica à modalidade, envolvendo todos os alunos da turma. Nesse momento, cada aluno manifesta a sua intenção em participar ou não nos Megas. Como não existe qualquer penalização associada, a grande maioria opta por inscrever-se. Este

procedimento, no entanto, gera um elevado número de inscritos, onde é necessário a verificação das idades de cada aluno e adiciona-los ao respetivo escalão. Deste processo resultam 12 alunos por escalão automaticamente apurados para a Fase de Ilha.

A Fase de Ilha dos Megs decorreu no dia 22 de janeiro englobando tanto o Mega-Sprint como o Mega-Salto. A organização desta prova apresenta-se mais estruturada, com um maior número de elementos envolvidos na logística e no controlo dos resultados, uma vez que esta tem como objetivo a apurar alunos para a fase regional. Importa destacar que, ao contrário do que acontece no Corta-Mato Escolar, aqui não transitam automaticamente os melhores classificados de cada escalão da Fase Ilha, o critério é distinto, apenas os 6 melhores resultados regionais de cada escalão e sub-modalidade, garantem apuramento para os Megs Regionais.

As minhas funções no decorrer da prova foram diversas, abrangendo montagem do espaço, cronometragem dos tempos, registo de resultados, bem como a entrega de diplomas aos alunos apurados.

No entanto, a partir da reflexão que realizei sobre a experiência, considero que o método de registo de tempos com cronómetro manual no Mega-Sprinter não é totalmente eficaz. Trata-se de uma prática comum a todas as escolas dos Açores, mas que inevitavelmente introduz uma margem de erro pela dificuldade em parar o cronómetro com precisão total num evento tão rápido. Por vezes, diferenças de milésimos de segundo podem determinar o apuramento ou a exclusão de um aluno, o que pode originar situações de injustiça. Embora isto se trate apenas de uma observação crítica, considero importante refletir sobre esta limitação que poderia ser minimizada com recurso a sistemas de cronometragem eletrónica.

No final da prova, eu e o meu PO, fomos colocar todos os resultados no sistema do computador do Gabinete de Educação Física e encaminhamos esses resultados para a Direção Regional do Desporto (DRD), que trata de realizar a seleção das melhores 3 marcas regionais de cada sub-modalidade.

Na EBSG, apenas uma aluna conseguiu o apuramento, sendo esta minha aluna. O Departamento de Educação Física convidou-me acompanhá-la nesta competição, convite que aceitei com enorme satisfação. A prova realizou-se no dia 11 de março na

Ilha Terceira, constituindo um momento competitivo de grande importância para a aluna, mas também uma mais-valia para a minha experiência profissional, enquanto PE.

Jogos Desportivos 3º Ciclo

A convite do Departamento de Educação Física, fui integrado na comitiva da EBSG, como professor acompanhante, juntamente com mais dois professores do departamento (o Professor Paulo e a Professora Rita) e ainda a Vice-Presidente do Conselho Executivo. Aceitei este desafio de imediato, não apenas pelo privilégio de representar, uma vez mais, a escola, mas também porque, enquanto aluno, tive a oportunidade de participar em todas as edições dos JDE's e guardo dessa experiência memórias inesquecíveis. Voltar agora na posição de professor constitui, por isso, uma realização pessoal e profissional, uma vez que sempre ambicionei viver este evento numa perspetiva diferente.

Ao longo das ADE's do 3º Ciclo, os professores responsáveis realizaram o processo de seleção, seleccionando 10 rapazes e 10 raparigas para representar a escola nas diferentes modalidades: Futebol, Basquetebol, Ginástica (solo e aparelhos), Atletismo (salto em altura, salto em comprimento, lançamento do peso, corrida de velocidade, resistência e estafetas), bem como numa atividade artística (dança), cujo tema é definido foi "Sobe de Nível!".

A 35ª Edição destes JDE's do 3º Ciclo decorreu entre os dias 5 e 10 de maio, implicando a nossa deslocação aérea até à ilha Terceira, sendo a Escola Básica e Secundária Jerónimo Emiliano Andrade a instituição anfitriã. Contudo, importa referir que este evento esteve em risco de não se realizar, uma vez que, até muito tarde, nenhuma escola tinha assumido a responsabilidade da organização. Assim, esta instituição acabou por ser designada à última da hora, sem condições logísticas adequadas e com infraestruturas bastante antigas.

Este imprevisto traduziu-se em várias falhas significativas, nomeadamente: Problemas na distribuição de lanches e refeições; transportes descoordenados; falta de espaços disponíveis para alojamento, obrigando algumas comitivas a pernoitar fora da escola, perdendo-se uma das dimensões mais enriquecedoras do evento, a convivência

entre alunos de diferentes ilhas; erros graves no sistema de votação da atividade artística, que chegaram a comprometer os resultados da classificação.

Apesar de tudo, a essência dos JDE's manteve-se sobretudo graças ao esforço e boa vontade dos professores, que chegaram, por exemplo, a disponibilizar veículos pessoais para transporte de alunos para determinados recintos desportivos.

No desempenho das minhas funções, estive envolvido na orientação e organização dos alunos, desempenhando também o papel de “treinador” em várias competições. Procurei sempre enfatizar a importância dos valores éticos e educativos, lembrando aos alunos que os JDE's não se resumem a resultados, mas à vivência de experiências positivas e enriquecedoras. Essa postura refletiu-se no prémio de Fair-Play e de Melhor Camarata (mais organizada), atribuída à nossa escola, reconhecimento do espírito que norteou a participação dos nossos alunos.

Além disso fui convidado a desempenhar a função de júri da prova de ginástica de aparelhos, avaliando a execução técnica do salto ao eixo no plinto transversal e longitudinal, de acordo com os critérios técnicos previamente definidos, numa escala de 1 a 5.

Importa ainda salientar que, este ano a EBSG não recebeu nenhum evento do DE, devido a um problema na rede de águas da nossa escola que impossibilitavam o alojamento das comitivas. Contudo, vários professores de outras escolas destacaram durante esta edição e outras que participei, que a nossa instituição é habitualmente uma das que mais vezes acolhe este tipo de eventos, pela tradição e pela qualidade da sua organização.

Conviver com os alunos ao longo de 5 dias consecutivos, fora do ambiente tradicional foi uma experiência profundamente enriquecedora e gratificante. Para além das competições, partilhámos momentos de convívio, refeições, viagens e até pequenos imprevistos, que fortaleceram laços e criaram memórias únicas. Pude conhecer os alunos numa dimensão mais próxima e humana, percebendo melhor as suas personalidades, interesses e fragilidades, apoiando-os sempre que precisavam. Essa proximidade permitiu-me não apenas reforçar a relação professor-aluno, mas também cultivar um sentimento de confiança mútua e respeito. Foi gratificante ver como cada um deles lidou com esta experiência, aprendendo a lidar com vitórias e derrotas, mas

sobretudo a valorizar o espírito de equipa, a entreajuda e a amizade. Para mim, ficará marcado como um dos momentos mais especiais deste estágio, pelo impacto que teve não só nos alunos, mas também na minha própria construção enquanto professor.

35ª Edição dos Jogos Desportivos do Secundário – Futsal Masculino:

Fase de Seleção

Com o aproximar-se da data dos JDE's do Secundário, eu e o meu PC reunimos por diversas vezes para fazer a seleção de 10 alunos para representarem a nossa escola, algo que foi deveras desafiante, uma vez que como referi anteriormente tínhamos um grupo de cerca de 17 alunos que compareciam regularmente aos treinos e que apresentavam qualidade enquanto jogadores. Guiamo-nos então por vários critérios de seleção: alunos com participações disciplinares ficavam automaticamente impedidos de participar nos JDE's, embora pudessem continuar a frequentar as ADE's; No caso de não existirem registos de mau comportamento na escola, passávamos a avaliar a assiduidade nas sessões de treino (ADE's) e, só numa fase final considerávamos a qualidade técnico-tática de cada jogador.

Ao guiarmo-nos por estes critérios, encontramos uma forma de tentar evitar injustiças e de valorizar, acima de tudo, o compromisso, o respeito pelas regras e a responsabilidade dos alunos, competências essenciais que o Desporto Escolar também procura fomentar. Esta abordagem, permitiu-nos construir uma equipa que, mais do que apenas competitiva, fosse um exemplo de fair-play e representação digna da nossa escola.

Após a seleção da comitiva que iria representar a EBSG na 35ª edição dos JDE's de Secundário na modalidade de Futsal, realizámos mais duas semanas de treino até à competição. Durante esse período, os 17 alunos continuaram a comparecer assiduamente, o que nos deixou bastante satisfeitos enquanto professores, pois demonstraram motivação e gosto pela prática desportiva, sem sinais de descontentamento pelo facto de apenas 10 terem sido selecionados para a prova. Como forma de reconhecimento pelo empenho de todos, em conjunto com o meu PC, sugerimos organizar, durante as férias de verão, uma viagem à ilha de São Jorge para a

realização de um jogo amigável com a Escola da Calheta, proporcionando assim a oportunidade de participação a todos, incluindo aqueles que não foram selecionados para a competição oficial.

A prova, decorreu na Ilha Terceira, nos dias 21, 22 e 23 de maio, tendo como escola anfitriã a Escola Jerónimo Emiliano Andrade. A deslocação da Ilha Graciosa até à Ilha Terceira, realizou-se no dia 21, mas com uma dinâmica distinta daquela vivida noutras competições do desporto escolar, uma vez que, desta vez, os alunos pertenciam ao ensino secundário e não ao 3º ciclo. Esta diferença refletiu-se de forma clara nas preocupações e responsabilidades que tive que adotar enquanto professor acompanhante... Em vez de lidar com jovens ainda muito dependentes, confrontei-me agora com alunos mais autónomos e com uma forma diferente de viver, adversa da idade em que se encontram. Foi necessário então, encontrar um equilíbrio entre dar liberdade, própria da faixa etária em questão, e garantir o cumprimento de regras fundamentais, normas de segurança e responsabilidade de modo a preservar a boa imagem da escola que representávamos. Além disso, esta experiência permitiu-nos observar comportamentos do grupo em contexto fora da escola, algo que fortaleceu mais ainda o espírito de equipa e proporcionando momentos de partilha que ultrapassam o plano competitivo.

Já no plano competitivo, para além da orientação geral da equipa, assumi também a responsabilidade de conduzir os aquecimentos no início de cada jogo, procurando garantir uma ativação adequada às exigências do futsal, que combinavam ativação geral, mobilidade, aumento progressivo de intensidade e exercícios específicos da modalidade com bola. Esta preocupação visava não só preparar fisicamente os alunos, mas também colocá-los no devido estado de concentração para o jogo.

Enquanto a nossa comitiva não se encontrava em jogo, procurámos assistir aos jogos das restantes comitivas, de modo a realizar uma análise das suas dinâmicas coletivas e individuais. Os alunos da EBSG, acompanhavam sempre estas observações, uma vez que considerávamos fundamental que desenvolvessem competências de leitura do jogo e perceção tática dos nossos adversários.

Antes de cada jogo, realizávamos uma reunião com os jogadores, na qual discutíamos as principais características do adversário, delineávamos o estilo de jogo

mais adequado à situação e definíamos a estratégia inicial, incluindo a escolha dos atletas que iriam começar em campo.

Concluída a participação, realizamos três jogos e a equipa alcançou o 3º lugar entre 6 escolas que se apresentaram na competição. Trata-se de um resultado positivo, embora ligeiramente abaixo das expectativas que tinha criado para este grupo. Ainda assim, o balanço global é claramente muito positivo, sobretudo porque os alunos se destacaram nos aspetos que considero mais importantes: o espírito de convívio saudável quer entre si, quer com as restantes comitivas, o respeito pelos valores de fair-play, a postura exemplar dentro e fora de campo e a forma digna como representaram a escola.

Com esta experiência, mostrou-se uma vez mais que o desporto escolar é acima de tudo, um espaço de formação integral, onde a aprendizagem ultrapassa os limites técnicos e táticos do jogo, estendendo-se ao domínio dos valores humanos e sociais.

Ida a São Jorge: Futsal - ADE's de Secundário

Como referido anteriormente, e como forma de reconhecimento pelo empenho de todos os participantes nas Atividades Desportivas Escolares (ADE's), em conjunto com o meu PC, sugerimos organizar, durante as férias de verão, uma viagem à ilha de São Jorge para a realização de um jogo amigável com a Escola da Calheta. O principal objetivo desta iniciativa foi proporcionar a oportunidade de participação a todos os alunos, incluindo aqueles que não foram selecionados para a competição oficial dos Jogos Desportivos Escolares (JDE's).

Após apresentarmos a proposta ao grupo, estes demonstraram grande entusiasmo. Desde logo ficou claro que esta seria uma iniciativa sem qualquer tipo de apoio financeiro direto da escola ou de outra instituição, sendo as despesas assumidas pelos professores e pelos alunos. Contudo, após articulação com a Câmara Municipal da Calheta, conseguimos que a atividade fosse integrada no Festival de Julho, em São Jorge, o que possibilitou a oferta de estadia e de uma refeição. Assim as únicas despesas assumidas foram a viagem de barco (Anexo 9) e as restantes refeições.

A realização do jogo noutra ilha, associada a um evento festivo, revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora. Para além do convívio desportivo, os alunos tiveram a oportunidade de criar laços de amizade com a equipa da Escola da Calheta e

de experienciar uma fusão cultural, contactando de perto com as tradições e festividades locais. Tiveram ainda a oportunidade de assistir a concertos de artistas que já conheciam e admiravam, algo menos comum na realidade da Graciosa devido à sua dimensão reduzida.

O desporto vai muito além da vertente física, funcionando como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e social, capaz de promover aprendizagens significativas nos diferentes domínios, memórias marcantes e a criação de laços de amizade. Neste sentido, esta viagem representou um espaço privilegiado de aprendizagem, permitindo aos alunos desenvolver competências como a autonomia, responsabilidade, espírito de equipa e respeito pelas regras e pelos seus docentes que decidiram abraçar esta ideia por eles.

Relativamente ao jogo, a nossa equipa venceu por 7-1, mas mais do que o resultado, destacamos a opção pedagógica de dar prioridade a alunos que não tinham participado nos JDE's, mas que se mantiveram assíduos e empenhados nos treinos. Esta tomada de decisão, reforçou valores como a inclusão, a equidade e o reconhecimento do esforço, visando uma vez mais o desenvolvimento integral dos alunos.

Colaboração - Aulas de Canoagem

Dado que estava a desenvolver um projeto de canoagem na escola com as minhas turmas do 11º ano, e considerando a minha ligação ao Clube Naval, entidade responsável pelos materiais necessários à prática, bem como a formação académica que possuo na área em questão, a professora Rita, colega de EF, solicitou a minha colaboração nas suas aulas.

Concretamente, solicitou o meu apoio em três aulas, com três turmas diferentes que nunca tinham praticado canoagem, de forma que eu pudesse introduzir e explicar conteúdos e termos específicos da modalidade, como a designação dos materiais, as técnicas de embarque e desembarque, aspetos técnicos da remada, propulsão e retropulsão. Assim, pude contribuir para que os alunos tivessem um primeiro contacto mais estruturado com a modalidade, adquirindo noções básicas de segurança e técnica, fundamentais para uma prática adequada e motivadora.

Esta decisão surgiu, pois, também ela decidiu aderir à iniciativa de proporcionar aos seus alunos a experiência da canoagem, o que evidenciou, de certa forma, o êxito na implementação do projeto: “Canoagem na Escola” cujo objetivo principal foi diversificar a oferta desportiva na EBSG.

A cooperação entre docentes neste tipo de projetos, constitui um exemplo concreto da importância da troca profissional e da partilha de competências. Diversos autores sublinham que a colaboração entre professores promove a inovação pedagógica e o desenvolvimento profissional, ao favorecer a criação de comunidades de prática (Hargreaves, 1998; Vangrieken et al., 2015).

Voluntariado: Atividades Caiaque Serviço Desporto Graciosa

Na manhã de 21 de junho, colaborei, em regime de voluntariado, numa atividade promovida pelo Serviço de Desporto da Ilha Graciosa, a convite do respetivo presidente. Dando continuidade ao projeto que vinha a desenvolver na escola, integrei então a equipa de organização deste evento, sendo que o contacto para a utilização dos materiais foi feito através de articulação entre a minha pessoa (membro da direção do CNIG) e o presidente do Serviço de Desporto.

As minhas responsabilidades centraram-se uma vez mais, na preparação dos participantes, fazendo um briefing sobre regras de segurança e de utilização dos materiais, assim como a explicação de alguns termos técnicos da modalidade.

Esta participação reforçou a ponte escola-comunidade, mostrou pertinência e valorização do projeto que realizei e evidenciou como iniciativas institucionais podem ampliar a oferta desportiva, não só para os alunos como para a comunidade.

Torneio AE – Função de Árbitro

No primeiro semestre, a convite do presidente da Associação de Estudantes, fui convidado a exercer a função de árbitro num torneio de voleibol 4x4, organizado para o último dia de aulas. Aceitei o convite com entusiasmo para colaborar com esta entidade, reconhecendo a importância do associativismo escolar na dinamização da vida educativa.

Embora considerasse a tarefa acessível, por dominar a modalidade, decidi rever alguns aspetos específicos da modalidade referentes à sinalética, de modo a garantir rigor e seriedade durante este evento, algo que não pode escapar à profissão docente.

Ao longo da manhã deste dia, em conjunto com um colega de Educação Física, ficámos responsáveis por arbitrar todos os jogos realizados no campo principal do pavilhão, referentes à competição das equipas inscritas do 3º Ciclo e do Secundário, enquanto membros da Associação de Estudantes, arbitravam os jogos de 2º Ciclo no ginásio.

Reflexão do Torneio Voleibol 4x4 - ADE's Secundário (Anexo X)

Este torneio foi criado com o intuito de reunir alunos do Secundário da nossa escola, com interesse pela prática da modalidade de Voleibol, de modo a percebermos se existiam alunos suficientes para participarem nas ADE's de modo a articularmos a possibilidade de criar uma equipa (masculina e/ou feminina). Caso esta possibilidade se verificasse, juntamente com o PC, criaríamos um treino por semana, de modo a preparar a equipa para os Jogos Desportivos Escolares.

Apesar deste torneio ter tido alguma adesão (4 equipas, com cerca de 20 alunos no total), não foi possível juntar alunos suficientes para prosseguir com a criação de uma equipa da respetiva modalidade. Isto acontece devido ao facto de a maioria dos rapazes envolvidos, já estarem nas ADE's de Secundário na modalidade de futsal e pela falta de compromisso com os treinos, por parte das alunas. Deste modo tivemos de decidir e refutar a possibilidade de criar uma comitiva de Voleibol para participar nos Jogos Desportivos Escolares.

No entanto, apesar de não termos conseguido criar uma comitiva para participar nesta competição com a modalidade em questão, proporcionou-se um momento desportivo aberto a todos os alunos do Secundário, onde foi criado um ambiente inclusivo, permitindo que cada aluno, independentemente do seu nível de habilidade, pudesse participar e divertir-se. Este evento, não só promoveu a prática desportiva, como também favoreceu a socialização entre os alunos de diferentes turmas, contribuindo para o fortalecimento de laços de amizade e do espírito de equipa.

Projeto de Investigação – Perfil do Aluno Açoriano na Ilha Graciosa

Resumo

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como objetivo compreender de que forma o contexto insular da Ilha Graciosa (Açores) influencia o perfil e os níveis de aptidão física dos alunos da Escola Básica e Secundária da Graciosa. A investigação procurou ainda analisar os hábitos de prática desportiva dos alunos, a sua participação no desporto escolar e federado, bem como as suas perceções relativamente à disciplina de Educação Física. A investigação seguiu uma abordagem descritiva e exploratória, de natureza quantitativa e qualitativa, envolvendo 24 alunos, do 8º e do 11º ano. Para a recolha de dados foram utilizados diferentes instrumentos, nomeadamente os testes físicos do programa FITescola, fichas de caracterização pessoa, questionários e registos observacionais. Os resultados evidenciam que a reduzida oferta desportiva condiciona a diversidade de experiências motoras dos alunos. Observou-se ainda uma relação positiva entre a prática desportiva regular e níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória. Destaca-se, neste contexto o potencial de estratégias pedagógicas que valorizem os recursos naturais da ilha, contribuindo para diversificar a oferta desportiva e promover estilos de vida mais ativos e saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: CONTEXTO INSULAR, OFERTA DESPORTIVA, APTIDÃO FÍSICA.

Abstract

This study was developed within the scope of the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Sports School of University of Porto. The main objective was to understand how the insular context of Graciosa Island (Azores) influences the profile and physical fitness levels of students from the Basic and Secondary School of Graciosa. The research also aimed to analyse students' sports participation habits, their involvement in school and federated sports, and their perceptions of Physical Education as a school subject. The study followed a descriptive and exploratory approach, combining both quantitative and qualitative methods, and involved a sample of 24 students from the 8th and 11th grades. Data were collected using several instruments, including physical fitness tests from the FITescola programme, personal characterization forms, questionnaires and observational records. The results indicate that the limited sports offer on the island constrains the diversity of students' motor experiences. A positive relationship was also observed between regular sports participation and adequate levels of cardiorespiratory fitness. In this context, the study highlights the potential of pedagogical strategies that value the island's natural resources, contributing to the diversification of sports opportunities and to the promotion of more active and healthy lifestyles.

KEYWORDS: INSULAR CONTEXT, SPORTS OFFER, PHYSICAL FITNESS.

Introdução

O presente estudo, surge no âmbito do segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A presente investigação, visa delinear o perfil do Aluno Açoriano, de modo a compreender de que forma o ambiente insular influencia os níveis de aptidão física dos alunos em questão, tentando perceber que dificuldades ou facilidades são sentidas em cada uma das ilhas.

É importante realçar que o ambiente insular, pode limitar o acesso dos jovens a certas modalidades desportivas existentes na região, o que pode resultar numa menor oferta para a prática desportiva. De salientar ainda, que os Açores são compostos por 9 ilhas, e que há que respeitar a singularidade de cada uma delas, uma vez que apresentam características completamente distintas entre si.

Contextualizando de forma breve, a maior ilha dos Açores, São Miguel, apresenta cerca de 133 288 residentes, enquanto a menor, o Corvo, apresenta apenas cerca de 386 pessoas, ocupando, respetivamente, uma percentagem de aproximadamente 56,4% e 0,16% da população açoriana. Com isto, há que entender que o perfil do Aluno Açoriano varia consoante a ilha em questão, sendo que no presente estudo me irei debruçar na minha experiência da prática pedagógica na Escola Básica e Secundária da Ilha Graciosa, situada na segunda ilha mais pequena da região, com cerca de 4095 habitantes, correspondendo a apenas 1,73% da população dos Açores. (Dados retirados dos Censos 2021).

É, portanto, do meu interesse criar uma ferramenta que apresente dados que facilitem a compreensão da realidade vivida na Ilha Graciosa, relacionando características do espaço em que vivemos com características dos meus alunos, tais como, níveis de aptidão física, informações relativas ao seu estilo de vida, participação no desporto escolar e/ou desporto federado, motivações para a prática desportiva, e gosto pela disciplina de Educação Física.

Para além destes fatores, sou defensor de que é possível “fazer mais” com os alunos desta escola, se juntarmos o útil ao agradável. Com isto pretendo afirmar, que

sendo a Graciosa uma ilha rodeada de mar e de natureza, seria interessante aproveitar essas características geográficas e integrar no programa de educação física atividades de Exploração da Natureza. Uma vez que nesta escola é possível lecionar uma matéria alternativa, irei avançar com uma iniciativa um projeto piloto, incluir a modalidade de Canoagem nas aulas de EF, no segundo semestre. Integrar a Canoagem como oferta educativa nas escolas, especialmente em regiões com acesso facilitado a zonas costeiras, constitui uma estratégia inovadora e enriquecedora, que reforça o compromisso da Educação Física com a formação integral dos alunos.

Objetivo Geral

O objetivo geral do presente estudo, visa compreender de que forma o ambiente insular da Ilha Graciosa, com as suas características geográficas, sociais e desportivas, influencia o perfil e os níveis de aptidão física dos alunos açorianos, com foco na realidade da Escola Básica e Secundária da Graciosa.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos, sendo um desdobramento do objetivo geral, pretendem elencar, de forma explícita e sequencial, as etapas a alcançar, necessárias para responder ao problema central da pesquisa. Assim sendo, os objetivos específicos são:

- Caracterizar o contexto insular da ilha Graciosa, destacando aspetos geográficos, demográficos e culturais que possam influenciar a prática desportiva dos alunos;
- Avaliar os níveis de aptidão física dos alunos da escola, com base em dados recolhidos através de testes de campo (ex: FITescola e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ));
- Analisar os hábitos de vida ativa e participação desportiva dos alunos (desporto escolar, clubes federados, atividades extracurriculares) através da ficha de caracterização pessoal entregue aos alunos no início do ano;
- Identificar limitações e oportunidades relacionadas com a prática desportiva numa ilha com reduzida dimensão populacional e geográfica;
- Explorar a perceção dos alunos relativamente à disciplina de Educação Física e às suas motivações para a prática de atividade física;

- Propor estratégias pedagógicas adaptadas ao contexto insular, nomeadamente a inclusão de modalidades como a canoagem, valorizando os recursos naturais da ilha e perceber a sua viabilidade através de entrevistas com o Núcleo de Educação Física.

Metodologia

No que concerne à metodologia, o presente estudo segue uma abordagem descritiva e exploratória, de natureza quantitativa e qualitativa, procurando compreender de que forma o ambiente insular da Ilha Graciosa influencia os níveis de aptidão física e os hábitos de atividade física dos alunos e jovens da Graciosa.

Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por duas turmas da EBSG. A primeira corresponde a uma turma do 8º ano de escolaridade, composta por 13 alunos (5 raparigas e 8 rapazes), com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos. A segunda é uma turma do 11.º ano de escolaridade, formada por 11 alunos (4 raparigas e 7 rapazes), com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos.

A escolha da presente amostra para a aplicação da presente investigação, justifica-se pela facilidade de contacto direto proporcionada pela minha prática docente, uma vez que são as turmas onde leciono Educação Física enquanto PE.

Instrumentos de Recolha de Dados

Para a obtenção dos dados necessários à investigação, foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Testes físicos do programa FITescola, que permitem avaliar parâmetros como a aptidão cardiorrespiratória e composição corporal;
- Ficha de Caracterização Pessoal, elaborada para recolher informações sobre hábitos de vida ativos, envolvimento no desporto escolar ou federado, perceção da disciplina de Educação Física e motivações para a prática desportiva;

- Questionários;
- Registos observacionais e reflexivos;
- Entrevistas informais com alunos e com outros agentes educativos (ex: Professores de Educação Física da EBS da Graciosa) com vista a aprofundar a compreensão do contexto local;

Procedimentos

A recolha de dados foi realizada ao longo do ano letivo 2024/2025. A aplicação dos testes e questionários foi previamente autorizada pela direção da escola e o tratamento de dados realizou-se de modo confidencial e anónimo, cumprindo todos os princípios da ética na investigação e respeitando a privacidade de todos os envolvidos.

Análise dos Dados

Os dados quantitativos (Ex: Resultados dos testes e respostas aos questionários) serão tratados com recurso a estatística simples (médias e percentagens). Os dados qualitativos (Ex: Observações e Conversas Informais) serão analisados de forma interpretativa, procurando identificar padrões de comportamento, atitudes e percepções dos alunos relativamente à atividade física e ao contexto onde se inserem.

Caracterização da Ilha Graciosa e do seu contexto desportivo

Para que se realize uma análise adequada à realidade em questão, é essencial, aferir e compreender qual o contexto social e geográfico em que os estudantes que constituem a amostra se encontram.

A ilha Graciosa conta, segundo os Censos de 2021, com 4091 habitantes, sendo a segunda ilha mais pequena na região autónoma dos açores, com aproximadamente

61km² de área, sendo a segunda mais pequena dos Açores, representando apenas 1,73% da população dos Açores. O clima é considerado subtropical oceânico, o que pode proporcionar condições favoráveis para atividades ao ar livre, na maior parte do ano, apesar do tempo ser muito inconstante. Apesar da reduzida dimensão territorial e da existência de meios de transporte próprios disponibilizados por alguns clubes

desportivos, estas características não constituem por si só, um fator limitativo para a prática de modalidades desportivas por parte dos jovens. A realidade demográfica da ilha, é marcada por uma população envelhecida, o que influencia a dinâmica social e cultural, e por uma forte tradição do setor primário, nomeadamente a tradição piscatória e agrícola.

Já no que diz respeito ao contexto desportivo existente na Ilha da Graciosa, é de extrema relevância ter conhecimento de que existem apenas duas modalidades que competem em regime Federado. O Futebol que se apresenta com maior expressão, contando com vários escalões de formação no setor masculino. No caso do setor feminino, a prática restringe-se apenas ao escalão sénior. Já o voleibol, exclusivamente feminino, oferece diferentes escalões de formação, abrangendo desde as categorias de iniciação até ao nível sénior.

São filiados na modalidade de Futebol, cinco Clubes na ilha, sendo eles, o Graciosa Futebol Clube, o Sporting Clube de Guadalupe, o Sport Clube Marítimo, o Grupo Desportivo Mocidade Praiense e o Grupo Desportivo Luzense. Todos estes clubes marcam presença no campeonato de ilha através do escalão de Infantis e Juvenis. No entanto, no escalão principal da modalidade, o de Seniores, apenas dois clubes são presença assídua no Campeonato.

No desporto feminino da ilha, na modalidade de Futebol, e na época de 2024/2025 existiram apenas duas equipas que disputaram o campeonato de ilha, o Graciosa Futebol Clube e o Sporting Clube de Guadalupe. Na modalidade de Voleibol, há apenas uma equipa, do clube Santa Cruz Sport Clube, que conta só com equipas femininas divididas pelos diferentes escalões de formação desde escolinhas, minis, iniciadas, juvenis e seniores. Uma vez que só existe uma equipa na ilha, torna-se clara a dificuldade de competição e evolução das atletas em particular, e da modalidade em geral. Não existindo um número avultado de praticantes da modalidade, o nível competitivo é menor, os momentos de jogo formal também e a definição de objetivos acaba por ser mais reduzida. No entanto, este clube centenário, tem já por tradição a sua manutenção na II Divisão Nacional: Zona Açores, no escalão sénior feminino.

Relativamente às instalações desportivas, para a modalidade de Futebol, a ilha conta com quatro campos homologados, sendo eles o Campo Municipal de Santa Cruz

da Graciosa, o Sintético do Guadalupe e o Sintético da Luz. Recentemente foi ainda construído um novo campo, no entanto, não sendo ainda homologado, é utilizado somente para momentos de treino, não podendo receber momentos de jogo formal. Já para as modalidades de interior, como o Voleibol, a ilha dispõe de um Pavilhão Municipal e do Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica e Secundária.

Envelhecimento Populacional na ilha Graciosa e as suas consequências

A ilha Graciosa tem vindo a registar um envelhecimento populacional ao longo das últimas décadas. Dados recolhidos através dos Censos, indicam que a população residente diminuiu de 4391 habitantes em 2011 para 4090 em 2021, representando uma redução de aproximadamente 6,9% (Serviço Regional de Estatística dos Açores, 2021).

Este declínio populacional está associado, à diminuição da natalidade e à migração dos jovens para Portugal continental ou para o estrangeiro, fenómenos que reforçam o aumento relativo da população idosa. Muitos dos jovens que se deslocam para terreno continental, para prosseguir os estudos, optam por não regressar à ilha, uma decisão influenciada por variados fatores como a limitada oferta de Ensino Superior nos Açores, oportunidades de emprego restritas e a procura por experiências culturais e sociais mais diversificadas. De forma semelhante, a migração para o estrangeiro, advém de uma motivação económica, social e profissional, com os jovens à procura de ambientes que proporcionem maior estabilidade laboral e perspetivas de carreira mais alargadas (Espínola, 2025).

O envelhecimento populacional tem influência direta nos níveis de aptidão física dos jovens, pois, a redução do número de jovens, restringe a diversidade e a quantidade de oferta desportiva disponível na comunidade local, condicionando a criação de clubes e modalidades diversas. Em consequência, os jovens tendem a concentrar-se nas modalidades existentes e mais populares, como o futebol, no caso dos rapazes, e o voleibol, no caso das raparigas. Esta realidade limita a diversidade de experiências desportivas, mas tendo em vista outra perspetiva, oferece a oportunidade de criar novas dinâmicas inovadoras, aproveitando os recursos naturais da ilha e promovendo modalidades alternativas, como a canoagem ou atividades de exploração da natureza.

Desempenho da EBSG no Desporto Escolar a nível Açores

Apesar da sua pequena dimensão, e da falta de oferta desportiva, a Ilha Graciosa tem vindo a demonstrar bons resultados no desporto escolar. A nível regional, e tendo em conta a minha experiência enquanto aluno e participante, conseguimos enquanto comitiva alcançar o 1º lugar na classificação uma vez, o 2º lugar duas vezes, ficando, nas restantes edições em que participei nos Jogos Desportivos (2º ciclo, 3º ciclo e secundário), na primeira metade da tabela classificativa, competindo contra escolas de ilhas com um número mais elevado de alunos, o que permite uma melhor seleção dos alunos participantes.

Já no presente ano letivo, enquanto PE, tive a oportunidade de acompanhar vários alunos noutra prova do Desporto escolar, o Corta-Mato Regional, onde cinco alunos da Escola Básica e Secundária da Graciosa ficaram apurados para o Corta-Mato Nacional competindo com os melhores alunos das diversas escolas de cada uma das 9 ilhas dos Açores, sendo muitos deles atletas da modalidade de atletismo, modalidade esta que não temos na ilha.

Assim, pretendo salientar que, embora a Graciosa já possua uma grande expressão no mundo do desporto nos Açores, uma maior diversidade da oferta desportiva permitiria alcançar resultados ainda mais impactantes. A meu ver, a elevada participação dos alunos da Graciosa nos jogos desportivos poderá ser explicada precisamente pelo interesse em competir em modalidades que, não estando disponíveis na ilha, despertam neles uma motivação acrescida para participar.

Falta de Oferta de Espaços Desportivos

Tal como mencionado anteriormente, numa localidade onde faltam opções para a prática desportiva, manter uma rotina de exercitação e competição, torna-se bastante complicado. A escassez de espaços adequados à prática dificulta tanto a oferta de modalidades variadas, como a qualidade dos treinos. O ter de dividir os poucos espaços existentes, a superlotação, os horários menos apetecíveis, tudo influencia a manutenção de uma prática regular.

Toda esta dificuldade, afeta de forma direta o rendimento de quem se exercita, sem as condições adequadas, o desempenho é diminuto, seja em competições escolares ou Clubes externos. A pouca variedade de modalidades praticadas na ilha, impede também que novos talentos surjam noutras modalidades e que vocações sejam desperdiçadas.

Assim sendo, a escassez de infraestruturas desportivas, não se trata apenas de um problema de estruturação ou organização, mas também de um enorme obstáculo para o desenvolvimento de cada um e do todo, prejudicando o bem-estar da comunidade e cingindo o potencial que poderia ser alcançado ao que já existe na ilha.

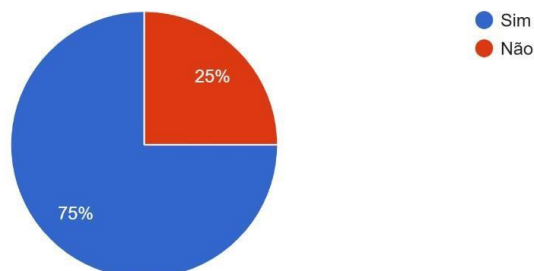
Apresentação de Resultados:

Questionário 1: Oferta Desportiva na Ilha – Turma de 8º e 11ºs Anos

O presente questionário, apresentado aos alunos do 8º e 11º ano, teve como objetivo entender as perceções dos mesmos em relação à oferta disponível da ilha.

Terias interesse em praticar alguma modalidade desportiva que nunca praticaste, ou que de momento não exista na ilha?

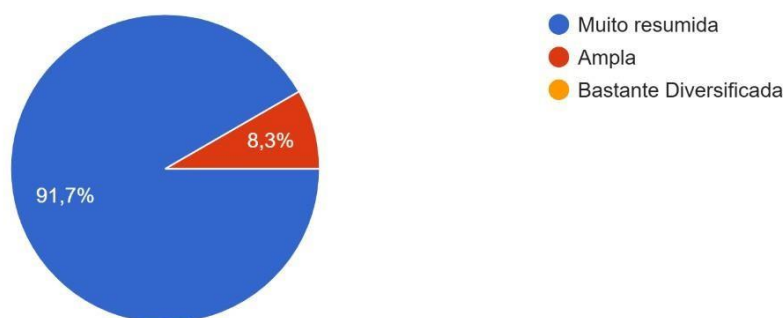
24 respostas



Nesta primeira questão, 25% dos inquiridos, afirmaram que teriam interesse em praticar uma modalidade desportiva que nunca a tenham praticado, enquanto outros 25% indicaram não ter interesse nessa possibilidade.

Como consideras a oferta desportiva na nossa ilha?

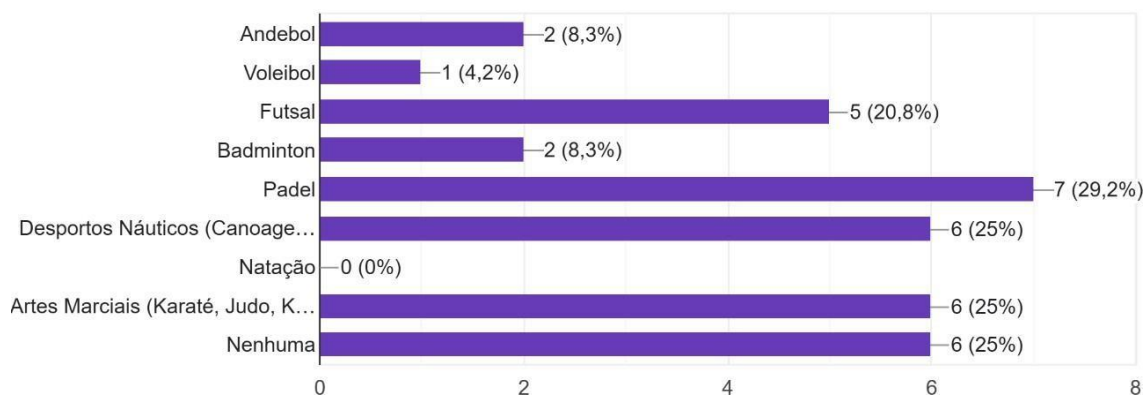
24 respostas



Relativamente à segunda questão, 91,7% dos alunos consideraram a oferta desportiva existente na ilha como “Muito resumida”, enquanto apenas 8,3% a perceberam como “ampla”. Importa destacar que nenhum aluno dos inquiridos classificou a oferta desportiva da Ilha Graciosa como “Bastante Diversificada”.

Se pudesses praticar uma ou mais modalidades inexistentes na nossa ilha, qual ou quais escolherias?

24 respostas



Na terceira e última pergunta, foram obtidas 35 respostas para um total de 24 alunos inquiridos, o que evidencia que vários alunos manifestaram interesse em praticar mais do que uma modalidade. A modalidade mais votada foi o Padel (7 votos), seguida de Desportos Náuticos (6 votos) e Artes Marciais (6 votos). Importa ainda referir que 6 alunos declararam não ter interesse em praticar alguma modalidade.

Quantos alunos participam pelo menos numa prova do DE?

Relativamente ao número de alunos que participam no DE, importa destacar eventos como os JDE's, que abrangem diversas modalidades (Atletismo, Ginástica, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Futebol e Patinagem), bem como o Corta-Mato, Mega-Sprint e Mega-Salto.

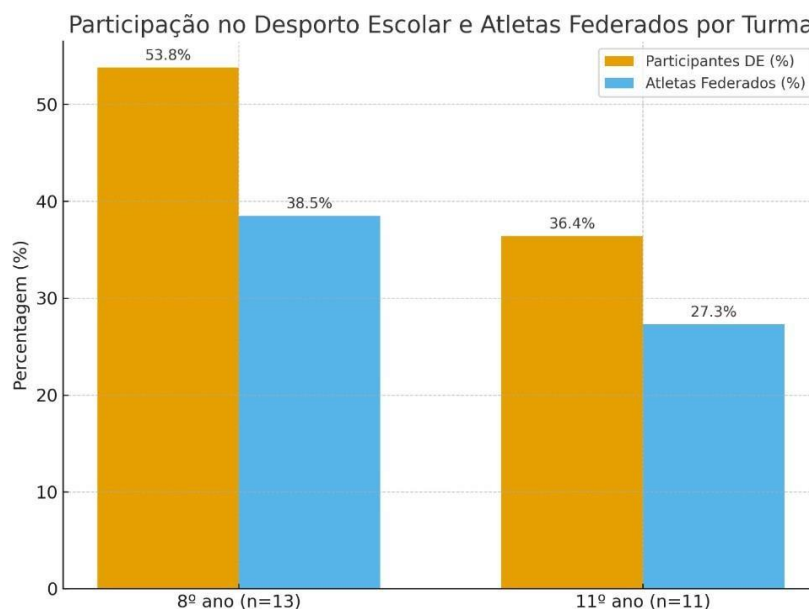
Na turma do 8º ano sob a minha orientação, registei a participação de 7 alunos (3 do sexo feminino e 4 do sexo masculino), que participaram pelo menos numa destas provas. Já nas turmas do 11º ano, verificou-se a participação de 4 alunos do sexo masculino, não havendo, neste caso, elementos do sexo feminino.

Esta análise foi feita ao longo do ano letivo, sendo que registei estes dados uma vez que fui eu que realizei a inscrição dos mesmos nas respetivas atividades.

Número de atletas federados

No que respeita ao número de atletas federados, ao longo do presente ano letivo verifiquei que, nas turmas do 8º ano, 3 rapazes praticam futebol em clubes locais e 2 raparigas integram a única equipa de voleibol.

Já no caso dos 11º anos, a realidade apresenta-se distinta: apenas 3 rapazes praticam uma modalidade federada, sendo esta o futebol.



Comparando resultados da amostra deste estudo, foi possível obter uma conclusão que considero relevante. No 8º ano, mais de metade da turma (53,8%) participou em uma ou mais provas do DE, em especial nos JDE's, que possibilitam o contacto com diversas modalidades desportivas, sendo a maioria deles inexistentes na ilha, particularmente no que diz respeito ao 3º Ciclo.

Já no 11º ano, Ensino Secundário, a percentagem de participação revelou-se mais reduzida, situando-se nos 36,4%. Esta diferença pode estar associada a vários fatores. Desde logo, no Secundário os JDE's englobarem apenas uma modalidade, sendo que, segundo o registo do atual Departamento de Educação Física, há uma tendência histórica para que os rapazes optem pelo futsal e as raparigas pelo voleibol. Ou seja, as escolhas acabam por ser restritas às modalidades já existentes na ilha, considerando o futsal uma modalidade variante do futebol.

Com isto, consigo identificar uma forte correlação entre os participantes dos Jogos Desportivos (3º Ciclo), e a falta de oferta desportiva na ilha. Os inquiridos vêm-se motivados a participar nos JDE's para praticarem diversas variedades de modalidades que não existem em modelo competitivo na ilha.

No 11º, a participação nos Jogos Desportivos do Secundário - Futsal, correspondeu a apenas um aluno, praticante de futebol, sendo que os restantes participaram nas restantes atividades do DE organizadas pela escola, Corta-Mato e Megas.

Deste modo, é possível concluir que a diversificação da oferta desportiva desempenha um papel determinante no aumento da participação dos alunos. No 8º ano, essa diversidade constitui um fator de motivação, já no 11º ano de escolaridade, a limitação da oferta, aliada a preocupações académicas crescentes, acabou por conduzir a uma menor adesão. Assim reforça-se a importância de alargar as modalidades disponíveis no Jogos Desportivos do Secundário, uma medida que pode ser benéfica e pode aumentar, de forma considerável, a participação dos alunos.

Isto apoia também o facto de que, se a oferta desportiva na Ilha Graciosa fosse maior, seria expectável um aumento do número de praticantes. A limitação atual faz com que muitos jovens não encontrem modalidades que correspondam aos seus interesses ou preferências, levando a uma menor prática desportiva.

Assim os dados recolhidos sugerem que a ampliação da oferta desportiva na ilha poderia ter um impacto direto na captação e fidelização de mais jovens à prática desportiva, contribuindo não apenas para o desenvolvimento do Desporto Escolar, mas também para a promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre a população juvenil.

Aptidão Cardiorrespiratória da Amostra em questão:

A avaliação da aptidão cardiorrespiratória dos alunos foi realizada através do teste do “Vai-Vém” (PACER test) protocolo validado pela bateria de testes *FITNESSGRAM* (Cooper Insitute, 2010), amplamente utilizada em contexto escolar e reconhecida pela sua fiabilidade e fácil aplicabilidade na avaliação da resistência aeróbia em crianças e jovens. Os valores de referência, considerados para a análise dos resultados foram os que constam nas tabelas apresentadas.

Nas turmas do 8º ano, todos os alunos realizaram o teste, verificando-se que 4 destes apresentavam medidas abaixo dos valores de referência, o que corresponde a $\approx 30,8\%$ da turma.

Já no 11º ano, dos 11 alunos avaliados, 8 foram considerados aptos, e 3 não atingiram os valores de referência, o que representa uma percentagem de $\approx 23,08\%$ da turma.

De um total de 23 alunos avaliados, 7 não se encontram aptos. Um aspeto bastante relevante tem que ver com o facto de nenhum destes alunos, praticar qualquer modalidade federada ou participar em alguma atividade do DE. Pelo contrário, todos os alunos que participavam em atividades do DE ou em modalidades federadas, obtiveram resultados dentro do valor de referência, sugerindo a existência de uma relação positiva entre a prática desportiva regular e níveis adequados de resistência cardiorrespiratória.

Discussão de Resultados

Na análise realizada às fichas de caracterização pessoal entregues aos alunos no início do ano letivo, foi possível aferir um dado especialmente importante para este estudo. Observou-se que os alunos que estão na faixa considerada “não apta” nos testes de aptidão cardiorrespiratória, especificamente no teste de “Vai-vém” do programa FITEscola, são aqueles que não praticam desporto ou atividade física de forma regular e que também não participam nas atividades do dinamizadas pelo Desporto Escolar.

Essa descoberta permite que se estabeleça uma ligação clara entre a falta de prática desportiva estruturada e os baixos níveis de resistência cardiorrespiratória que esses alunos apresentam. A ausência de envolvimento nas modalidades desportivas formais, que exigem um treino sistemático e uma frequência regular, limita significativamente as oportunidades de desenvolvimento das capacidades físicas essenciais, sendo a resistência aeróbia sendo uma das mais destacadas.

Além deste fator, a falta de diversidade no Desporto Escolar (Secundário), priva esses jovens de uma oportunidade que poderia melhorar a sua aptidão física, mas também incentivar hábitos de vida mais saudáveis e promover a interação em grupo. É fundamental realçar que a aptidão cardiorrespiratória é um dos principais indicadores de saúde e bem-estar, associando-se ao desempenho físico em contextos escolares ou desportivos, mas também à prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas ao longo da vida.

Dessa forma, os resultados obtidos indicam que a falta de participação dos alunos em atividades desportivas regulares compromete o seu desempenho nas aulas de Educação Física e a sua saúde a médio e longo prazo. Os presentes dados reforçam a necessidade de desenvolver estratégias que incentivem a participação dos alunos em diferentes atividades físicas, tanto no ambiente escolar quanto em organizações desportivas locais. A implementação de programas que promovam a adesão ao exercício físico, adaptados às necessidades e interesses dos jovens, pode ajudar a reverter este quadro atual, contribuindo para que eles melhorem os seus níveis de resistência cardiorrespiratória e, assim, alcancem uma qualidade de vida melhor.

Limitações dos Estudo

Como todas as investigações já realizadas, também esta em questão, contém limitações que devem ser tidas em conta para a análise e interpretação de resultados, e consequentes conclusões.

Deste modo a primeira limitação identificada tem que ver com a dimensão da amostra que se revelou algo reduzida. Este facto, diminui a possibilidade de generalizar conclusões para outros contextos semelhantes, dado que as informações recolhidas refletem essencialmente as vivências do grupo em questão, específico e limitado. Conseguindo um grupo de estudo mais alargado, os resultados seriam certamente mais coesos e representativos, tornando o estudo mais válido.

Outra limitação, está relacionada com as percepções do autor, ou seja, o facto de a realidade avaliada se tratar de uma realidade bastante próxima, bem como os alunos em estudo, pode representar uma dualidade: se de um modo permite uma interpretação mais profunda do contexto, por outro lado, induz um grau de subjetividade na análise de resultados, persuadida pela experiência pessoal e pelo envolvimento com o meio.

Por fim, o perfil dos inquiridos pode também condicionar os resultados. Dado que se trata de uma amostra muito jovem, dá-se a possibilidade de as respostas não refletirem totalmente a realidade. A pouca maturidade, a tendência para responder de acordo com a maioria ou mesmo a dificuldade de interpretar na sua plenitude todas as questões mencionadas, podem ter afetado a fiabilidade dos dados recolhidos.

Em suma, as três limitações identificadas e mencionadas, não retiram relevância ao estudo em questão, no entanto, apontam para a necessidade de acautelar a precipitação nas conclusões. De outra forma, abrem espaço a investigações futuras.

Conclusões:

O presente estudo teve como objetivo compreender de que forma o contexto insular da Ilha Graciosa influencia o perfil e os níveis de aptidão física dos alunos da EBSG, analisando ainda os seus hábitos desportivos e as suas perceções sobre a disciplina de EF. Ao longo da investigação foi possível constatar que as características demográficas, geográficas e desportivas da ilha condicionam de forma significativa as oportunidades de prática, refletindo-se na oferta desportiva limitada e, consequentemente, nos níveis de participação dos jovens.

Os dados recolhidos evidenciam que a diversificação da oferta desportiva é um fator determinante para a motivação dos alunos. Enquanto no 8º ano se verificou uma elevada participação nos JDE's, motivada pelo contacto com modalidades inexistentes na ilha, no 11º ano observou-se uma quebra acentuada de adesão, associada à limitação da oferta desportiva no secundário, ao aumento das exigências académicas e à maior especialização desportiva, principalmente quando o contexto não oferece estímulos diversificados. Este dado encontra eco na literatura, que aponta para um declínio da participação em idades mais avançadas. Back et al (2022) revelam que nas últimas décadas, se observa um aumento na taxa de abandono de modalidades coletivas entre adolescentes, sobretudo nos anos posteriores ao ensino básico. Do mesmo modo, a revisão sistemática de Zhang (2024), sobre as razões para o abandono do desporto regular na adolescência tardia, identifica múltiplos fatores de barreira que se tornam mais pronunciados com a idade, tais como as exigências académicas, desmotivação, conflitos de horários e a menor prioridade atribuída ao desporto.

Outro resultado relevante prende-se com a relação entre a prática desportiva regular e os níveis de aptidão cardiorrespiratória. Verifiquei que nenhum dos alunos envolvidos em atividades do DE ou em modalidades federadas se encontrava abaixo dos valores de referência do teste do “Vai-Vém”, ao contrário dos alunos inativos, o que reforça a importância da prática estruturada e sistemática para o desenvolvimento da condição física e para a saúde a médio longo prazo.

A implementação do Projeto Piloto “Canoagem na Escola” revelou-se uma experiência enriquecedora e muito bem acolhida pelos alunos. Apenas um aluno não considerou a experiência positiva, o que demonstra o potencial da modalidade para

diversificar a oferta desportiva e valorizar os recursos naturais da ilha. Este projeto mostrou que é possível transformar limitações em oportunidades, aproveitando o património geográfico e cultural como ferramenta pedagógica e promotora de estilos de vida ativos.

Apesar da relevância dos resultados, importa reconhecer algumas limitações do estudo, nomeadamente a reduzida dimensão da amostra, a proximidade do investigador com o meio e com os participantes, e a possível influência de pouca maturidade dos alunos nas respostas. Ainda assim, estas limitações não invalidam as conclusões, antes reforçam a pertinência de investigações futuras em contextos semelhantes, envolvendo amostras mais alargadas para quem sabe um dia, comparar resultados nas diferentes ilhas dos Açores.

Em termos práticos e pedagógicos, os resultados apontam para a necessidade de ampliar a diversidade de modalidades desportivas disponíveis no contexto escolar e comunitário da Ilha Graciosa, como forma de captar e fidelizar mais jovens à prática desportiva. Para além disso, reforçam o papel fundamental do professor de EF como agente de mudança, capaz de criar oportunidades e promover o desenvolvimento dos alunos, mesmo em contextos com limitações estruturais.

Do ponto de vista pessoal, esta investigação permitiu-me refletir sobre aquilo que irei em busca enquanto professor, o desenvolvimento da educação, a valorização do contexto em que me insiro e a procura de transformar desafios em oportunidades.

Conclusões e Perspetivas para o Futuro

O professor não é apenas transmissor de conhecimento, mas também fruto das suas próprias experiências; é nelas que encontra a força e a sabedoria para inspirar os alunos a aprender e a transformar-se. - (inspirado em Freire, 1996; Nóvoa, 2009)

Ao aproximar-me do final desta etapa da minha vida, que foi o EP, reconheço a importância que esta experiência teve na minha formação inicial enquanto professor. Representou o meu primeiro contacto direto com a profissão, algo que ambicionava há já muito tempo, tornando-se um marco decisivo no meu percurso académico e pessoal. Foi um ano exigente, marcado por altos e baixos, momentos de desafio, stress e dificuldades, mas acima de tudo um ano de superação, crescimento e aprendizagem.

Neste período, tive a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação académica, articulando-os com as diversas experiências que vivi ao longo da minha vida. Para além dos conteúdos teóricos, estas vivências contribuíram fortemente para a construção da minha identidade pessoal e profissional. Compreendi também que ser professor, vai muito além da transmissão de conhecimentos: exige sensibilidade, empatia e capacidade de compreender a diferentes realidades dos alunos. Acredito que as experiências que acumulei em diferentes áreas ajudaram-me a desenvolver esse “toque” de sensibilidade que caracteriza esse alguém que educa.

Ao longo deste ano letivo, senti de forma evidente a minha evolução enquanto futuro docente. Esse crescimento resultou do constante exercício autorreflexivo e da vontade de melhorar, através da observação e de uma análise crítica de diferentes profissionais, tentando tornar-me, segundo a minha ótica, aquilo que considero um professor competente.

Relativamente ao futuro, tenciono, um dia, regressar à “Ilha que me Viu Crescer”, exercendo a docência em EF. Contudo, reconheço que esse regresso implicará um percurso de passagem por outras escolas, e provavelmente por outras ilhas do arquipélago, uma vez que ambiciono permanecer nos Açores. Encaro essa realidade não como um obstáculo, mas como uma oportunidade de conhecer diferentes contextos escolares, realidades sociais e culturais diversas, condições de trabalho distintas e

pessoas com experiências variadas será, sem dúvida, um contributo valioso para a construção contínua da minha identidade docente.

Com base no meu sentido de resiliência, uma característica que me foi exigida desde cedo, encaro este próximo desafio com entusiasmo, determinado a absorver todo o conhecimento possível. Afinal, ser professor de Educação Física é também isto: um ser resiliente e persistente, que decidiu dedicar-se a fazer aquilo que verdadeiramente gosta, mesmo consciente de todas as exigências, desafios e complexidade da profissão.

Um dos objetivos que pretendo delinear e procurar concretizar ao longo da minha carreira profissional consiste na implementação, em contexto escolar, de uma edição dos Jogos Desportivos Náuticos. Este projeto teria como propósito integrar diversas modalidades náuticas como a canoagem, a vela, o windsurf, o triatlo ou a natação em águas abertas, proporcionando aos alunos experiências diversificadas às oferecidas de momento no desporto escolar dos Açores. Para além de enriquecer a oferta do DE, esta iniciativa permitiria valorizar e potenciar o extraordinário arquipélago dos Açores, tirando partido da proximidade com o mar e das condições naturais privilegiadas da região. Assim, os desportos náuticos poderiam assumir-se como uma parte integrante da prática desportiva escolar, fomentando não só o desenvolvimento físico e motor dos alunos, mas também a sua ligação à natureza, ao património local e à cultura marítima açoriana.

Ao concluir esta etapa de formação e refletir sobre todo o percurso realizado reafirmo aquilo que ambiciono ser enquanto professor, um ser comprometido com o desenvolvimento integral dos alunos, inspirador e consciente da responsabilidade que a profissão acarreta. Na minha opinião, ser professor, é como ser um segundo pai. Digo isto porque não se trata apenas de ensinar matérias ou conteúdos, mas também acompanhar os alunos no seu crescimento, dar-lhes apoio e, muitas vezes, orientá-los em momentos de dificuldade. Tal como um pai, o professor tem de saber escutar, aconselhar, puxar pelo melhor de cada um e, ao mesmo tempo impor limites e transmitir valores. Para mim, ser professor é estar presente e dar o exemplo, pois acredito que os alunos aprendem tanto pelo que lhes transmitimos em palavras, como pelo que lhes mostramos através das nossas atitudes, valores e forma de estar no dia a dia.

Concluo este relatório com um profundo sentimento de gratidão por tudo o que vivi durante o Estágio Profissional. Esta experiência não só consolidou a minha identidade

docente, como confirmou a certeza de que escolhi o caminho certo. Ser professor é muito mais do que ensinar conteúdos: é acompanhar, inspirar e estar presente na vida dos alunos, ajudando-os a crescer como pessoas. Na escola e na ilha que me viram crescer, aprendi que cada desafio é também uma oportunidade de superação, e que a educação ganha sentido quando é feita com dedicação e humanidade. Levo comigo a vontade de continuar a aprender e a melhorar, com a ambição de ser um professor capaz de deixar uma marca positiva, não apenas no percurso académico, mas sobretudo na vida de cada aluno que me for confiado.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de Donald Schön e os programas de formação de professores. *Revista da Educação*, 5(1), 17–36.
- Back, J., D'Hondt, E., Houtmeyers, B., Vanden Abele, A., & Boen, F. (2022). Dropout from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Canter, L., & Canter, M. (2001). *Assertive discipline: Positive behavior management for today's classroom* (3rd ed.). Solution Tree.
- Carvalho, J., & Ramos, M. (2017). Educação física, natureza e aventura: Perspetivas para a formação e intervenção pedagógica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39(2), 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.04.001>
- Castelo-Branco, A. (2011). Educação física escolar em espaços naturais: Desafios e oportunidades pedagógicas. *Revista Movimento*, 17(4), 223–243. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.21081>
- Cooper Institute. (2010). *FITNESSGRAM®/ACTIVITYGRAM® test administration manual* (4th ed.). Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Dyment, J. E., & Bell, A. C. (2008). Grounds for movement: Green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research*, 23(6), 952–962. <https://doi.org/10.1093/her/cym059>
- Emmer, E. T., & Evertson, C. M. (2016). *Classroom management for middle and high school teachers* (10th ed.). Pearson.
- European Ministers of Education. (1999). *The Bologna Declaration of 19 June 1999: Joint declaration of the European Ministers of Education*. Bologna: European Higher Education Area.
- Flores, M. A. (2014). Teacher learning and development in the workplace. In C. Craig & L. Orland-Barak (Eds.), *International handbook of teacher education* (pp. 307–322). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0366-0_16

- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Gaya, A., Marques, A. T., & Vieira, L. F. (2012). *A educação física no ensino básico: Desafios e perspectivas*. Porto: Edições Afrontamento.
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835–854. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(98\)00025-0](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(98)00025-0)
- Lee, T. D., & Genovese, E. D. (1988). Distribution of practice in motor skill acquisition: Learning and performance effects reconsidered. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(4), 277–287. <https://doi.org/10.1080/02701367.1988.10609373>
- Loureiro, A. (2010). *Educação ao ar livre: Um contributo para o desenvolvimento integral das crianças*. Porto Editora.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2010). *Atividades aquáticas: Uma abordagem multidisciplinar*. Lisboa: Edições FMH.
- Marzano, R. J., & Marzano, J. S. (2003). The key to classroom management. *Educational Leadership*, 61(1), 6–13.
- Nóvoa, A. (2009). *Professores: Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa.
- Pacheco, L. (2014). O potencial educativo das atividades na natureza: Reflexões para a educação física escolar. *Revista Portuguesa de Educação*, 27(1), 147–165. <https://doi.org/10.21814/rpe.7045>
- Pereira, P. (2013). *Educação física e desporto na escola: Inclusão, diversidade e desenvolvimento*. Lisboa: Edições FMH.
- Portugal. (2014). Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio. Regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário. *Diário da República*, 92(I), 2828–2856.
- Priest, S., & Gass, M. (2017). *Effective leadership in adventure programming* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2015). Educação física e desenvolvimento de valores: A importância da prática pedagógica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(2), 138–145. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.09.004>

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1–22. <https://doi.org/10.17763/haer.57.1.j463w79r56455411>
- Silva, P. (2015). A gestão da disciplina em contexto escolar: Uma abordagem pedagógica. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 49(2), 123–138.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2002). Reflections on self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 35–51). University of Rochester Press.
- Vangrieken, K., Dochy, F., Raes, E., & Kyndt, E. (2015). Teacher collaboration: A systematic review. *Educational Research Review*, 15, 17–40. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.04.001>
- Vinhas, S. (2011). *Disciplina e indisciplina na sala de aula: Da punição à responsabilidade partilhada*.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, A., Bíró, É., Kovács, Á., Örsi, P., & Kovács, K. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescence? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

Anexos:

Anexo 1: Inventário de Material de EF da EBSG – Ano Letivo 2024/2025

Designação do Material	Quantidade	Observações
Andebol		
Bolas T0	15	
Bolas T1	26	
Bolas T2	14	2 em mau estado
Balizas em alumínio - Interior	2	mau estado
Balizas em alumínio - Exterior	2	mau estado
Par de redes para balizas – “Suplentes” (interior)	2	mau estado
Par de redes para balizas – “Suplentes” (exterior)	0	
Basquetebol		
Bolas T5	36	4 em mau estado
Bolas T6	15	1 em mau estado
Bolas T7	4	
Tabelas de minibasquetebol – Interior	4	1 em mau estado (tabuleiros)
Tabelas de minibasquetebol – Interior “Suplentes”	1	1 em mau estado (tabuleiros)
Carros móveis articulados (tabelas)	2	2 em mau estado
Redes para cestos – “Suplentes”	9	
Proteções frontais	2	2 em mau estado
Voleibol		
Bolas de iniciação – “Balões”	16	1 em mau estado
Bolas T4	7	3 em mau estado
Bolas T5	13	2 em mau estado
Par de postes móveis	1	1 em mau estado (ginásio)
Par de postes telescópios	1	
Redes de voleibol	3	1 em mau estado
Fixações à parede	2	2 em mau estado
Redes de voleibol – “Suplentes”	2	

Designação do Material	Quantidade	Observações
Futebol		
Bolas futebol T4	21	8 em mau estado
Bolas futsal	4	2 em mau estado
Patinagem		
Patins – Pares de plástico	21	
Patins – Pares em plástico (caixote de papelão – JDE)	14	
Correias da frente – “Suplentes”	0	
Correias de trás – “Suplentes”	0	
Street Hóquei		
Baliza em PVC desmontável	4	2 em mau estado
Sticks de street hóquei em PVC (cabo de madeira)	4	
Sticks de street hóquei em PVC	27	3 em mau estado
Bola soft (laranja)	1	
Bola perfurada	17	
Badminton		
Postes sem rodas (simples)	3	1 em mau estado
Postes com rodas	4	
Redes	6	3 em mau estado
Raquetes	38	28 em mau estado
Volantes	52	37 em mau estado
Ténis de mesa		
Mesas	4	3 em mau estado
Suportes – par	5	5 em mau estado
Redes	5	2 em mau estado
Raquetes	12	5 em mau estado
Bolas	15	
Separadores	10	
Lona	1	

Designação do Material	Quantidade	Observações
Atletismo		
Bolas de arremesso	16	1 em mau estado
Dardos de espuma	5	1 em mau estado
Vortex (Nerf maga howler)	2	2 em mau estado
Dardos	10	10 em mau estado
Pesos em borracha (indoor) – 2Kg	5	
Pesos em borracha (indoor) – 3Kg	3	
Pesos – 1Kg	3	
Pesos – 2Kg	3	
Pesos – 3Kg	3	
Pesos – 4Kg	5	
Pesos – 5Kg	1	
Discos de borracha – exterior – 1,5Kg	1	1 em mau estado
Discos de borracha – exterior – 2Kg	2	
Blocos de partida - iniciação	6	
Barreiras de treino metálicas – proteção azul	8	8 em mau estado
Barreiras de treino metálicas – cinzentas	17	
Barreiras de treino metálicas – brancas c/ base verm.	13	
Testemunhos em alumínio	9	
Pá de madeira – salto em comprimento	1	
Pá de alumínio – salto em comprimento	1	
Ancinho– salto em comprimento	1	1 em mau estado
Postes de salto em altura	4	
Fasquias em fibra	3	3 em mau estado
Fasquias elásticas em mousse	2	
Fasquias elástica com pesos	2	1 em mau estado
Colchão salto em altura – 4m x 2m x 0.50m	1	
Bolas medicinais – 2 Kg	3	+1 na EB1 de Santa Cruz
Bolas medicinais – 3 Kg	3	3 em mau estado +1 na EB1 de SC
Bolas medicinais – 4 Kg	3	+1 na EB1 de Santa Cruz
Bolas medicinais – 5 Kg	1	

Designação do Material	Quantidade	Observações
Ginástica		
Boque	1	
Boque com arçõs	1	Arçõs desmontados / boque em mau estado
Plinto em espuma – 2 elementos	1	1 em mau estado
Plinto 6 caixas	2	2 em mau estado
Trave - regulamentar	2	2 em mau estado
Trampolim Reuther	3	1 em mau estado +1 na EB1 de SC
Minitrampolim	2	
Tapetes – 2.50m x 1.25m x 0.06m (verdes; esponja)	6	3 em mau estado
Forras tapetes – 2.45m x 1.25m x 0.07m	2	2 em mau estado
Tapetes de solo – 10.00m x 1.25m x 0.03m (vermelh)	3	
Rolos (verdes; esponja)	1	+1 recuperado (mais pequeno) na EB1 de SC
Colchão de queda – 3m x 1.95m x 0.30m	4	1 em mau estado
Colchão - 1.80m x 0.80m x 0.11m (castanho-claro)	1	
Colchão - 2.00m x 1.00m x 0.11m (verd c/ cantos pr)	1	
Bancos suecos	6	
Cordas de saltar (brancas)	12	2 em mau estado
Arcos xsport oficiais perfil plano 50cm diâmetro	15	1 em mau estado
Arcos xsport oficiais perfil plano 60cm diâmetro	1	
Arcos 80 cm perfil redondo	3	1 em mau estado
Arcos 70 cm perfil redondo	2	
Arcos 65 cm perfil redondo	29	1 em mau estado
Fitas rítmicas	7	+2 suplentes; +2 cortadas ao meio
Bolas rítmicas	21	
Massas rítmicas	3	
Espaldares	3	1 desmontado
Jogos Tradicionais		
Corda de tração 10m	1	1 em mau estado (incompleto)
“Caternillar” para jogos de cooperação	2	
Jogo do “burro”	1	

Designação do Material	Quantidade	Observações
Outro Material		
Skates	5	+ 4 em cada EB1 (SC; P; G; L)
Bolas de corfebol	2	
Postes de corfebol	2	1
Bolas de rãguebi	8	
Bolas de futebol americano	1	
Bola Goalboll “sonora”	1	
Fita métrica 50m	1	
Fita métrica 30m	1	
Fita métrica 25m	1	
Sinalizadores	165	15 em mau estado
Mini sinalizadores planos (laranjas e amarelos)	27	
Cones sinalização – azuis furados	19	
Cones sinalização – azul médio	1	
Cones sinalização – vermelhos	4	
Cones sinalização – laranjas grandes	9	
Cones sinalização – laranjas médios	13	
Cones sinalização – laranja pequeno	1	
Redes para transporte de bolas	2	
Carros para transporte de bolas	2	2 em mau estado
Carros para transporte de colchões	1	
Compressor de 24 Lt	1	
Bombas (manuais)	2	2 em mau estado
Medidor de pressão	1	
Coletes (várias cores)	79	10 em mau estado
Cortinas separadores	1	
Balança	1	
Quadros fixos (pavilhão)	2	
Quadros móveis (ginásio)	1	
Kits de <u>boccia</u>	2	
<u>Physio-Gymnic</u> – “balão” (grande azul)	1	1 em mau estado
Megafone com sirene	1	
Bandeirolas para juízes	8	5 brancas; 3 vermelhas
Marcadores de jogo	3	1 em mau estado

Anexo 2: Ficha de Caracterização Pessoal do Aluno



Escola Básica e Secundária da Graciosa

Educação Física - 2024/2025

Identificação do Aluno

Nome completo: _____

Turma: _____ N.º: _____

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

Morada: _____

Telemóvel: _____ E-mail: _____

Dados relativos à Atividade Física

Gostas de Desporto? Sim ☐ Não ☐

Qual é a tua modalidade desportiva favorita? _____

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

És federado? Sim ☐ Não ☐

Quantas vezes realizas atividade física por semana? _____

Quantas horas de atividade física realizas por dia? _____

Como chegas à Escola?

Habitualmente, deslocas-te para a escola:

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

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



Educação Física

De 1 a 5, classifica as seguintes modalidades:

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

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

Qual a tua perceção de competência face às seguintes modalidades?

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

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

Desporto Escolar

Participas-te no Desporto Escolar? _____

Em que modalidades? _____

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



Tempos livres

Assinala com um X as opções que mais se adequam:

Televisão ☐

Telemóvel ☐

Computador ☐

Estar com amigos ☐

Ler ☐

Jogar ☐

Ajudar em casa ☐

Ir ao café ☐

Passear ☐

Estudar ☐

Outra: _____

Informações médicas / Hábitos

Problemas respiratórios? Sim ☐ Não ☐

Problemas cardíacos? Sim ☐ Não ☐

Pressão alta (hipertensão)? Sim ☐ Não ☐

Pressão baixa (hipotensão)? Sim ☐ Não ☐

Dores ou lesões crónicas? Sim ☐ Não ☐

Doença? Qual? _____

Fazes alguma medicação habitual? Sim ☐ Não ☐

Se sim qual? _____

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

Se sim qual? _____

A que horas te costumas levantar? _____

A que horas de costumas deitar? _____

Onde tomas o pequeno-almoço na maioria das vezes? _____

Obrigada pela tua participação! :)

Anexo 3: Registo fotográfico Sessão Prática - “Surf Para Todos”



Anexo 4: Programa “Surf Para Todos”

PROGRAMA

SURF para TODOS

15. OUTUBRO

CENTRO CULTURAL
ILHA GRACIOSA

08:30 - 09:00

Abertura da sessão

SURFaddict- Associação Portuguesa de Surf
Adaptado : Missão e áreas de atuação.

Potencial terapêutico do Surf: Estudo de caso
- Benefícios do Surf num adulto com
trissomia 21 e lesão cerebral.

09:00 - 10:30

SURFaddict- Associação Portuguesa de Surf
Adaptado : Missão e áreas de atuação.

Coffe Break

11:00 - 12:00

Potencial terapêutico do Surf: Estudo de caso
- Benefícios do Surf num adulto com
trissomia 21 e lesão cerebral.
Reflexão em comum:
Testemunho de praticantes de surf adaptado;
Papel dos pais, cuidadores, treinadores e
terapeutas.

14:00 - 15:00

Testemunho de praticantes de surf adaptado.
Papel dos pais, cuidadores, treinadores e
terapeutas.
Reflexão em comum.

Coffe Break

15:30 - 16:00

Cuidados a ter numa sessão prática.

16:00 - 16:30

Reflexão em comum:
Cuidados a ter numa sessão prática.

Encerramento.



17. OUTUBRO

SESSÃO PRÁTICA NA PRAIA (SÃO MATEUS)

16:00 - 16:30

Chegada à praia: preparação do material
e organização das equipas.

Receção das instituições e participantes
individuais.

16:30 - 20:00

Sessão no mar
Balanço da sessão com os
intervenientes.
Esclarecimento de dúvidas adicionais.

18 OUTUBRO

SESSÃO PRÁTICA NA PRAIA (SÃO MATEUS)

08:30

Chegada à praia: preparação do material e
organização das equipas.

09:00 - 09:30

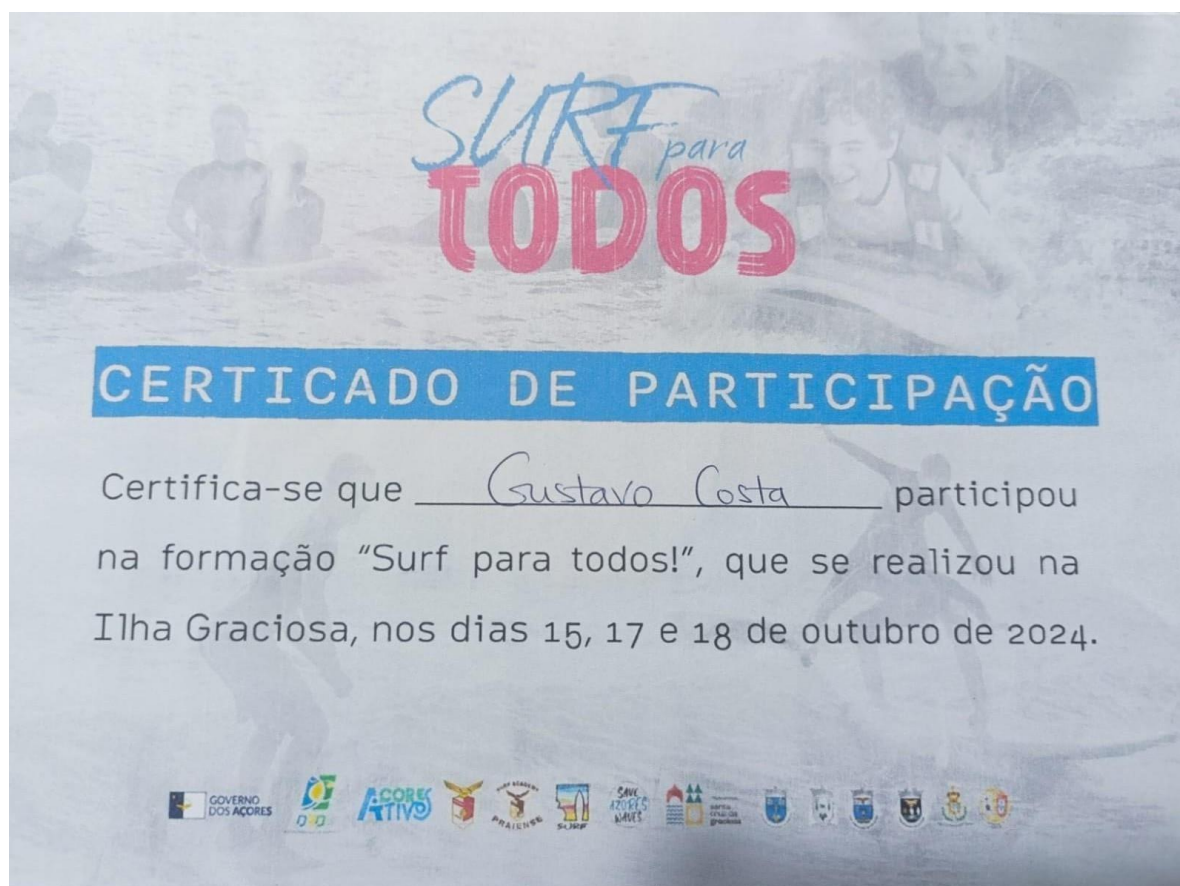
Receção das instituições e participantes
individuais.

09:30 - 12:30

Sessão no mar
Balanço da sessão com os intervenientes.
Esclarecimento de dúvidas adicionais.



Anexo 5: Certificado de Participação no Evento - “Surf Para Todos”



Anexo 6: Registo fotográfico: Organização do Corta-Mato - “Corrida de Natal”



Anexo 7: Corta-Mato: Fase Regional





Anexo 8: Registo Fotográfico: Jogos Desportivos - 3º Ciclo







Anexo 9: Mega-Sprinter e Mega-Salto: Entrega de diplomas;



Anexo 10: Registo Fotográfico: Jogos Desportivos do Secundário – Modalidade Futsal



Anexo 11: Registo Fotográfico: Viagem de Barco até à Ilha de São Jorge



Anexo 12: Registo Fotográfico: Mega-Sprinter e Mega-Salto Fase Regional



Anexo 13: Projeto “Canoagem Na Escola”





Anexo 14: Cartaz do Torneio de Voleibol



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA
DESPORTO ESCOLAR

TORNEIO DE VOLEIBOL MISTO 6X6

SEXTA 8 DE NOV DE 2024

**OBRIGATÓRIO 3 RAPAZES E 3
RAPARIGAS, SENDO O MÁXIMO
4 ELEMENTOS DE CADA GÉNERO.**

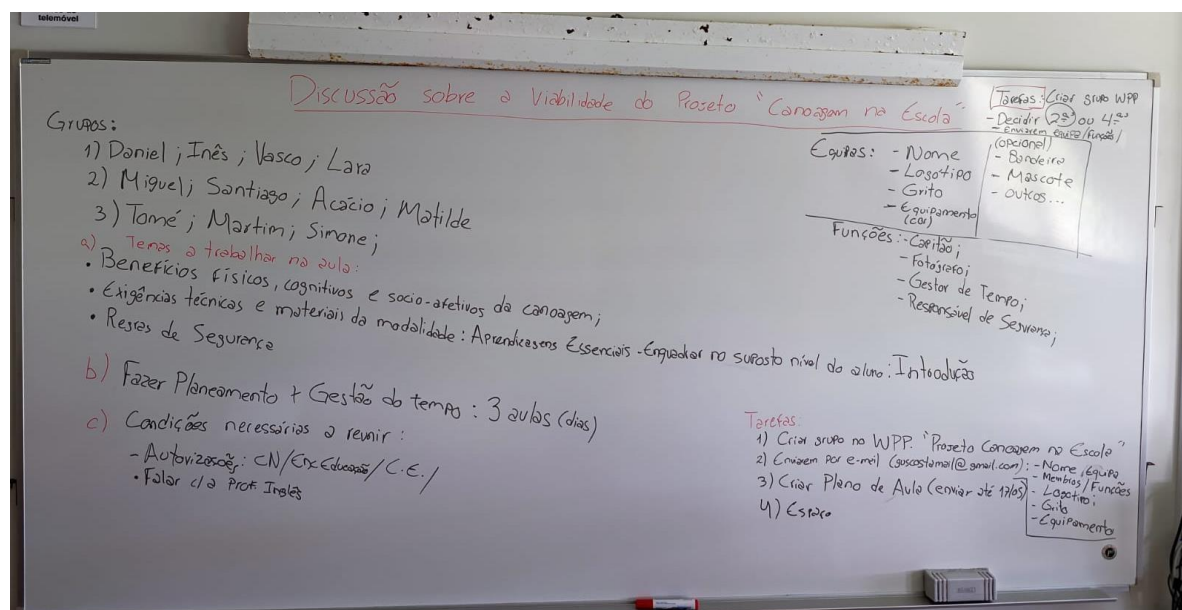
**APENAS PARA ALUNOS DO
SECUNDÁRIO!**

PAVILHÃO MUNICIPAL - 14H

**INSCREVE A TUA EQUIPA JUNTO
DO FUNIONÁRIO DO PAVILHÃO!**

**DATA LIMITE:
QUINTA, 20 DE SETEMBRO ÀS 17H**

Anexo 15: Registo fotográfico do planeamento do projeto "Canoagem na Escola"



Anexo 16: Aprendizagens essenciais – Atividades de Exploração da Natureza

4. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

CANOAGEM

Aptidão necessária para a aprendizagem da CANOAGEM:

- O aluno sabe nadar (nível elementar do programa de natação);
- O aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro).

2 - Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia, conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário as condições de flutuabilidade do caiaque e selecciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.

3 - Cumprir um trajecto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajectória pré-estabelecida ou alternando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:

3.1 - **Posiciona-se correctamente no caiaque**, sentado com as pernas semiflectidas e joelhos ligeiramente afastados, e mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente de forma a favorecer as suas acções.

3.2- **Embarca e desembarca do caiaque**, colocando a pagaia atravessada ("cruzada") no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio: uma mão agarra no quebra-mar e na cana da pagaia e a outra, apoiada na cana da pagaia assente na margem.

3.3.- **Propulsiona o caiaque**, pegando a pagaia correctamente com as mãos equidistantes das respectivas pás:

- introduzindo a pá na água o mais à frente possível (com extensão do braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque;

- colocando a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão;
- com ligeira rotação do tronco, recuo do ombro e flexão do braço correspondente, "sacando-a" o mais atrás possível.

3.4 - **Utiliza a propulsão circular** para corrigir a direcção do caiaque (em marcha à frente), introduzindo a pagaia à frente, descrevendo um arco de círculo da proa à popa.

3.5 - **Pára ou desloca o caiaque à retaguarda**, sempre que necessário; executando movimentos de retropulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.

3.6 - Quando a embarcação se vira:

3.6.1 - **Sai do caiaque num movimento contínuo**, colocando as mãos no quebra-mar e realizando um movimento rápido e sincronizado de extensão dos braços e elevação da bacia.

3.6.2 - **Coloca o caiaque com o “poço” para cima** (evitando que entre mais água) e se necessário, utiliza-o como salva-vidas, agarrando-se à embarcação, deslocando-se para a margem ou aguardando calmamente que lhe dêem apoio.

NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material, nomeadamente: extracção da água do caiaque, acondicionamento no transporte, arrumação e conservação do caiaque no posto náutico.

2 - Cooperar com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas acções às funções que lhe são atribuídas e às acções/explicações do companheiro.

3 - Conhece as leis da navegação e o significado de “bombordo e estibordo” e “sotavento e barlavento”.

4 - Interpreta os movimentos da água, a influência do vento, refluxo da água na margem, marés, obstáculos submersos, adequando as suas acções a estes elementos.

5 - **Cumprir um trajecto em caiaque**, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajectória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio na embarcação:

5.1 - **Define a melhor trajectória** do percurso, seleccionando e executando correctamente os **movimentos de propulsão e retropulsão**, corrigindo-a sempre que necessário, utilizando movimentos de **propulsão circular**.

5.2 - **Corrige**, se necessário, a direcção do caiaque em marcha-atrás através da **retropulsão circular** (movimento inverso à propulsão circular).

6 - Selecciona e executa adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente, na realização de **circuitos “em oito”, “em triângulo”** ou outros, mantendo o equilíbrio da embarcação (sem virar).

7 - **Desce pequenos rápidos ou açudes**, seleccionando a melhor trajectória e utilizando adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente.

NÍVEL AVANÇADO

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações.

2 - Cooperar com os companheiros menos aptos, apoiando as suas acções, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicações do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhe funções que ele pode desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.

3 - Em caiaque, **desce** em pequenas etapas, **um rio** com correntes rápidas, pilares de pontes, bancos de areia, pequenos açudes e obstáculos de fácil transposição, mantendo o equilíbrio da embarcação:

Anexo 17: Cartaz de promoção da atividade “Kayakes e Stand Up - Paddle”



Anexo 18: Certificado de participação na atividade “Kayakes e Stand Up - Paddle”



Anexo 19: Tabelas de valores de referência do programa de Aptidão Física “FITescola”

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VAIVÉM				MILHA					
Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético			
VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)		
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47	
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47	
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43	
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39	
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45	
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51	
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02	
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08	
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20	
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46	

COMPOSIÇÃO CORPORAL									
IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA					
kg/m²		cm		%					
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável					
>	<	<	<	<	<				
9	13,3	18,7	66,8	22,7					
10	13,7	19,4	68,9	24,4					
11	14,1	20,3	70,8	25,8					
12	14,7	21,3	72,5	26,8					
13	15,2	22,3	74,2	27,8					
14	15,7	23,1	75,7	28,6					
15	16,0	23,8	76,8	29,2					
16	16,3	24,3	77,7	29,8					
17	16,4	24,6	78,5	30,5					
18+	18,5	25,0	79,2	31,4					

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60

COMPOSIÇÃO CORPORAL									
IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA					
kg/m²		cm		%					
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável					
>	<	<	<	<	<				
9	13,6	18,2	77,1	20,7					
10	13,9	18,8	80,1	22,5					
11	14,2	19,5	82,6	23,7					
12	14,7	20,4	85,1	23,7					
13	15,2	21,3	87,0	22,9					
14	15,7	22,2	88,9	21,4					
15	16,3	23,1	90,5	20,2					
16	16,7	23,9	91,8	20,2					
17	17,1	24,6	92,7	21,0					
18+	18,5	25,0	93,4	22,3					

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VAIVÉM				MILHA					
Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético			
VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)		
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06	
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09	
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08	
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04	
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48	
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27	
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14	
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08	
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10	
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15	

COMPOSIÇÃO CORPORAL									
IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA					
kg/m²		cm		%					
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável					
>	<	<	<	<	<				
9	13,6	18,2	77,1	20,7					
10	13,9	18,8	80,1	22,5					
11	14,2	19,5	82,6	23,7					
12	14,7	20,4	85,1	23,7					
13	15,2	21,3	87,0	22,9					
14	15,7	22,2	88,9	21,4					
15	16,3	23,1	90,5	20,2					
16	16,7	23,9	91,8	20,2					
17	17,1	24,6	92,7	21,0					
18+	18,5	25,0	93,4	22,3					

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40