Da Universidade à Escola

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

Orientador: Professora Doutora Susana Maria Soares

Beatriz Azevedo Rodrigues

Porto, julho 2026

Ficha de Catalogação

Rodrigues, B. (2026). *Da Universidade à Escola*. Porto: B. Rodrigues. Relatório de estágio profissional, para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: DESPORTO ESCOLAR; ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO DE PROFESSORES; INSTRUÇÃO; PRÁTICA REFLEXIVA.

Nota da autora:

O presente relatório de estágio é da exclusiva autoria da autora, que assume integralmente a responsabilidade pelo seu conteúdo, conceção, análise, interpretação dos resultados e conclusões. No processo de elaboração, foram utilizadas ferramentas de Inteligência Artificial (IA) exclusivamente como apoio à revisão ortográfica, gramatical e sintática, ao aperfeiçoamento da clareza e coesão da escrita e ao apoio na estruturação do documento científico. A utilização destas ferramentas não substituiu o pensamento crítico, a análise científica, a interpretação dos dados, nem a redação original do trabalho, tendo todas as decisões intelectuais e o conteúdo final sido da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por me proporcionar, ao longo destes dois anos, uma experiência académica profundamente marcante. Senti-me verdadeiramente integrada e acolhida, graças às inúmeras oportunidades que vivi e que guardarei com enorme carinho.

À Escola Cooperante, bem como a todo o seu corpo docente e não docente, pela forma calorosa como nos receberam e pelo apoio contínuo prestado a nós, estagiários. A vossa disponibilidade fez toda a diferença.

À Professora Orientadora Susana Soares, pela confiança constante no meu percurso e por me acompanhar com dedicação, rigor e uma paciência inesgotável ao longo de todo o meu crescimento académico.

À Professora Cooperante, Carla Salgado, cuja energia positiva, sensibilidade e constante vontade de ajudar se tornaram uma inspiração para a profissional que ambiciono ser.

Aos meus colegas de estágio, tanto do meu núcleo como do outro, que transformaram esta experiência em algo muito mais leve, divertido e especial. Foi um privilégio partilhar o dia a dia com pessoas empenhadas e prestáveis, que contribuíram para que alcançasse todos os meus objetivos.

Aos meus primeiros alunos, que foram o verdadeiro motor desta jornada. Nada teria tido o mesmo significado sem eles. Foi extremamente gratificante acompanhar o crescimento e viver momentos tão especiais com adolescentes tão responsáveis e únicos. Levo cada um no coração.

À minha família, em especial aos meus pais e ao meu irmão, por todo o apoio incondicional, paciência e força demonstrados ao longo desta caminhada. Sem eles, nada disto seria possível. Nos dias mais difíceis, foram o meu maior suporte e o meu verdadeiro apoio para continuar. Todo o trabalho realizado até aqui não foi apenas meu, mas também deles, que sempre acreditaram em mim e nunca me deixaram desistir.

Ao meu grupo de colegas e amigas "TXU TXA TXU TXA", à Joana P., à Sofia B. e à Marta, obrigada por me ajudarem em tudo o que foi possível fazermos juntas e por tornarem este percurso mais bonito e mais leve.

Às minhas amigas Sofia P., Cátia, Joana M., Inês e Daniela, e ao meu amigo e irmão de coração, Tiago, por terem estado sempre ao meu lado desde o início da licenciatura (e até antes disso) acompanhando-me também nesta etapa do mestrado. Obrigada por toda a amizade, apoio, compreensão e pelos momentos partilhados ao longo destes anos.

Aos meus colegas de emprego, por toda a paciência nos dias mais difíceis, em que o cansaço acumulado entre as aulas práticas, teóricas e o trabalho tornava tudo mais exigente. Agradeço a compreensão, o apoio e a capacidade de me acompanharem mesmo nos dias em que a paciência já era pouca ao final do dia.

E, por fim, ao João, por ser presença constante, apoio nos momentos mais difíceis e por me dar força para continuar a acreditar em mim e em tudo aquilo que sonho concretizar. Expresso uma profunda gratidão por estar sempre presente, principalmente nos momentos mais difíceis, por nunca me deixar desistir e por acreditar em mim mesmo quando eu própria duvidava das minhas capacidades. Agradeço pela paciência, pela compreensão nos dias mais cansativos e exigentes, pelas palavras certas nos momentos certos e por ser refúgio no meio do caos desta etapa tão intensa. O apoio, carinho e motivação foram fundamentais para que conseguisse ultrapassar todos os desafios que surgiram ao longo destes anos.

A todas as pessoas que fizeram parte deste percurso, o meu mais sincero agradecimento. Cada uma, à sua maneira, teve um papel importante para que hoje pudesse chegar até aqui. O vosso apoio foi essencial, sobretudo perante o desafio constante de conciliar os estudos com o trabalho.

Índice Geral

Agradecimentos IV
Índice de Figuras VIII
Índice de Anexos IX
Resumo X
Abstract XI
Abreviaturas XII
1. Introdução 1
2. Enquadramento pessoal 2
3. Enquadramento institucional 3
4. Enquadramento da prática profissional 4
4.1. A escola cooperante e o núcleo de estágio 6
4.2. A turma residente 8
5. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem 9
5.1. Planeamento anual 9
5.1.1 1º Período 12
5.1.2. 2º Período 15
5.1.3. 3º Período 21
5.2. Momentos de avaliação 23
5.3. Momentos de observação 25
6. Participação em atividades na escola e na comunidade 27
6.1. Dia europeu do desporto na escola 27
6.2. Desporto escolar: badminton 27
6.2.1. Torneio de badminton 29
6.3. Dia do agrupamento 30
6.4. Participação nas diferentes modalidades do desporto escolar 31
7. O tempo de instrução em educação física: um estudo no contexto do estágio pedagógico 34
7.1. Resumo 34
7.2. Abstract 35

7.3. Introdução 36
7.4. Contextualização 37
7.5. Revisão da literatura 37
7.6. Metodologia 40
7.7. Resultados 41
7.8. Discussão 42
7.9. Conclusão 44
8. Considerações Finais: da formação à ação docente 46
9. Expectativas para a nova etapa profissional 48
10. Referências bibliográficas 49
11. Anexos XIV

Índice de Figuras

Figura 1: Planeamento Anual das Atividades do 1º Período 11
Figura 2: Planeamento Anual das Atividades do 2º Período, 1ª versão 11
Figura 3: Planeamento Anual das Atividades do 2º Período, 2ª Versão 11
Figura 4: Planeamento Anual das Atividades do 3º Período 12
Figura 5: Quadro identificativo da análise à instrução ao longo das três aulas estudadas .. 42

Índice de Anexos

Anexo I: Documento da organização das equipas da Unidade Didática de Torneios XIV
Anexo II: Documento "Avalia os teus conhecimentos", entregue no final de cada Unidade Didática XV
Anexo III: Documento "Medição do Impacto da Atividade" preenchido pelos alunos a meio de uma Unidade Didática XVI
Anexo IV: Cartaz afixado na escola, apelativo à Campanha Solidária para a Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência XVII
Anexo V: Documento disponibilizado na plataforma Microsoft Teams, para a Unidade Didática de Futebol, a ser preenchido pelos alunos XVIII
Anexo VI: Diploma de participação, entregue na última aula da Unidade Didática de Futebol XIX
Anexo VII: Entrega dos prémios individuais e coletivos, entregues na última aula da Unidade Didática de Futebol XIX
Anexo VIII: Exemplo de rubrica (Badminton) das Unidades Didáticas, usado nos momentos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa XX
Anexo IX: Documentos disponibilizados na plataforma Microsoft Teams, da Unidade Didática de Badminton XXI
Anexo X: Documento preenchido durante as aulas de observação XXI
Anexo XI: Cartaz de divulgação do Torneio de Badminton, afixado na escola XXII
Anexo XII: Documento afixado na escola sobre o regulamento do Torneio de Badminton XXIII
Anexo XIII: Boletim de jogo do Torneio de Badminton, preenchido ao longo de cada jogo XXIV
Anexo XIV: Diploma entregue no final do Torneio de Badminton aos três primeiros lugares de cada categoria XXV
Anexo XV: Montagem do espaço solidário com o objetivo de divulgar a campanha solidária, para a Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência XXVI
Anexo XVI: Caracterização dos treinos do Desporto Escolar de cada modalidade, incluindo a sua descrição, o que aprendi e aspetos a melhorar XXVII
Anexo XVII: Caracterização das atividades do Desporto Escolar de cada modalidade, incluindo a sua descrição, o que aprendi e aspetos a melhorar XXVIII

Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional, integrada no 2.º ciclo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Trata-se de um relatório que traduz o percurso desenvolvido ao longo de um ano letivo, por uma estudante-estagiária, em contexto real de ensino, refletindo as experiências, desafios e aprendizagens vivenciadas durante a Prática de Ensino Supervisionada. Ao longo deste percurso, aplicou-se e reconstruiu-se conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, através de uma prática marcada pela reflexão constante sobre a ação pedagógica. Neste sentido, o relatório procura evidenciar experiências significativas, dificuldades sentidas e estratégias adotadas para responder aos desafios do contexto escolar. Embora a intervenção principal tenha decorrido numa turma residente do ensino secundário, o percurso formativo incluiu também a participação em contextos diversificados, como uma turma partilhada, o Desporto Escolar, a observação de aulas entre estagiários, a organização de torneios e o envolvimento numa campanha solidária. A Prática de Ensino Supervisionada constituiu, assim, um espaço de descoberta, construção e desenvolvimento profissional, onde aprender implicou ouvir, refletir, adaptar e agir com intencionalidade pedagógica. Ao longo deste percurso, procurou-se proporcionar experiências de ensino-aprendizagem significativas, valorizando não apenas a aquisição de conteúdos e competências motoras, mas também o desenvolvimento global dos alunos enquanto participantes ativos no processo educativo. Paralelamente, foi desenvolvida uma investigação, desenvolvendo-se um estudo com o modelo de uma investigação-ação adotando uma abordagem metodológica de natureza quantitativa, descritiva e de investigação-ação. Contudo, nesta etapa, privilegiou-se uma vertente predominantemente quantitativa, com o foco direcionado para a monitorização e análise do tempo de instrução em três aulas de uma Unidade Didática de Futebol.

Palavras-chave: DESPORTO ESCOLAR; ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO DE PROFESSORES; INSTRUÇÃO; PRÁTICA REFLEXIVA.

Abstract

The present document was developed within the framework of the Professional Internship Curricular Unit, integrated into the 2nd cycle of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto. This report reflects the journey undertaken over an academic year by a trainee teacher in a real teaching context, capturing the experiences, challenges, and learning outcomes achieved during the Supervised Teaching Practice. Throughout this path, knowledge acquired during academic training was applied and reconstructed through a practice characterized by constant reflection on pedagogical action. In this regard, the report seeks to highlight significant experiences, difficulties encountered, and strategies adopted to address the challenges of the school environment. Although the main intervention took place with a resident secondary education class, the training journey also included participation in diversified contexts, such as a shared class, School Sport, peer lesson observation among trainees, the organization of tournaments, and involvement in a solidarity campaign. The Supervised Teaching Practice thus constituted a space for discovery, growth, and professional development, where learning meant listening, reflecting, adapting, and acting with pedagogical intentionality. Throughout this process, the aim was to provide meaningful teaching-learning experiences, valuing not only the acquisition of content and motor skills but also the overall development of students as active participants in the educational process. In parallel, an investigation was carried out, developing a study modeled on action-research, adopting a quantitative, descriptive, and action-research methodological approach. However, at this stage, a predominantly quantitative aspect was prioritized, with the focus directed toward monitoring and analyzing instruction time in three lessons of a Football Didactic Unit.

Keywords: SCHOOL SPORT; PHYSICAL EDUCATION TEACHING; TEACHER TRAINING; INSTRUCTION; REFLECTIVE PRACTICE.

Abreviaturas

DE – Desporto Escolar

MED - Modelo de Educação Desportiva

MSAI - Modelo de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão

PAA - Planeamento Anual de Atividades

TEIP - Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

UD - Unidade Didática

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, integrada no 2º ano do plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Constitui um elemento fundamental para a obtenção do grau de mestre, após a sua defesa pública. Este documento reflete o percurso desenvolvido durante o período de estágio, marcado pelo contacto direto com a realidade da profissão docente.

O início deste percurso foi vivido com um misto de entusiasmo, expectativa e desafio, representando uma etapa de transição entre o papel de estudante e a construção da identidade enquanto futura professora. Foi uma fase marcada pela vontade constante de evoluir, aprender e enfrentar novos desafios, sempre com o objetivo de me tornar uma profissional mais competente e preparada para a realidade escolar.

A prática pedagógica revelou-se um espaço de crescimento, descoberta e construção pessoal e profissional. Nem sempre o percurso foi fácil, existindo momentos de insegurança, dificuldades e necessidade de adaptação. Contudo, foram precisamente essas experiências mais exigentes que me permitiram desenvolver capacidades de reflexão, resiliência e ajustamento às diferentes situações vividas em contexto escolar. Enquanto futura docente, considero que ensinar vai muito além da simples transmissão de conteúdos, devendo proporcionar experiências significativas que motivem os alunos, promovam o seu envolvimento e contribuam para o desenvolvimento de competências essenciais para a vida. É neste contexto de aprendizagem contínua, crescimento pessoal e transformação profissional que surge o presente relatório. Ao longo deste documento procuro refletir sobre as experiências vividas, os conhecimentos construídos e as competências desenvolvidas durante a Prática de Ensino Supervisionada, valorizando o impacto que a prática pedagógica pode ter quando é realizada com dedicação, intenção e compromisso.

Neste relatório apresento, assim, o percurso desenvolvido ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, estruturando a reflexão em torno de diferentes dimensões fundamentais. Inicialmente, abordo o enquadramento pessoal e profissional, apresentando o meu percurso académico e as motivações que me conduziram até esta etapa. De seguida, analiso a organização e gestão do ensino e da aprendizagem,

refletindo sobre as estratégias utilizadas em contexto de aula. Posteriormente, apresento a minha intervenção na escola, evidenciando o envolvimento em atividades e projetos para além da lecionação. Incluo ainda um estudo relacionado com a análise da evolução do meu tempo de instrução em aulas de Educação Física desenvolvido numa perspetiva investigativa e reflexiva. Por fim, apresento uma reflexão final, integrando os principais aprendizagens, desafios e contributos desta experiência para a minha formação enquanto futura professora de Educação Física.

2. Enquadramento pessoal

Chamo-me Beatriz Rodrigues e desde muito jovem que mantenho uma forte ligação com o desporto. Iniciei a prática de natação na infância e, por volta dos 10 anos, comecei a praticar futebol, seguindo-se o futsal dois anos mais tarde. Contudo, acabei por abandonar estas modalidades, uma vez que não correspondiam plenamente aos meus interesses e os horários não se revelavam os mais adequados. Foi na canoagem que vivi o percurso que mais me marcou. Tendo competido durante seis anos, conquistei diversos títulos de campeã nacional em várias categorias. Entre as conquistas que mais valorizo, destaca-se a oportunidade de ter representado Portugal numa competição internacional realizada na Polónia. Optei por terminar a prática da canoagem em 2019, devido à reduzida compensação financeira face ao esforço exigido e também pela mudança de treinador, decisão que tomei com pesar, dado que considerava que tinha potencial para contribuir de forma mais expressiva para a modalidade. O novo treinador trouxe uma nova abordagem técnica a remada, que conflituou com a que estava habituada a utilizar. Este desajuste culminou num episódio em que, após uma sessão de treino, apresentei dormência na perna esquerda, uma ocorrência inédita ao longo de seis anos de prática da modalidade. Face à persistência desta divergência técnica, e priorizando o meu bem-estar físico e mental, optei por cessar a atividade.

A minha motivação para a área do Ensino surgiu durante o Ensino Secundário, aquando da frequência do Curso Profissional de Técnico de Desporto na Escola Secundária de Rocha Peixoto, na Póvoa de Varzim. A escolha deste curso deveu-se à sua proximidade com a minha residência e, sobretudo, ao meu grande interesse pelo desporto, área pela qual sempre nutri especial apreço. Assim, decidi optar por este

percurso formativo, assumindo o desafio com convicção e entusiasmo. A relação positiva estabelecida com os docentes, em particular com a minha diretora de turma, incentivou-me a aprofundar conhecimentos relativos à gestão de grupos, práticas pedagógicas e processos de aprendizagem. Participei ainda em diversos projetos escolares, destacando-se o torneio de basquetebol 3x3 de Desporto Escolar, no qual desempenhei funções de apoio à gestão e arbitragem, promovendo a comunicação, o fair play e o espírito desportivo entre os alunos.

No ano letivo 2023/2024, concluí a Licenciatura em Educação Física e Desporto na Universidade da Maia. Ao longo do percurso académico, dediquei-me de forma consistente à aquisição de conhecimentos teóricos e práticos nas diferentes modalidades como natação, futebol, atletismo e escalada, articulando-os com atividades extracurriculares em que participei. Durante os três anos de formação, conciliei os estudos com a atividade profissional (*Sales Assistant* no Vila do Conde Porto Fashion Outlet), experiência que contribuiu significativamente para o desenvolvimento das minhas competências de organização e gestão do tempo. A licenciatura permitiu-me, ainda, adquirir capacidades para intervir com diferentes faixas etárias, tanto em contexto individual como em trabalho de grupo.

No momento de escolher a instituição para prosseguir os meus estudos, a opção pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto revelou-se evidente. Esta decisão assentou não apenas na excelência do corpo docente e na qualidade da oferta formativa, mas também na visão inovadora que esta caracteriza. Os elevados padrões académicos do Mestrado corresponderam plenamente às minhas expectativas e alinharam-se com os meus objetivos profissionais, nomeadamente o de exercer a profissão de professora de Educação Física, tendo em conta o papel fundamental que reconheço a esta área nas políticas educativas e no desenvolvimento integral dos alunos.

3. Enquadramento institucional

O estágio realizou-se numa escola secundária sede de agrupamento, numa zona urbana e bastante povoada, acolhe diariamente uma comunidade escolar muito diversificada, que reflete a variedade social, económica e cultural do meio que a rodeia. Esta diversidade traz desafios, mas também muitas oportunidades de aprendizagem.

Como escola pública, recebe alunos dos 2.º e 3.º ciclos dos ensinos básico e

secundário e assume o papel de escola central de um agrupamento que inclui várias escolas do 1.º ciclo e jardins-de-infância. A escola-sede tem um papel importante na coordenação e ligação entre os diferentes níveis de ensino, ajudando a garantir a continuidade das aprendizagens e a integração de alunos com percursos muito distintos.

Segundo o seu projeto educativo, tendo em conta que o agrupamento está localizado numa área com fragilidades económicas e sociais, tornou-se necessário reforçar a intervenção educativa e procurar respostas mais eficazes. Por isso, a candidatura ao programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP) foi essencial. Desde a entrada no programa, em 2006/2007, têm-se verificado melhorias em vários indicadores, sobretudo no combate ao insucesso, ao abandono escolar e à indisciplina. Ainda assim, há áreas que continuam a exigir esforço, como a redução do absentismo.

A escola adota também o Modelo de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI), atualmente implementado nas escolas portuguesas com o objetivo de garantir que todos os alunos, independentemente das suas características ou necessidades, tenham acesso a aprendizagens de qualidade e participem de forma plena e ativa na vida escolar.

Relativamente às condições físicas e funcionais, a escola enfrenta alguns desafios associados à gestão dos espaços e recursos disponíveis. Ainda assim, continua a promover diversos projetos, atividades e iniciativas que visam o bem-estar, a inclusão, a participação e o desenvolvimento integral dos alunos.

A escola caracteriza-se por ser uma escola inserida num contexto urbano dinâmico, pela diversidade e por um forte compromisso com a educação, assumindo-se como um espaço de aprendizagem, crescimento pessoal e formação para a cidadania.

4. Enquadramento da prática profissional

No que respeita às condições para a lecionação de Educação Física, a escola enfrenta diversas limitações. Os pavilhões apresentam fragilidades estruturais, nomeadamente problemas de infiltrações, o material disponível é reduzido e os espaços existentes revelam-se insuficientes para responder plenamente às necessidades da disciplina.

O pavilhão da escola foi um espaço onde lecionei poucas aulas, sendo utilizado sobretudo no contexto do Desporto Escolar (DE), mais concretamente na modalidade de Badminton. Desde o início, que me deparei com algumas dificuldades relacionadas

tanto com o material disponível como com o espaço existente. Relativamente ao material, a escola não dispõe de uma rede de badminton adequada, sendo necessário recorrer a um fio com nós para substituir esse equipamento. Esta situação originava algumas dificuldades durante os jogos, especialmente na perceção se o volante passava por cima ou por baixo do "fio-rede", dificultando a correta atribuição dos pontos. Perante esta situação, procurei encontrar uma solução prática, definindo que, sempre que existissem dúvidas relativamente à trajetória do volante, o ponto seria considerado nulo.

Quanto ao espaço, este revelou-se reduzido para acolher várias turmas e atividades em simultâneo. Além disso, o piso do pavilhão nem sempre apresentava as condições ideais para uma prática segura, especialmente em dias de chuva, uma vez que existiam infiltrações no interior do espaço. Nessas situações, os professores tinham de colocar sinalizadores nas zonas molhadas, de forma a evitar acidentes.

Apesar destas limitações, considero que as dificuldades tiveram um impacto reduzido na minha prática pedagógica, uma vez que lecionei a maioria das minhas aulas no Pavilhão Municipal, utilizando o pavilhão da escola essencialmente para os treinos do DE de badminton. Ainda assim, existiam algumas limitações relacionadas com a gestão do espaço, sobretudo quando pretendia utilizar metade do campo para os treinos, mas apenas dispunha de um quarto do pavilhão, devido à presença simultânea de uma turma no outro meio-campo e dos alunos das MSAI na restante área disponível.

As aulas foram integralmente desenvolvidas no pavilhão municipal, uma infraestrutura localizada em frente à instituição de ensino, apresentando condições superiores, tanto ao nível do espaço, como dos recursos materiais disponíveis. Retomando o ponto referido anteriormente, torna-se evidente que o pavilhão da escola não possui condições adequadas para acolher, em simultâneo, o elevado número de turmas previsto para a disciplina de Educação Física. Por esse motivo, as turmas do ensino secundário necessitavam de se deslocar ao pavilhão municipal para a realização das suas aulas. No meu caso, às terças-feiras (aula de 100 minutos) dividia o espaço do pavilhão municipal com apenas outro professor, o que permitia uma gestão relativamente confortável do espaço disponível. Já às quintas-feiras (aula de 50 minutos), tinha o pavilhão completo disponível para as minhas aulas, o que facilitava significativamente a organização das atividades e proporcionava melhores condições

para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, como, por exemplo, dividir a turma e colocar o mesmo exercício em simultâneo em cada meio-campo, o que faz com que os alunos tenham mais tempo de prática motora.

Apesar dos constrangimentos anteriormente referidos relativamente às infraestruturas da escola, importa destacar que esta conta com uma equipa docente sólida, cooperativa e disponível, bem como com uma sala de professores organizada e uma comunicação eficaz dentro do grupo disciplinar de Educação Física.

No que respeita às atividades integradas no Planeamento Anual de Atividades (PAA), participei em diversas iniciativas, nomeadamente no Dia Europeu do Desporto, no Corta-Mato Distrital, no Torneio de Gira-Vólei, no Torneio de Badminton e no evento "Multiatividades", atividades essas descritas mais detalhadamente no ponto 5.1.

Todas estas experiências se revelaram extremamente enriquecedoras para o meu percurso académico e profissional, não só ao nível da organização e dinamização de eventos escolares, mas também no fortalecimento da relação pedagógica estabelecida com os alunos e na aquisição de competências fundamentais para a minha futura prática docente.

4.1. A escola cooperante e o núcleo de estágio

A escola sede de agrupamento tem como missão assegurar a implementação das políticas educativas nacionais e locais, integrando soluções adaptadas às especificidades do território e da população, sempre sustentadas em princípios humanistas. Os seus valores assentam essencialmente em pilares como a inclusão, a cidadania, a inovação e a exigência.

No âmbito da inclusão, e como referido anteriormente, a escola adota o Modelo de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI), promovendo uma resposta educativa ajustada às necessidades de todos os alunos. Relativamente à minha prática nesta área, durante o 1º período realizei atividades à quinta-feira, no meu horário, com um grupo constituído por cerca de 8 a 10 alunos com necessidades educativas específicas. Esta experiência revelou-se bastante enriquecedora para o meu percurso enquanto futura docente, permitindo-me contactar de forma mais próxima com diferentes realidades e necessidades educativas. Embora a presença simultânea de vários alunos colocasse desafios à gestão e à dinâmica das atividades, tornou-se necessária uma organização

estratégica do espaço e do grupo. Diante de circuitos compostos por diversas estações (com foco em competências como saltar, agarrar e lançar), eu, os meus colegas do núcleo de estágio e a professora cooperante, optamos por agrupar os alunos com necessidades específicas semelhantes. Esta segmentação permitiu não só otimizar o rendimento individual de cada aluno nas tarefas, mas também facilitou a organização, a supervisão e a intervenção pedagógica de nós professores estagiários. O facto de não se tratar de um acompanhamento exclusivamente individualizado favorecia uma maior integração dos alunos na comunidade escolar e nas atividades desenvolvidas. Considero que esta experiência foi fundamental para desenvolver competências relacionadas com a inclusão, diferenciação pedagógica e adaptação das atividades às características e necessidades dos alunos.

O meu núcleo de estágio foi constituído por mim e por mais dois colegas, com os quais desenvolvi uma relação de trabalho marcada pela colaboração, entreajuda e sintonia ao longo de todo o estágio. Desde o início, procurámos trabalhar de forma cooperativa, partilhando ideias, materiais e estratégias, o que contribuiu para um ambiente de trabalho positivo, organizado e produtivo. Ao longo deste percurso, existiu sempre disponibilidade para ajudar uns aos outros, quer na preparação das aulas e atividades, quer na resolução das dificuldades que foram surgindo ao longo do ano letivo. Um exemplo disso verificava-se sempre que algum de nós, por motivos pessoais, não podia lecionar a sua aula. Nessas situações, sem qualquer hesitação, um dos restantes elementos do núcleo assumia a lecionação da aula do colega, demonstrando um forte espírito de entreajuda, responsabilidade e compromisso para com o trabalho desenvolvido. A comunicação constante e o espírito de equipa revelaram-se fundamentais para o bom funcionamento do núcleo de estágio, promovendo o desenvolvimento não apenas a nível profissional, mas também pessoal. Esta colaboração contínua possibilitou ainda a partilha de experiências, reflexões e diferentes perspetivas pedagógicas, sempre com o conhecimento da professora cooperante, enriquecendo o processo de aprendizagem de cada um e tornando todo o estágio mais dinâmico, enriquecedor e significativo para todos os elementos do meu núcleo.

4.2. A turma residente

A minha turma residente era do 12.º ano, composta por um total de 21 alunos, sendo 10 rapazes e 11 raparigas. Até ao dia 13 de novembro, a turma era constituída por 20 alunos, tendo posteriormente integrado uma nova aluna. Tinha também um aluno com necessidades especiais (cognitivas) estando inserido no MSAI, o que exigiu uma atenção mais individualizada e a adaptação de algumas estratégias pedagógicas, de forma a promover a sua participação e inclusão nas atividades desenvolvidas ao longo das aulas. Durante o ano letivo, o aluno integrou-se muito bem na turma e participou de forma positiva nas diferentes atividades propostas. Senti maior dificuldade num momento específico do ano letivo, durante a UD de Dança, mais concretamente na modalidade de Valsa, o aluno demonstrava pouca motivação e resistência à participação, permanecendo parado num canto do pavilhão. Perante esta situação, procurei encontrar uma estratégia que promovesse a sua inclusão e envolvimento na aula. Assim, decidi chamar um aluno da turma que apresentava bastante facilidade e interesse nesta Unidade Didática (UD) e que, simultaneamente, mantinha uma boa relação com o colega em questão. Esta estratégia revelou-se positiva, permitindo que o aluno participasse na realização dos exercícios propostos e, inclusivamente, na avaliação formativa da modalidade. No final de cada período letivo, eu tinha de proceder ao preenchimento, na plataforma *Inovar*, das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão implementadas para o aluno. Entre as estratégias adotadas, destacam-se: *"Ficar de pé junto ao aluno quando está a dar orientações/apresentação"; "Facultar pistas visuais/gráficos/pré e pós organizadores"; "Facultar tempo para responder a perguntas"; "Modelar/ demonstrar/ simular conceitos"*. Adicionalmente, em articulação com a professora cooperante, consideramos pertinente a integração do aluno no DE, na modalidade de badminton, com o intuito de potenciar a sua inclusão social e o seu desenvolvimento pessoal. Esta integração ocorreu apenas no final do segundo período, visto que o primeiro e o segundo períodos revelaram-se mais exigentes e desgastantes para os estudantes, permitindo assim uma transição mais progressiva e equilibrada para o 3º período, em que o aluno já estava mais à vontade para as sessões de treino.

Concluo dizendo que se tratava de uma turma tranquila, responsável e participativa, demonstrando uma atitude positiva perante a prática das diferentes modalidades

abordadas no âmbito da disciplina de Educação Física. Apesar de se tratar de uma turma relativamente calma, na qual os alunos demonstraram uma constante disponibilidade para colaborar e participar ativamente nas aulas, verificaram-se momentos em que a sua motivação oscilava. Perante este desafio, procurei adotar e diversificar estratégias pedagógicas com o intuito de elevar os níveis de motivação, compromisso e empenho da turma. Uma dessas estratégias consistiu em envolver os próprios alunos na escolha e sugestão de alguns exercícios de aquecimento, uma vez que percebi que os jogos lúdicos inicialmente planeados nem sempre lhes despertavam grande interesse. Assim, na semana anterior ao início de uma nova UD, no final da aula, perguntava-lhes que tipo de aquecimento gostariam de realizar, tendo em conta a modalidade que seria abordada. Desta forma, fui ajustando e diversificando os aquecimentos de acordo com as suas preferências e sugestões, o que se revelou bastante positivo, na medida em que os alunos se sentiram mais motivados por participarem na escolha da atividade. Entre as sugestões dadas pelos alunos destacaram-se exercícios como alongamentos, sprints e skippings, atividades que revelaram maior aceitação por parte da turma e contribuíram para um maior envolvimento e empenho dos alunos no início das aulas. Esta experiência permitiu-me perceber a importância de ouvir os alunos e adaptar as estratégias pedagógicas às características e interesses da turma, promovendo um ambiente de aula mais motivador e participativo.

5. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

5.1. Planeamento anual

O planeamento anual, nas escolas, é o documento de organização do ensino para todo o ano letivo. Ele define quais as UD a lecionar, quando (analisar quantas aulas por UD e quantos feriados durante o ano letivo) e como (dependendo se se trata de modalidades individuais ou coletivas e, na minha opinião, evitando que sejam lecionadas de forma consecutiva), garantindo que os objetivos do currículo sejam cumpridos de forma estruturada. Assim, uma UD, serve para organizar os seus conteúdos ao longo da mesma, definir objetivos de aprendizagem, planear atividades, avaliações e metodologias, garantindo que eu siga o programa oficial e ajudar a acompanhar o progresso dos alunos.

No presente relatório de estágio, o PAA refere-se às UD lecionadas ao longo do ano letivo de 2025/2026. Este planeamento foi elaborado na primeira semana de setembro, com o objetivo de organizar e estruturar as aulas de forma coerente, sistemática e adequada à distribuição dos conteúdos ao longo do ano letivo. No início, senti bastantes dificuldades na organização e construção do PAA, uma vez que todo este processo era novo para mim. A existência de várias modalidades, a gestão dos diferentes períodos letivos, a articulação com as atividades escolares e a própria distribuição das aulas tornaram esta tarefa bastante exigente. Recordo que no início da elaboração do planeamento me senti bastante perdida e sem saber por onde começar, o que gerou alguma ansiedade, insegurança e até choro. No entanto, após reunir com a professora cooperante e analisar cuidadosamente o calendário escolar 2025/2026, a calendarização das atividades escolares, o cronograma das UD a lecionar e o meu horário de aulas, consegui estruturar o PAA de forma mais organizada e lógica. Apesar das dificuldades sentidas ao longo deste processo, considero que consegui elaborar um planeamento sólido e adequado às necessidades do contexto escolar e da turma, pois esta planificação fundamentou-se nas diretrizes institucionais estabelecidas pela escola e nos dados diagnósticos e perfis dos alunos previamente facultados pela professora cooperante.

Ao longo do ano letivo, o planeamento sofreu alguns reajustes, particularmente no segundo período. Por exemplo, no dia 19 de fevereiro não estava inicialmente prevista a realização do Corta-Mato Distrital, o que obrigou a alterações na calendarização das aulas. Da mesma forma, no dia 26 de fevereiro estava previsto realizar-se o torneio de Basquetebol na escola, atividade que acabou por não se concretizar. Apesar destas alterações, foi possível reorganizar a planificação sem comprometer o número de aulas previsto para a UD de Badminton. Além disso, também foi necessário retirar a UD de Torneios Intraturma, e reajustar a calendarização devido ao torneio de Badminton, uma vez que a autoavaliação, inicialmente prevista para o dia dessa atividade, teve de ser realizada na última aula da UD de Aptidão Física.

O PAA foi estruturado ao longo dos três períodos letivos, prevendo-se, em cada um deles, a abordagem de pelo menos duas modalidades coletivas e uma individual. Esta distribuição estratégica visou consciencializar os alunos sobre a importância da cooperação mútua e do espírito de equipa, transversais tanto aos desportos coletivos como individuais. Adicionalmente, cada período integrou uma atividade de

enriquecimento complementar à disciplina de Educação Física, concretizada através da organização de torneios ou do corta-mato escolar, tal como se pode observar nas figuras 1 a 4:

PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES
2025/2026
12º A

1º PERÍODO

Semana	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7	
Dia	16/set	18/set	23/set	25/set	30/set	02/out	07/out	09/out	14/out	16/out	21/out	23/out	28/out	30/out
Espaço	PAVMUN_A		RELVADO/ Gi1		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A	
UD/ Atividade	Apresentação/ Testes FIT Escola	Testes FIT Escola	Semana Europeia do Desporto Sensibilização (DE)	Semana Europeia do Desporto Sensibilização (DE)	Testes FIT Escola	Basquetebol								
Tempos	1 e 2	3	1 e 2	3	4 e 5	1	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10	11 e 12	13

Semana	Semana 8		Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12		Semana 13		Semana 14	
Dia	04/nov	06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	25/nov	27/nov	02/dez	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	18/dez
Espaço	PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A	
UD/ Atividade	Atletismo: Velocidade				Atletismo: Barreiras				Torneios Intraturma e Autoavaliação					NATAL
Tempos	1 e 2	3	4 e 5	6	1 e 2	2	3 e 4	5	6 e 7	1	2 e 3	4	5 e 6	

Semana	Semana 15		Semana 16
Dia	23/dez	25/dez	30/dez	01/jan
UD/ Atividade	NATAL			

14 terças-feiras x 2 = 28 + 13 quintas-feiras = 41 aulas

Figura 1: Planeamento Anual das Atividades do 1º Período



Figura 2: Planeamento Anual das Atividades do 2º Período, 1ª versão

PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES
2025/2026
12º A

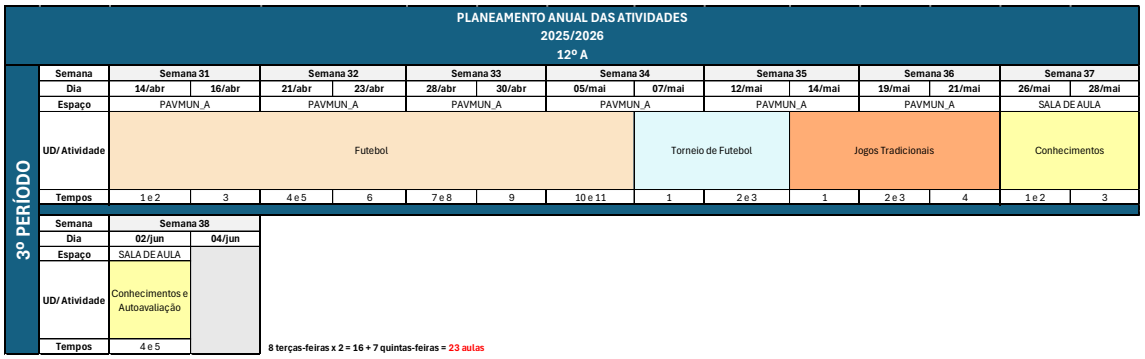
2º PERÍODO

Semana	Semana 17		Semana 18		Semana 19		Semana 20		Semana 21		Semana 22		Semana 23	
Dia	06/jan	08/jan	13/jan	15/jan	20/jan	22/jan	27/jan	29/jan	03/fev	05/fev	10/fev	12/fev	17/fev	19/fev
Espaço	PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		SALA DE AULA	PAVMUN_A	PAVMUN_A		PAVMUN_A			PAVMUN_A
UD/ Atividade	Voleibol		Projeto "TouchMinds"	Voleibol			Dança: Valsa				Badminton		CARNAVAL	Corta-mato Distrital
Tempos	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	1	2 e 3	4	5 e 6	1		1

Semana	Semana 24		Semana 25		Semana 26		Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30	
Dia	24/fev	26/fev	03/mar	05/mar	10/mar	12/mar	17/mar	19/mar (Dia do Pai)	24/mar	26/mar	31/mar	02/abr	07/abr	09/abr
Espaço	PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A					
UD/ Atividade	Badminton		Badminton				Aptidão Física	Aptidão Física e Autoavaliação	Conhecimentos	Torneio de Badminton (manhã)	PÁSCOA			
Tempos	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10	1 e 2	3	1 e 2	2				

11 terças-feiras x 2 = 22 + 12 quintas-feiras = 34 aulas

Figura 3: Planeamento Anual das Atividades do 2º Período, 2ª Versão



PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES
2025/2026
12º A

3º PERÍODO																			
Semana	Semana 31		Semana 32		Semana 33		Semana 34		Semana 35		Semana 36		Semana 37						
Dia	14/abr	16/abr	21/abr	23/abr	28/abr	30/abr	05/mai	07/mai	12/mai	14/mai	19/mai	21/mai	26/mai	28/mai					
Espaço	PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		PAVMUN_A		SALA DE AULA						
UD/ Atividade	Futebol								Torneio de Futebol		Jogos Tradicionais				Conhecimentos				
Tempos	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	1	2 e 3	1	2 e 3	4	1 e 2	3					

Semana	Semana 38	
Dia	02/jun	04/jun
Espaço	SALA DE AULA	
UD/ Atividade	Conhecimentos e Autoavaliação	
Tempos	4 e 5	

8 terças-feiras x 2 = 16 + 7 quintas-feiras = 23 aulas

Figura 4: Planeamento Anual das Atividades do 3º Período

5.1.1 1º Período

Logo no início do 1º período, estive presente em diversas reuniões realizadas na primeira semana de setembro de 2025, envolvendo o Departamento de Expressões, o Departamento de Educação Física e o Núcleo de Estágio. Confesso que senti bastante apreensão e nervosismo diante de um ambiente novo, ao mesmo tempo em que procurava colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano do mestrado.

O 1º período proporcionou-me a lecionação de várias UD. A primeira delas foi a de Aptidão Física, na qual os alunos realizaram os testes do programa FITescola, conforme é habitual no início de cada ano letivo. Durante a lecionação desta unidade senti algumas dificuldades ao nível da organização da turma, sobretudo na gestão dos alunos durante a realização dos testes. Considero que poderia ter organizado melhor o espaço e as atividades através da criação de estações de trabalho, permitindo, por exemplo, que os próprios alunos registassem os resultados dos colegas em determinados testes, como no salto horizontal. Esta estratégia teria facilitado a minha função enquanto professora, ajudando na gestão da aula e tornando o processo mais dinâmico e organizado. Além disso, permitiria uma maior rotatividade dos alunos pelas diferentes tarefas, evitando que permanecessem demasiado tempo à espera ou sem atividade. Relativamente aos resultados obtidos nos testes do *FITescola*, estes revelaram-se bastante positivos. Verificou-se que a maioria dos alunos superou o nível de referência estipulado para a Zona Saudável de Aptidão Física, demonstrando um bom desempenho no diagnóstico realizado.

Em seguida, lecionei a UD de Basquetebol. Inicialmente, senti alguma insegurança ao lecionar esta modalidade, devido à minha menor familiaridade com os seus

conteúdos. Nesta UD, a mais longa do período, apliquei o Modelo de Instrução Direta. Durante a sua implementação, senti algumas dificuldades, sobretudo ao nível da instrução e explicação das tarefas. Muitas vezes prolongava demasiado as explicações, por receio de que os alunos não compreendessem corretamente as tarefas propostas, mesmo quando estes já demonstravam ter percebido o objetivo dos exercícios. Assumi que tinha de mudar e para isso foquei-me nas palavras-chave que defini no plano de aula. Ao longo das aulas, fui refletindo sobre esta situação, com a ajuda do preenchimento do documento "Reflexão" no final de cada aula, e procurando tornar a minha comunicação mais objetiva e eficaz, com a estratégia de me focar mais nas palavras-chave de cada exercício. Outra das dificuldades que senti foi especialmente na última aula desta UD, em que tinha de avaliar todos os alunos em simultâneo. Perante essa situação, recorri a uma estratégia de adaptação da atividade, tal como referi na reflexão do dia 30 de setembro: "*A principal dificuldade que senti foi a necessidade de avaliar seis alunos em simultâneo, o que se revelou inviável. Dessa forma, tornou-se necessário recorrer a uma segunda realização do jogo, de modo a observar com maior detalhe e proceder à avaliação de alguns alunos, bem como de vários conteúdos em paralelo."* Nesta UD, realizei ainda um documento relativo ao Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto pela professora cooperante, tendo sentido algumas dificuldades ao nível da organização e estruturação do mesmo. Inicialmente, tive alguma dificuldade em recordar quais os conteúdos mais adequados e como os poderia fundamentar. Perante isso, recorri a trabalhos realizados anteriormente no 1.º ano do mestrado e até da licenciatura, efetuando várias revisões desses materiais, o que me permitiu adaptar e reorganizar os conteúdos de forma mais adequada à modalidade abordada.

Posteriormente, lecionei a UD de Atletismo, abordando inicialmente a disciplina de velocidade. Durante esta unidade, senti algumas dificuldades ao nível do planeamento das aulas, sobretudo nos exercícios relacionados com a corrida de velocidade. Considerando que se trata de uma disciplina bastante exigente e desgastante fisicamente, percebi que não seria adequado colocar os alunos a realizar sprints durante grande parte da aula, uma vez que isso poderia provocar fadiga excessiva e diminuir os níveis de motivação e empenho. Perante esta dificuldade, procurei encontrar estratégias alternativas que permitissem trabalhar a velocidade de uma forma mais dinâmica e motivadora. Assim, recorri à utilização de jogos lúdicos e exercícios diferenciados, nos

quais os alunos utilizavam a velocidade sem sentirem que estavam constantemente a realizar sprints de forma repetitiva. Entre as estratégias utilizadas destacaram-se exercícios de estafetas, jogos de reação visual e auditiva e atividades competitivas de curta duração. Considero que esta adaptação foi bastante positiva, uma vez que permitiu manter os alunos mais motivados, participativos e envolvidos nas tarefas propostas, enquanto possibilitou o desenvolvimento das capacidades relacionadas com a velocidade de forma mais dinâmica e adequada ao contexto da turma. Dentro desta UD, lecionei também a disciplina de corrida de barreiras, a qual se revelou particularmente motivadora, uma vez que os alunos demonstraram bastante interesse, entusiasmo e envolvimento nas atividades propostas. Tal decorreu de ter procurado proporcionar experiências diversificadas e dinâmicas, recorrendo à realização de circuitos e jogos por equipas que incluíam exercícios de coordenação, como saltos a um pé, deslocamentos e mudanças rápidas de direção. O objetivo destas atividades era o de desenvolver capacidades coordenativas fundamentais para a corrida de barreiras, permitindo aos alunos terem uma melhor técnica e coordenação exigidas nesta disciplina do atletismo.

Por fim, desenvolvi a UD de Torneios Intraturma, dividida em duas modalidades: Andebol e Futsal. A escolha dessas modalidades foi estratégica, visto que não haviam sido lecionadas durante o 1º período, evitando a repetição de UD anteriores e oferecendo novas experiências aos alunos. Esta UD foi especialmente gratificante, pois possibilitou a implementação de dinâmicas lúdicas, como um documento com a organização de equipas em que os alunos definiam o nome e o capitão das mesmas (ver anexo I), promovendo autonomia e participação ativa.

Em suma, o 1.º período representou uma fase de grande aprendizagem e adaptação, marcada por experiências diversificadas que contribuíram significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional. Ao longo deste período, vivenciei momentos de nervosismo e insegurança principalmente no início do período com a organização do PAA, e também na UD de Basquetebol, devido à menor familiaridade que sentia relativamente à modalidade. No entanto, tais dificuldades impulsionaram-me a procurar estratégias de superação e de melhoria contínua. Entre estas, destacou-se a prática da reflexão crítica pós-aula, através da qual analisava os aspetos menos conseguidos de cada aula, delineando de imediato estratégias corretivas para serem implementadas na

aula subsequente. De igual modo, as reuniões semanais com a professora cooperante e com os meus colegas estagiários revelaram-se fundamentais para este processo de desenvolvimento. Paralelamente, surgiram oportunidades de resiliência, esforço e aprendizagem significativa, particularmente na UD de Atletismo. Esta evolução concretizou-se através da adaptação e conceção de exercícios lúdicos e dinâmicos com transfer para a modalidade, como a atividade "*O jogo do estica"*. Adicionalmente, considerei pertinente subdividir a turma em dois grupos de trabalho, uma estratégia organizacional que visou maximizar o tempo de prática motora e que, consequentemente, permitiu elevar os níveis de motivação e o envolvimento ativo dos alunos nas aulas. Estas experiências contribuíram não só para o desenvolvimento das minhas competências pedagógicas, mas também para uma maior confiança na minha capacidade de adaptação perante os desafios encontrados ao longo do 1º período.

5.1.2. 2º Período

O segundo período começou com a lecionação da UD de Voleibol, esta revelou-se uma unidade extensa, que me permitiu adquirir diversas aprendizagens, sobretudo ao nível da organização e gestão das aulas. Ao longo desta UD, senti necessidade de adaptar vários exercícios analíticos, procurando torná-los mais dinâmicos e motivadores para os alunos. Para isso, procurei criar um fio condutor entre as diferentes tarefas propostas, facilitando a compreensão e o envolvimento dos alunos nas atividades. Uma das estratégias mais utilizadas foi a organização dos exercícios através da rotatividade no sentido dos ponteiros do relógio, permitindo que os alunos percebessem mais facilmente as suas funções, deslocamentos e mudanças de posição durante os exercícios. Após a reflexão realizada sobre esta UD e recorrendo à reflexão do dia 22 de janeiro: *"No exercício de aquecimento, verificou-se a existência de pouco espaço entre os alunos durante a sua realização. Esta situação ocorreu devido à opção de organizar os alunos em fila, o que limitou a distância disponível entre eles. Como consequência, os alunos executaram o exercício com espaço insuficiente, o que comprometeu a sua realização adequada. Como solução para este problema, os alunos serão distribuídos de forma mais espaçada pelo espaço, evitando a disposição em linha. Assim, alguns alunos ficarão posicionados à frente e outros atrás, ou até mesmo por estações, garantindo uma melhor organização e permitindo-me observar todos*

simultaneamente.", considero que poderia ter organizado as aulas de forma ainda mais eficaz, recorrendo à criação de estações de trabalho distribuídas pelos três campos disponíveis, cada uma com conteúdos e objetivos específicos. Esta estratégia teria possibilitado maior diversidade de tarefas, maior tempo de prática por aluno e uma gestão mais eficiente do espaço e da dinâmica da aula. Posteriormente, realizei um documento sobre o Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto pela professora cooperante, referente a esta modalidade. Este documento foi elaborado apenas nesta UD, ficando acordado com a professora cooperante que a realização deste tipo de documento seria aplicada apenas à UD mais longa do período.

Posteriormente, lecionei a UD de Danças Sociais, mais concretamente a Valsa. Gostei bastante de lecionar esta unidade, uma vez que os alunos se mostraram muito mais motivados, participativos e envolvidos do que inicialmente esperava. As alunas, em particular, assumiram um papel preponderante no desenvolvimento das aulas. A facilidade e a rapidez com que apreendiam as sequências dos passos permitiram adotá-las como elementos facilitadores no apoio aos colegas que manifestavam maiores dificuldades. Adicionalmente, a presença de uma aluna com formação em *Ballet* constituiu um fator acrescido de motivação e segurança na lecionação desta UD, potenciando a dinâmica, o entusiasmo e a participação ativa de toda a turma nas atividades propostas. Durante esta UD surgiu um constrangimento relacionado com o aluno abrangido pelas MSAI, situação essa já referida no ponto 4.2.

De seguida, na UD de Badminton, em algumas aulas verifiquei dificuldades ao nível da gestão do tempo, sobretudo na aula do dia 10 de março, refletindo assim: "*Durante a aula, verificou-se um problema relacionado com a gestão do tempo, uma vez que não foi possível realizar o penúltimo exercício da parte fundamental, correspondente às sequências. Este constrangimento ocorreu devido ao tempo despendido na minha instrução e explicação dos exercícios anteriores, o que acabou por reduzir o tempo disponível para a realização das tarefas seguintes"*. Nesta aula, demorei excessivamente na instrução e explicação dos primeiros exercícios da parte fundamental, o que condicionou o desenvolvimento da sessão, fui forçada a parar a aula várias vezes para apenas um exercício. Como consequência, não foi possível lecionar o penúltimo exercício previsto, sendo possível realizá-lo no início da aula seguinte. Nesta

UD foi aplicado o Modelo de Aprendizagem Colaborativa, em 6 de 10 aulas, tendo-se verificado uma energia muito positiva por parte dos alunos. A maioria demonstrou interesse pela prática, o que facilitou o desenrolar das aulas e incentivou alguns elementos da turma a auxiliarem os colegas no seu processo de aprendizagem e evolução. Considero que os alunos foram bastante recetivos a esta abordagem, mostrando-se disponíveis para ajudar os colegas e colaborar comigo ao longo das aulas. Esta dinâmica é evidenciada na seguinte reflexão da aula do dia 3 de março: *"Foram selecionados cinco alunos, distribuídos pelos diferentes campos (um por campo), com a responsabilidade de observar e corrigir os colegas. Após um determinado período, estes alunos trocaram de campo, permitindo-lhes contactar com diferentes colegas e identificar outros tipos de erros técnicos, promovendo assim uma visão mais abrangente das dificuldades existentes.",* isto apenas nos exercícios da parte fundamental da aula, estando sempre eu a dar feedback aos alunos que estavam a realizar os exercícios como os cinco alunos escolhidos para corrigir os colegas.

Relativamente à UD de Aptidão Física, foram realizados os segundos testes do FITescola, com o objetivo de avaliar diferentes componentes da condição física dos alunos e acompanhar a sua evolução relativamente aos resultados obtidos no 1.º período. Durante a realização dos testes, senti-me mais à vontade no registo dos resultados. No teste do vaivém, por exemplo, colaborei com outro professor, surgindo a ideia de otimizar o tempo: realizámos o teste apenas uma vez e, à medida que cada aluno terminava, indicava-me o seu resultado para que eu o pudesse apontar de imediato. Ademais, foi possível observar que a maioria da turma apresentava níveis elevados de fadiga e cansaço, situação que poderá ter estado relacionada com o desgaste acumulado ao longo deste período letivo, particularmente por se tratar de um ciclo extenso e exigente. Considero que este fator influenciou negativamente o desempenho dos alunos. Consequentemente, os resultados obtidos ficaram aquém das expectativas, verificando-se uma diminuição generalizada no rendimento da turma, sobretudo nos testes de vaivém, abdominais e flexões. Estes dados foram apresentados aos alunos na aula seguinte e, posteriormente, publiquei o documento final onde apresentava os resultados do 1º período e do 2º período, exceto o IMC, na plataforma *Microsoft Teams*.

Por fim, lecionei a UD de Conhecimentos, uma experiência que gostei particularmente. Os alunos demonstraram bastante interesse e atenção ao PowerPoint apresentado em sala de aula, onde foram abordados temas como “Métodos e Meios de Treino” e “Especialização Precoce e Exclusão ou Abandono Precoces”, ambos baseados nas Aprendizagens Essenciais. Esta abordagem permitiu-me aprofundar também os meus conhecimentos sobre o abandono e a especialização precoce. Para ilustrar o tema, apresentei um vídeo no qual várias crianças explicavam os motivos pelos quais tinham desistido do desporto, destacando-se a pressão dos pais como a principal causa, nomeadamente pelo comportamento destes em competições, dirigindo insultos a árbitros e adversários. Adicionalmente, partilhei um exemplo baseado na minha própria experiência na modalidade de canoagem, enquadrando-o no fenómeno do abandono precoce, como já referi anteriormente o porquê da minha desistência na modalidade, neste caso por parte do treinador. Esta partilha contribuiu para aproximar a aula da realidade dos alunos e promoveu uma reflexão mais profunda sobre o tema, motivando-os a colocar questões e a demonstrar interesse em saber mais sobre o meu percurso.

Para além da lecionação das UD anteriormente referidas, eu e os meus colegas do núcleo de estágio lecionámos a UD de Ginástica de Aparelhos numa turma do 5.º ano, tendo início no dia 20 de janeiro e com termino a 10 de fevereiro. A sua lecionação foi realizada de forma equitativa entre os três elementos do núcleo de estágio, tendo cada um de nós lecionado três aulas de 50 minutos, perfazendo um total de nove aulas. Considero que esta experiência foi bastante interessante, enriquecedora e divertida, uma vez que se tratava de alunos mais novos, ativos e dinâmicos. Sendo a primeira aula do dia, as crianças demonstravam um enorme entusiasmo por terem Educação Física; esse dinamismo era evidente logo no momento da chamada, onde a vivacidade e a energia dos alunos eram bem patentes. Era frequente cumprimentá-los com um simples "Bom dia" e receber, em coro, uma resposta entusiástica e enérgica de "Bom dia!", refletindo a motivação e a alegria com que iniciavam cada aula. De seguida, perguntava-lhes sempre: "Preparados?", ao que respondiam “Sim!”, mais uma vez, de forma confiante e entusiasmada, que estavam prontos para mais uma aula de Educação Física. Esta atmosfera, embora ruidosa, revelou-se muito gratificante, pois era o reflexo de alunos felizes e motivados para começar a aula da melhor forma, tornando a experiência mais interativa e desafiante. Além disso, esta experiência permitiu-me descobrir que tenho

ainda mais gosto em lecionar aulas de Educação Física, ajudando-me a compreender o verdadeiro propósito da minha profissão: proporcionar às crianças um momento do dia focado na prática motora e, acima de tudo, na diversão. Durante estas aulas, senti necessidade de adaptar a minha forma de comunicar e transmitir a informação aos alunos, utilizando um discurso mais simples, direto e adequado à faixa etária, como por exemplo: "*Têm de estar com o corpo esticado e com os braços lá em cima, para chegarem até o teto".* Percebi também que, neste nível de ensino, a demonstração prática assumia um papel fulcral, sendo necessário explicar e exemplificar cada tarefa de forma detalhada e acessível para garantir a correta compreensão e execução por parte dos alunos, recorrendo às palavras-chave do plano de aula. Habitualmente, a aula era organizada em três estações, o que se adequava perfeitamente à nossa equipa de três professores estagiários. O colega que liderava a aula realizava a explicação e demonstração inicial a toda a turma; posteriormente, os restantes dois estagiários, nas respetivas estações, podiam reforçar essa mesma demonstração e fornecer feedbacks mais detalhados e individualizado. A gestão do tempo de instrução revelou-se adequada à faixa etária dos alunos e às exigências de cada exercício. Neste sentido, a minha comunicação pedagógica revelou-se fluida e natural, caracterizando-se pela ausência de terminologia excessivamente complexa, uma abordagem intencionalmente distinta da utilizada com a minha turma residente. A título de exemplo, no exercício de mini-trampolim, no qual os alunos deviam efetuar a corrida de balanço, a chamada a pés juntos no trampolim e a respetiva receção no colchão, eu utilizava muitas vezes a instrução: *"Tenta tocar lá em cima no teto com a pontinha dos teus dedos, estica bem até lá cima".* Esta adaptação do discurso foi fundamental para garantir que as instruções fossem claras e perfeitamente compreensíveis para o nível de desenvolvimento destes alunos. Para esta unidade foram também utilizados dois documentos no âmbito da avaliação formativa: o "Avalia os Teus Conhecimentos" (ver anexo II) e a "Medição do Impacto das Atividades" (ver anexo III). Neste último, os alunos tinham de responder a cinco questões simples relacionadas com a perceção e impacto das atividades realizadas nas aulas. As respostas eram dadas através de uma escala representada por diferentes expressões faciais ("carinhas"), variando do vermelho ao verde, permitindo aos alunos expressar de forma simples e visual a sua opinião e nível de satisfação relativamente às atividades desenvolvidas. Assim, realizamos o tratamento de dados destes dois

documentos, para serem entregues ao professor de Educação Física desta turma. Esta experiência permitiu-me desenvolver a capacidade de ajustar a minha instrução às características dos alunos, com a estratégia de transmitir palavras-chave mais simples e curtas. Importa ainda referir que, mesmo quando não era eu a responsável pela condução da aula, mantive sempre um papel de auxílio aos meus colegas, colaborando na organização das tarefas, na gestão dos alunos e na implementação dos exercícios propostos, tendo como vantagem maior tempo de contacto com os alunos e com as diferentes dinâmicas dos exercícios.

O 2º período ficou também marcado pela dinamização e divulgação da campanha solidária da Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência, uma associação que trabalha com pessoas em situação de pobreza, vulnerabilidade e emergência, procurando capacitá-las e envolvê-las em processos de desenvolvimento, cooperação e ação responsável, de forma a promover mudanças positivas e maior equidade social. O principal objetivo da campanha consistiu na angariação de produtos alimentares e de higiene para apoiar as famílias mais carenciadas da freguesia de Pedrouços, culminando com um momento protocolar realizado no "Dia do Agrupamento", no dia 24 de abril, já no 3º período. Teve início no dia 6 de fevereiro, começando pela elaboração do plano de divulgação e pelo envio de emails ao diretor da escola e ao representante da associação de Pedrouços. A organização desta iniciativa exigiu bastante trabalho e dedicação. Foi despendido muito do meu tempo na elaboração de um cartaz destinado à escola sede (ver anexo IV) e outro cartaz destinado às escolas do 1.º ciclo, tendo sido necessário proceder a vários reajustes (tipo de letra, cores e tamanho das imagens), uma vez que o resultado não correspondia ao que tinha idealizado com base no cartaz do ano anterior, realizei as listas de caracterização dos produtos alimentares e de higiene a serem doados, para serem colocadas no espaço solidário. Também colaborei na construção das caixas onde os produtos iriam ser colocados para doar e na organização do espaço solidário na central telefónica da escola (PBX). Paralelamente, a divulgação foi realizada em todas as escolas do 1.º ciclo do agrupamento, no 3º período. Eu, os meus colegas do núcleo de estágio e a professora cooperante deslocámo-nos às diferentes escolas para apresentar e promover a campanha solidária junto da comunidade escolar, nos nossos tempos livres. O meu esforço e a exigência associada à organização desta atividade foram comportamentos, que

revelaram o resultado final extremamente gratificante. Ver todos os produtos recolhidos serem encaminhados para as famílias que mais necessitavam constituiu um momento de grande satisfação pessoal e profissional, reforçando a importância da solidariedade e do envolvimento da escola em iniciativas de carácter social.

5.1.3. 3º Período

No terceiro período comecei de uma forma mais cansativa, fruto do desgaste acumulado ao longo do ano letivo, mas sempre com motivação e determinação para continuar o trabalho desenvolvido. Iniciei este período com a UD de Futebol, modalidade pela qual a maioria da turma demonstrava bastante interesse, o que contribuiu para elevados níveis de motivação e participação dos alunos nas aulas. Nesta UD, apliquei o Modelo de Educação Desportiva, centrado na promoção de experiências desportivas autênticas. Nesta abordagem, valorizei aspetos como a autonomia e o *fair-play* assegurado pela presença constante de um árbitro em cada jogo, bem como o sentido de afiliação, uma vez que as equipas já estavam formadas e os alunos tinham de cooperar entre si. Também, foi promovido o desenvolvimento da competência técnica individual dos alunos, que foram avaliados em todas as aulas com o intuito de atribuir diferentes prémios no final desta UD. Para a implementação deste modelo, optei por organizar previamente quatro equipas, disponibilizando no *Microsoft Teams* um documento no início da unidade (ver anexo V), onde os alunos tinham de preencher informações relativas ao nome da equipa, capitão principal, capitão suplente, uma cor representativa da equipa, um símbolo, um lema e uma mascote. Nesta tarefa de preenchimento do documento, os alunos não realizaram o que tinha sido solicitado, que consistia em completar a tarefa até à aula seguinte. Consequentemente, foi necessário dedicar o início da aula a este preenchimento, tal como se pode observar na reflexão da aula do dia 23 de abril: "*O problema que identifiquei nesta aula prendeu-se com o facto de o aquecimento não ter sido realizado com todos os exercícios previstos, bem como com a redução do tempo destinado aos dois exercícios fundamentais, que passaram de 15 para 10 minutos. Considero que esta situação resultou do facto de os alunos não terem realizado atempadamente a tarefa previamente proposta, relativa ao preenchimento do documento de identificação das equipas. Como consequência, foi necessário dedicar tempo no início da aula à realização dessa atividade.*". Além disso,

investi na componente motivacional e organizativa deste modelo, através da criação de troféus, medalhas e diplomas (ver anexo VI). Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora e motivadora para mim, pois priorizo o bem-estar e a motivação dos meus alunos, especialmente através do envolvimento na elaboração de todos os documentos e prémios da unidade. Sinto que investi muito do meu tempo livre, fora das aulas e do meu atual emprego, à procura dos troféus mais adequados e na construção dos diplomas. No entanto, sinto-me realizada por ter promovido este tipo de dinâmica, garantindo que os alunos dessem o devido valor ao que realmente conquistaram durante esta UD. Lecionei as aulas em formato de jogos 5x5, em que todas as aulas todas as equipas tinham de jogar, havendo uma equipa com 6 elementos e a cada 1 minuto e 30 segundos tinham de trocar de suplente. A principal dificuldade que experienciei na maioria das aulas, com maior incidência nas primeiras, prendeu-se com a gestão do tempo de instrução na parte fundamental. Sendo esta uma modalidade coletiva e complexa, despendia um tempo considerável nas explicações iniciais, devido à minha preocupação em garantir que os alunos compreendessem a tarefa antes da sua execução. Adicionalmente, nestas fases iniciais, omitia por vezes a definição clara da organização espacial e das distâncias em que os exercícios seriam realizados. Como se pode verificar, na segunda aula desta UD, na reflexão do dia 14 de abril: "*O problema que identifiquei nesta aula prendeu-se com o facto de o exercício "Múltiplas Balizas" não ter decorrido conforme o planeado, não tendo sido igualmente implementadas as variantes previstas. Considero que esta situação resultou de uma explicação incompleta da minha parte, uma vez que omiti a divisão do espaço em dois campos distintos, designadamente "Champions" e "Liga Europa", o que levou a que todos os alunos permanecessem no mesmo espaço de jogo".* A entrega dos prémios realizou-se na última aula da UD, constituindo um momento de grande entusiasmo, envolvimento e satisfação por parte dos alunos., sendo atribuídos cinco troféus individuais nas categorias de "Maior Evolução", "Mais Fair-Play", "Mais Empenhado/a", "Melhor Técnica" e "Mais Batoteiro/a" (ver anexo VII) procurando reconhecer diferentes comportamentos e desempenhos observados ao longo das aulas. Todos os alunos receberam ainda diplomas de participação, enquanto as quatro equipas receberam medalhas correspondentes à classificação obtida, nomeadamente 1.º, 2.º, 3.º e 4.º lugares.

Também lecionei a UD de Conhecimentos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no 2.º período nesta área. Nesta fase, procurei aprofundar os temas "Violência vs. Espírito Desportivo" e "Corrupção vs. Verdade Desportiva", com base nas Aprendizagens Essenciais, promovendo momentos de reflexão e diálogo com os alunos acerca dos valores associados ao desporto e à prática de atividade física. Ao longo das aulas, recorrendo a apresentações e vídeos, procurei transmitir a importância do desporto como um fator positivo para a saúde física, mental e social, sensibilizando os alunos para a necessidade de adotarem comportamentos éticos e respeitadores, tanto dentro como fora do contexto desportivo. Dado que as apresentações, os vídeos e o debate dinâmico permitiram esclarecer eficazmente os temas planeados antes do previsto, restou uma sessão livre. Após articular com a professora cooperante a melhor estratégia para a continuidade da UD, decidimos abordar a temática do *doping*, considerada pertinente para a faixa etária da turma residente. Apesar de ter enfrentado o desafio de estruturar esta segunda apresentação num curto espaço de tempo, a minha capacidade de organização e a experiência acumulada ao longo do ano letivo permitiram-me conceber e preparar os materiais atempadamente para a aula seguinte. Senti que não tive grandes dificuldades na lecionação desta unidade, uma vez que me sentia à vontade relativamente aos temas abordados. O facto de já ter sido atleta permitiu-me recorrer frequentemente a experiências e exemplos pessoais para ilustrar determinados conteúdos, tornando a transmissão da informação mais natural, próxima e contextualizada para os alunos. Considero que esta UD foi importante não apenas para a aquisição de conhecimentos teóricos, mas também para o desenvolvimento da consciência crítica e dos valores de cidadania associados ao desporto.

5.2. Momentos de avaliação

Os momentos de avaliação ao longo de cada UD centraram-se em três fases principais: a avaliação diagnóstica, realizada na primeira aula; a avaliação formativa, aplicada sensivelmente a meio; e a avaliação sumativa, realizada na última aula da UD. Estes três momentos de avaliação tiveram como base um documento em Excel, com o nome de "*Rubrica*" (ver anexo VIII), sendo este proposto pela professora cooperante, pelo facto de eu ter uma base para a avaliar os alunos, documento este estruturado através de rubricas específicas para cada modalidade, elaboradas de acordo com as

Aprendizagens Essenciais definidas para a disciplina. Este instrumento permitiu organizar de forma mais sistemática o processo de avaliação e acompanhar a evolução dos alunos ao longo das diferentes UD, pois ao longo do tempo percebi como poderia ter utilidade nas minhas aulas, não só de avaliação, mas também na realização dos planos de aula, para ver quais os objetivos seriam trabalhados em cada aula. Inicialmente, senti algumas dificuldades na utilização deste documento, sobretudo no primeiro período, uma vez que era tudo novo para mim, sendo complexo conseguir avaliar todos os alunos em todos os conteúdos previstos durante o decorrer da aula. No primeiro período, sentia-me ainda desorientada relativamente ao preenchimento e gestão da avaliação, porque ainda não tinha arranjado uma estratégia eficiente para ser rápida e justa na avaliação dos alunos na aula. Contudo, no segundo período, no final da aula de avaliação formativa da UD de voleibol, após refletir sobre o seu desenvolvimento, senti necessidade de alterar a minha estratégia de avaliação. Para tal, adotei um procedimento que facilitou significativamente este processo: passei a utilizar a avaliação diagnóstica e formativa como base para a avaliação sumativa, transcrevendo os registos da avaliação formativa e procedendo apenas às alterações necessárias nas classificações dos alunos que evidenciaram evolução ou mudanças no desempenho na avaliação sumativa. Desta forma, consegui tornar o processo de avaliação mais rápido, organizado e eficaz durante as aulas de avaliação.

Outro instrumento de avaliação utilizado foi o questionário "Avalia os Teus Conhecimentos", aplicado no término de cada UD. Este recurso consistia num questionário breve de escolha múltipla, composto por três questões com duas opções de resposta cada, das quais apenas uma era correta. A seleção dos itens visou aferir a assimilação dos conteúdos teóricos abordados nas sessões práticas e nos materiais de apoio disponibilizados na plataforma *Microsoft Teams* (ver anexo IX), servindo como complemento à avaliação prática. O processo de feedback ocorria imediatamente após o preenchimento, através de uma correção conjunta e em voz alta com a turma, na qual os alunos participavam voluntariamente, realizando a leitura e a resolução das questões. No geral, os resultados obtidos revelaram-se positivos em todas as UD demonstrando uma correspondência direta entre os conteúdos avaliados e os materiais de apoio teórico previamente disponibilizados. Para mim, este instrumento pedagógico assumiu um papel fulcral no encerramento de cada UD, servindo como critério de desempate e

fundamentação em situações pontuais de indefinição na classificação final dos alunos, auxiliando na decisão ponderada de progressão, regressão ou manutenção da nota.

Existiram ainda situações particulares ao longo do ano letivo. No primeiro período, um aluno lesionou-se e teve de realizar uma avaliação teórica relativa à modalidade de atletismo, mais concretamente à disciplina de velocidade. Esta avaliação consistiu na elaboração de um questionário com 20 perguntas de escolha múltipla. Por configurar a primeira experiência na conceção de um instrumento de avaliação desta natureza, surgiram algumas dificuldades iniciais, sobretudo no que concerne à formulação das questões. O principal desafio residiu em garantir que os itens fossem claros, objetivos e adequados ao nível de desenvolvimento do aluno, mitigando ambiguidades na sua interpretação. Não obstante estas condicionantes, foi possível estruturar um teste robusto e metodologicamente fidedigno, face ao contexto e à exigência requerida. Ao corrigir essa avaliação teórica reparei que não coloquei a pontuação de cada pergunta. Mais tarde, no terceiro período, surgiu uma situação semelhante com outro aluno lesionado, que apenas conseguiu participar em três aulas da UD de Futebol. Neste caso, voltei a elaborar uma avaliação teórica com 20 perguntas de escolha múltipla. No entanto, desta vez senti maior facilidade na construção do instrumento de avaliação, pois já tinha como base o documento realizado no primeiro período, fruto da experiência adquirida anteriormente e de uma maior adaptação ao ritmo de trabalho exigido ao longo do estágio. Para além disso, recorri ao manual *Fair Play – Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos* (Valente-dos-Santos, Faria, & Pinho, 2021) e aos apoios teóricos disponibilizados por mim na plataforma *Microsoft Teams*, como fonte de apoio para a elaboração do instrumento de avaliação.

5.3. Momentos de observação

Enquanto observei as aulas dos meus colegas estagiários, tive a oportunidade de observar 10 aulas de cada um deles. Para esse efeito, utilizei um documento de suporte (anexo X), que permitia registar diferentes aspetos relacionados com a instrução inicial (disposição dos alunos, conteúdos e objetivos mencionados), com o aquecimento (organização, instrução e demonstração), com a parte fundamental (duração de cada

exercício e o tempo de prática motora) e com a parte final da aula (arrumação do material).

Considero que esta experiência de observação foi bastante significativa e enriquecedora para o meu desenvolvimento enquanto futura professora. Através da observação das aulas dos meus colegas, consegui retirar diversas ideias (exercícios de aquecimento) e estratégias (em jogos coletivos, quando havia suplentes trocavam a cada um minuto e meio durante o jogo) que posteriormente procurei adaptar e aplicar nas minhas próprias aulas. Por exemplo, sempre que identificava um exercício de aquecimento interessante, utilizado por um colega na mesma UD, procurava experimentá-lo numa das minhas aulas seguintes. Por outro lado, um aspeto menos positivo, como não contar antecipadamente a quantidade de material necessária em cada exercício, fazia com que os meus colegas transportassem material em excesso da arrecadação para o espaço da aula, desnecessariamente.

Apesar da importância desta experiência, considero que teria sido igualmente benéfico observar não apenas os colegas estagiários, mas também professores da escola com maior experiência profissional, de forma a contactar com diferentes formas de ensino e metodologias mais consolidadas. Na minha perspetiva, poderia ter existido uma divisão mais equilibrada do tempo de observação, por exemplo, através da observação de cinco aulas de colegas estagiários e das restantes cinco aulas dedicadas a professores do grupo disciplinar. Esta organização teria permitido o contacto com diferentes estilos de ensino, estratégias pedagógicas e formas de gestão da aula, contribuindo de forma mais significativa para a minha formação e desenvolvimento profissional. No entanto, esta possibilidade não foi concretizada devido à minha incompatibilidade de horários com alguns professores, uma vez que, para além do estágio, também exerço atividade laboral. Acresce ainda que o primeiro período constituiu uma fase de adaptação, enquanto no segundo período não foi possível dispor de tempo adicional, uma vez que, para além da lecionação das aulas, estive envolvida na campanha solidária, na organização do torneio de badminton, na participação nos treinos e competições do DE e na lecionação da turma partilhada, o que comprometeu muito do meu tempo.

6. Participação em atividades na escola e na comunidade

6.1. Dia europeu do desporto na escola

No âmbito da Semana Europeia do Desporto, a escola teve a iniciativa de organizar uma manhã dedicada à prática de atividades desportivas e físicas. Este evento realizou-se numa sexta-feira, dia 26 de setembro, no relvado da escola, contando com a colaboração da equipa do Desporto Escolar e de um grupo de atletismo do Porto, que ajudou na dinamização das diferentes atividades propostas. O público-alvo deste evento foram todas as turmas da escola que tinham aulas durante o período da manhã. Os alunos com aulas no período da tarde já não tiveram acesso à atividade, pois a atividade foi só na parte da manhã. Ao longo da manhã, os alunos participaram em diversas atividades físicas, envolvendo exercícios de velocidade, agilidade e flexibilidade, promovendo a prática de exercício físico de forma dinâmica e divertida.

A minha função neste evento consistiu em apoiar os professores responsáveis pela atividade, colaborando na organização dos alunos e prestando auxílio sempre que necessário nas diferentes estações. Em determinados momentos, quando algum professor se ausentava, assumi igualmente funções de supervisão nas atividades de agilidade, sempre que era necessário reforçar a equipa responsável. Esta experiência permitiu-me compreender melhor o processo de organização de uma atividade desta natureza ao ar livre, bem como a importância da comunicação e articulação com entidades externas, nomeadamente clubes fora do contexto escolar. No final da manhã, foi elaborado um placard alusivo ao "Dia Europeu do Desporto na Escola", onde foram expostas várias fotografias captadas ao longo da manhã, retratando os alunos na realização das diferentes atividades desenvolvidas durante o evento.

6.2. Desporto escolar: badminton

No DE de Badminton, estive inserida nos treinos realizados à quinta-feira, após a aula da minha turma residente. Os treinos eram compostos por um número bastante reduzido de alunos, o que considero estar relacionado com o facto de decorrerem no período da manhã, horário em que a maioria dos alunos tinha aulas. Esta situação acabou por influenciar negativamente a adesão aos treinos de badminton. Apenas num dos treinos estiveram presentes três alunos, nas restantes semanas participaram apenas

dois e até mesmo um aluno (por exemplo, um dos meus colegas estagiários tinha o treino de badminton agendado para as quartas-feiras à tarde, verificando-se uma participação significativamente superior, com cerca de 10 a 12 alunos por treino) esta situação trouxe algumas dificuldades ao nível do planeamento das sessões de treino, sobretudo na adaptação dos exercícios a um número tão reduzido de participantes. Inicialmente, comecei por planear os treinos para um grupo de cerca de 10 a 12 alunos. No entanto, logo no primeiro treino deparei-me com a presença de dois alunos, situação que me deixou momentaneamente desorientada relativamente à organização das atividades previstas. Perante esta realidade, tive de adaptar rapidamente o treino inicialmente planeado, recorrendo a exercícios mais reduzidos e ajustados ao número de participantes presentes. Com o passar das semanas, percebi que esta iria ser uma constante ao longo do ano letivo, verificando-se regularmente a presença de apenas um ou dois alunos nos treinos de badminton no meu horário. Assim, fui progressivamente adaptando os exercícios e estratégias de treino à realidade existente, procurando manter os alunos motivados e envolvidos nas atividades propostas. Passei a incluir exercícios individuais, como batimentos em direção ao teto utilizando diferentes tipos de pega, bem como exercícios específicos de coordenação, velocidade de reação e deslocamentos característicos da modalidade. Além disso, recorri frequentemente a situações de jogo reduzido, como jogos de 1x1, tornando os treinos mais dinâmicos, adequados e ajustados ao contexto encontrado.

Relativamente às competições, o DE de badminton contou com quatro jornadas, todas realizadas num dos pavilhões municipais do concelho da Maia, sempre às quartas-feiras durante o período da tarde, tendo eu a oportunidade de participar em três dessas jornadas. Na última jornada, permaneci na escola para lecionar a aula de outra turma, pertencente à professora cooperante, decisão tomada por vontade própria, e a aula da turma residente de um dos meus colegas estagiários. A participação nestas jornadas revelou-se bastante enriquecedora para o meu percurso, permitindo-me compreender melhor toda a dinâmica organizativa associada a uma competição escolar. Tive oportunidade de observar e aprender aspetos relacionados com a gestão dos jogos, organização dos horários e campos, acompanhamento dos alunos-atletas, resolução de situações imprevistas (faltar algum aluno e este já estava inserido no quadro de jogos) e funcionamento de uma competição em contexto de DE. Considero que esta experiência

contribuiu significativamente para o desenvolvimento das minhas competências organizacionais e para uma melhor compreensão do papel do professor em contextos competitivos e extracurriculares.

6.2.1. Torneio de badminton

Participei na organização do torneio de badminton, que teve como principal objetivo promover a participação de todos os alunos inscritos, contribuindo para um dos últimos dias de aulas positivo, marcado pela diversão, convívio e cooperação entre todos os envolvidos. A realização deste tipo de evento exigiu uma organização cuidada e uma divisão clara de tarefas, sendo fundamental a definição de funções específicas para cada elemento da equipa organizadora, composta pelos professores de Educação Física e pelos seis estagiários da área. Neste contexto, eu e o meu colega ficámos responsáveis pela recolha e entrega dos boletins de jogo no final de cada jogo, encaminhando-os posteriormente para a mesa de resultados, onde eram registados e afixados. Entre as restantes funções desempenhadas pelos professores e restantes elementos da organização, destacaram-se o registo dos resultados no quadro competitivo e a resolução de eventuais irregularidades ocorridas durante os jogos. Para a concretização deste evento elaborei diversos documentos organizativos, nomeadamente o cartaz do torneio e o respetivo regulamento (ver anexos XI e XII), ambos afixados no pavilhão da escola para divulgação junto da comunidade escolar. Posteriormente, preparei os boletins de jogo (ver anexo XIII), os diplomas destinados aos três primeiros classificados de cada escalão (ver anexo XIV) e até de participação e, por fim, um código QR relativo à reflexão e avaliação da atividade. Relativamente aos aspetos menos positivos, considero que os diplomas de participação destinados a todos os alunos poderiam ter sido entregues no próprio dia do torneio, tornando esse momento mais significativo e imediato para os participantes. No entanto, essa entrega acabou por acontecer apenas no início do terceiro período, devido à elevada carga de trabalho existente durante o segundo período, particularmente associada à organização e dinamização da campanha solidária, que exigiu bastante tempo e dedicação da minha parte.

Senti que nesta experiência aprendi bastante, sobretudo ao nível da organização de um evento desta dimensão, uma vez que o torneio contou com a participação de cerca de 100 alunos, abrangendo todos os anos de escolaridade da escola.

6.3. Dia do agrupamento

O dia do agrupamento realizou-se no dia 24 de abril e teve como principal objetivo proporcionar um dia lúdico, dinâmico e divertido para os alunos da escola-sede e de todas as escolas do 1.º ciclo pertencentes ao agrupamento.

Ao longo de todo o dia decorreram diversas atividades distribuídas por várias salas e espaços da escola, muitas das quais foram preparadas e dinamizadas pelos próprios alunos. Algumas salas representavam diferentes países, como Espanha, França e Estados Unidos da América, proporcionando aos participantes o contacto com elementos característicos da cultura de cada um deles através de atividades temáticas. Durante a visita à sala dedicada à França, tive a oportunidade de observar algumas das atividades desenvolvidas, nomeadamente a confeção de crepes. Tendo ainda a oportunidade de degustar os crepes feitos pelos alunos, valorizando o caráter prático, cultural e participativo da atividade. Neste contexto, conversei com as professoras responsáveis pela atividade, trocando impressões sobre a iniciativa e sobre a dinâmica vivenciada ao longo do dia, o que me permitiu conhecer melhor o trabalho desenvolvido e a forma como a atividade foi organizada. Existiam ainda espaços dedicados a diferentes disciplinas, como Físico-Química e História, nos quais os participantes podiam realizar experiências e participar em atividades interativas. No pavilhão da escola decorreram igualmente várias atividades ao longo do dia, incluindo um peddy paper no espaço exterior e diferentes estações organizadas nos dois espaços do ginásio, destinadas sobretudo aos alunos das escolas primárias do agrupamento.

Relativamente à minha experiência neste evento, durante a manhã, eu, os meus colegas do núcleo de estágio e a professora cooperante estivemos inteiramente dedicados à campanha solidária desenvolvida em parceria com a Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência. Nesse espaço, os alunos das escolas primárias e da escola-sede entregavam produtos alimentares e de higiene destinados a apoiar famílias carenciadas (ver anexo XV). Neste momento estiveram também presentes o Presidente da Junta, o Diretor da Escola, o delegado da Associação de Pedrouços e o coordenador da Associação da Zona Norte. Esta experiência permitiu-me compreender melhor todo o processo de organização de uma campanha solidária desta dimensão, desde a elaboração de emails formais e planeamento, até à divulgação prática

da campanha nas semanas anteriores. Considero que a professora cooperante teve um papel fundamental ao proporcionar-me esta oportunidade e ao envolver-me diretamente em todas as etapas da organização. Já durante a tarde, fiquei responsável por uma das estações existentes no pavilhão da escola. Esta estação incluía atividades relacionadas com o equilíbrio, como passar em pé sobre um banco sueco e realizar saltos a pés juntos e a pé-coxinho entre arcos; atividades de salto, utilizando o minitrampolim com receção no colchão; e exercícios de rotação corporal, nos quais os alunos se deslocavam deitados num colchão apenas através da rotação do corpo. Concluo que esta experiência permitiu-me desenvolver a capacidade de adaptação da minha comunicação e da transmissão de informação aos alunos, utilizando um discurso mais simples, direto e adequado à faixa etária das crianças participantes.

6.4. Participação nas diferentes modalidades do desporto escolar

A escola, centro do desenvolvimento da prática desportiva educativa, deve assegurar uma verdadeira formação desportiva a todos os alunos e assumir o desporto escolar como um verdadeiro elemento do seu projeto educativo (Mota, 2003).

O DE assume-se como um dos pilares mais dinâmicos e enriquecedores da vivência do meu estágio, configurando uma extensão natural da ação pedagógica desenvolvida nas aulas regulares de Educação Física. Esta vertente não só fomenta a prática da atividade física e a consolidação de hábitos de vida saudáveis, como também se estabelece como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências socio emocionais, de inclusão, de cooperação e de espírito desportivo entre os alunos.

A minha participação ativa neste âmbito permitiu alargar o conhecimento da minha intervenção docente, proporcionando uma imersão direta tanto no planeamento e condução das sessões de treino semanais, como na complexa gestão logística e organizativa dos eventos e encontros competitivos intraescolas. Deste modo, a minha intervenção neste domínio dividiu-se em dois eixos fundamentais e complementares: o processo e o produto. O primeiro eixo centrou-se na dinâmica regular dos treinos, onde se priorizou a progressão técnica, a motivação e a diferenciação pedagógica. O segundo

eixo materializou-se nos encontros desportivos, momentos em que os alunos colocaram à prova as competências adquiridas num ambiente de sã competição.

A preparação sistemática e a evolução motora dos alunos têm a sua génese no espaço do treino semanal. Com o objetivo de mapear as estratégias pedagógicas e organizativas adotadas, realizei um documento com a caracterização detalhada das sessões de treino que presenciei e acompanhei (anexo XVI). A amostra da minha intervenção englobou uma ampla diversidade de modalidades – Multiatividades, Boccia, Escola Ativa, Gira-Vólei, Patinagem e Natação Adaptada –, o que exigiu uma constante adaptação metodológica. Mais do que um registo descritivo de tarefas, esta matriz pretende expor um exercício de autoavaliação e reflexão crítica. Nela constam as principais aprendizagens assimiladas – com foco especial na gestão de grupos heterogéneos e na aplicação de MSAI –, bem como a identificação dos constrangimentos observados e as respetivas propostas de otimização para intervenções futuras.

Em estreita complementaridade com o processo de treino, a minha participação no DE culminou na integração e organização de eventos competitivos e encontros intraescolas, correspondendo aos quatro momentos de relevo que acompanhei ao longo do ano letivo: o Encontro de Multiatividades, o Torneio de Gira-Vólei e os Campeonatos de Patinagem (anexo XVII). A introdução destas dinâmicas competitivas permitiu-me vivenciar o DE na sua dimensão macro, estendendo a intervenção além do papel de treinadora para assumir funções ligadas à arbitragem, cronometragem, secretariado e coordenação logística. À semelhança da análise anterior, a tabela estruturada cruza a descrição operacional de cada jornada com uma reflexão profunda sobre o impacto destes eventos no meu crescimento profissional como estagiária e as melhorias necessárias na gestão deste tipo de organizações.

Em suma, a minha participação e intervenção nas diferentes modalidades do DE revelaram-se de uma riqueza inestimável para a consolidação da minha identidade profissional enquanto futura docente de Educação Física. O binómio estabelecido entre a preparação no treino e a vivência na competição permitiu-me compreender que o sucesso pedagógico nestas atividades ultrapassa a mera obtenção de resultados

desportivos. O verdadeiro impacto reside na capacidade de criar ambientes inclusivos e motivantes, capazes de mobilizar tanto alunos com elevadas competências motoras como alunos com necessidades específicas ou em contextos de introdução à modalidade. As dificuldades e constrangimentos identificados que senti ao longo dos treinos e das competições (fossem de cariz logístico, de gestão do tempo ou de infraestruturas) não diminuíram o valor das minhas experiências; pelo contrário, constituíram momentos catalisadores de reflexão na ação e sobre a ação. Aprender a reajustar um circuito em tempo real, gerir a imprevisibilidade de um cronograma atrasado ou adaptar um exercício para garantir a participação ativa de um aluno com mobilidade reduzida foram lições práticas que a teoria não consegue prever.

Concluo, assim, que o DE se fixou como um espaço fulcral de partilha, maturidade pedagógica e superação, reforçando a importância do associativismo desportivo na formação cívica e motora da comunidade estudantil e também na minha formação enquanto professora estagiária. Ainda assim, considero que o DE deveria assumir uma maior centralidade e carga horária no quotidiano dos estudantes. Sob a minha perspetiva, imagino que possam existir crianças e jovens que enfrentam barreiras socioeconómicas ou restrições de tempo, até mesmo por parte dos pais, que impossibilitam a prática de atividade física regular fora do contexto escolar. Deste modo, o DE assume-se como uma ferramenta crucial de equidade social, garantindo o acesso universal ao desporto e promovendo estilos de vida saudáveis dentro da própria instituição de ensino.

7. O tempo de instrução em educação física: um estudo no contexto do estágio pedagógico

7.1.Resumo

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico em Educação Física e teve como objetivo analisar o tempo de instrução em três aulas da UD de Futebol, procurando compreender a sua influência na gestão da aula e no tempo disponível para a prática dos alunos. A instrução constitui uma das dimensões centrais da intervenção pedagógica, assumindo um papel determinante na transmissão dos conteúdos e na organização das tarefas, sendo fundamental encontrar um equilíbrio entre a qualidade da informação e a maximização do tempo de prática motora. Metodologicamente, o estudo assumiu uma natureza de investigação quantitativa, descritiva. A amostra foi constituída por três aulas de 50 minutos lecionadas à mesma turma, correspondentes a diferentes momentos da UD. A recolha de dados foi realizada através da gravação áudio das aulas, sendo posteriormente analisado o tempo dedicado à instrução, entendido como todos os momentos de explicação, demonstração e transmissão de informação. Os resultados evidenciaram diferenças no tempo de instrução entre as aulas analisadas. Na 1.ª aula estudada foram registados 7 minutos e 39 segundos de instrução, na 2.ª aula registou-se 4 minutos e 33 segundos e na 3.ª aula registou-se 6 minutos e 29 segundos. Verificou-se uma tendência de diminuição de tempo dedicado à instrução ao longo da UD. Esta variação prende-se com a familiarização dos alunos com as rotinas, a natureza dos conteúdos e poderá refletir uma maior objetividade na comunicação da professora estagiária em transmitir a informação de forma clara e objetiva, recorrendo ao apito como ferramenta de apoio. Conclui-se que a gestão do tempo de instrução constitui um aspeto fundamental da eficácia pedagógica em Educação Física. A análise realizada permitiu identificar oportunidades de melhoria na comunicação pedagógica e reforçou a importância de uma instrução clara, concisa e ajustada às características dos alunos e das tarefas. Além dos resultados obtidos, o estudo constituiu uma importante ferramenta de reflexão sobre a prática docente, contribuindo para o desenvolvimento profissional da estagiária.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; ESTÁGIO PEDAGÓGICO; INSTRUÇÃO; GESTÃO DO TEMPO.

7.2. Abstract

The present study was developed within the framework of the teaching internship in Physical Education and aimed to analyze the instruction time in three lessons of the Football Didactic Unit (UD), seeking to understand its influence on lesson management and the time available for student practice. Instruction constitutes one of the central dimensions of pedagogical intervention, playing a decisive role in the transmission of content and the organization of tasks, making it essential to find a balance between the quality of information and the maximization of motor practice time. Methodologically, the study adopted a quantitative and descriptive research nature. The sample consisted of three 50-minute lessons taught to the same class, corresponding to different moments of the UD. Data collection was carried out through audio recordings of the lessons, with subsequent analysis of the time dedicated to instruction, understood as all moments of explanation, demonstration, and transmission of information. The results showed differences in instruction time among the analyzed lessons. In the 1st lesson studied, 7 minutes and 39 seconds of instruction were recorded, in the 2nd lesson 4 minutes and 33 seconds were recorded, and in the 3rd lesson 6 minutes and 29 seconds were recorded. A downward trend in the time dedicated to instruction was observed throughout the UD. This variation is related to the students' familiarization with routines, the nature of the content, and may reflect greater efficiency in the trainee teacher's communication, as she transmitted information in a more focused manner, using the whistle as a supporting tool. It is concluded that the management of instruction time constitutes a fundamental aspect of pedagogical effectiveness in Physical Education. The analysis carried out allowed for the identification of opportunities for improvement in pedagogical communication and reinforced the importance of clear, concise instruction adjusted to the characteristics of the students and tasks. In addition to the results obtained, the study constituted an important tool for reflection on teaching practice, contributing to the professional development of the trainee teacher.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING PROCESS; TEACHING INTERNSHIP; INSTRUCTION; TIME MANAGEMENT.

7.3. Introdução

O processo de ensino-aprendizagem em Educação Física tem sido amplamente estudado no âmbito da Pedagogia do Desporto, sendo reconhecido como um fenómeno complexo que envolve múltiplas dimensões interdependentes da intervenção docente. De acordo com Ward e Ayvazo (2016), a eficácia do ensino em Educação Física está diretamente ligada à capacidade do professor em estruturar o ambiente de aula através de tarefas pedagogicamente intencionais e progressivas.

Entre as dimensões centrais da intervenção pedagógica destacam-se o clima de aula, a instrução, a disciplina e a gestão.

A instrução corresponde ao momento em que o professor apresenta, explica e demonstra as tarefas a realizar. Trata-se de um processo comunicacional que deve ser claro, estruturado e ajustado ao nível de desenvolvimento dos alunos. Investigações no âmbito do *Academic Learning Time* (ALT-PE) destacam que a qualidade e a clareza da instrução inicial são preditores críticos para maximizar o tempo de prática motora ativa dos alunos e reduzir os tempos mortos de gestão (Sparkes, 1994; Dyson et al., 2021). De acordo com Maurice Piéron (1999), a duração e a qualidade da instrução influenciam diretamente o tempo de empenho motor dos alunos. Como também, Judith Rink (2010, 2013) reforça que instruções claras, estruturadas e adaptadas ao nível dos alunos promovem maior eficácia na execução das tarefas. Segundo Rink (2010), uma instrução eficaz deve incluir: Objetivos claros da tarefa; Demonstrações adequadas; Palavras-chave facilitadoras; Organização eficiente do grupo; Critérios de sucesso bem definidos. Já estudos desenvolvidos por Maurice Piéron (1999, 2005) evidenciam que instruções longas e pouco objetivas tendem a reduzir o tempo de empenho motor dos alunos.

O estudo foi desenvolvido com uma turma do 12.º ano de escolaridade, constituída por 21 alunos (10 rapazes e 11 raparigas), com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. O processo de recolha de dados decorreu durante o terceiro período letivo, abrangendo três aulas com a duração de 50 minutos cada, integradas na UD de Futebol. Estas aulas foram selecionadas por representarem diferentes momentos da UD (fase inicial, intermédia e final), permitindo analisar a evolução do tempo de instrução ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o tempo de instrução em três aulas da UD de Futebol, procurando verificar a sua evolução ao longo da unidade e

compreender a influência desta dimensão na gestão da aula e no tempo disponível para a prática motora dos alunos.

7.4. Contextualização

O presente estudo surgiu da necessidade de refletir sobre uma dificuldade identificada pela professora estagiária no decorrer da sua prática pedagógica, relacionada com a gestão do tempo de instrução durante as aulas de Educação Física. Perante esta necessidade, recorreu-se ao método científico com o propósito de analisar o nível de competência da professora estagiária relativamente à instrução e compreender a sua evolução ao longo da implementação de estratégias pedagógicas orientadas para a otimização desta dimensão da intervenção docente. Assim, procurou-se avaliar de que forma a aplicação progressiva e focada nessas estratégias contribuiu para uma comunicação pedagógica mais eficiente e para uma gestão mais eficaz do tempo de aula.

7.5. Revisão da literatura

A instrução constitui uma das dimensões centrais da intervenção pedagógica em Educação Física, assumindo um papel determinante na organização do processo de ensino-aprendizagem. Para além da transmissão de conhecimentos e da apresentação das tarefas, compete ao professor comunicar de forma clara, objetiva e ajustada às características dos alunos, promovendo a compreensão dos objetivos da aula e favorecendo o envolvimento nas atividades propostas. Neste sentido, a qualidade da instrução não depende apenas da quantidade de informação transmitida, mas também da sua pertinência, clareza e adequação ao contexto de ensino. Conforme refere Mesquita (2016), a capacidade de comunicar eficazmente e de refletir criticamente sobre a própria intervenção constitui uma competência essencial no desenvolvimento profissional do professor, contribuindo para uma prática pedagógica cada vez mais consciente, intencional e eficaz.

A literatura que estuda a intervenção de professores em formação inicial demonstra que existe uma tendência acentuada para a ocorrência de instruções longas, excessivamente teóricas e, por vezes, desligadas do foco essencial da tarefa motora

(Graça, 2001; Januário et al., 2016). Esta condicionante decorre, em grande medida, da insegurança natural do estagiário e da sua necessidade de controlar o ambiente de aula através da palavra. Contudo, como apontam Bento e de Oliveira (2015), este excesso de verbalização traduz-se frequentemente numa perda de fluidez na aula, aumentando os tempos de transição e reduzindo significativamente as oportunidades de prática dos alunos.

De acordo com Siedentop (1998), o tempo total atribuído a uma aula de Educação Física divide-se em diferentes dimensões temporais, sendo o tempo útil de aula: o período efetivamente disponível para atividades de cariz pedagógico, deduzindo os tempos de deslocação, banhos e chamadas, o indicador primordial para aferir a organização da aula. No entanto, o indicador preditivo mais fidedigno do sucesso na aprendizagem motora é o *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) definido como a porção de tempo em que o aluno está empenhado ativamente numa tarefa motora relevante, com um nível de dificuldade adequado e experienciando uma elevada taxa de sucesso (Sparkes, 1994; Siedentop, 1998). A literatura sublinha que o aumento do ALT-PE está intrinsecamente ligado à redução drástica dos designados "tempos mortos" ou episódios de gestão ineficiente (Farias et al., 2018). Como adverte Piéron (1999), sempre que o professor prolonga desnecessariamente os momentos de transição entre exercícios ou adota rotinas organizacionais complexas, compromete diretamente o tempo de empenho motor dos alunos. Assim, a otimização do tempo de aula emerge como uma competência central da eficácia docente, exigindo que o planeamento e a condução da aula minimizem as tarefas administrativas para que o foco permaneça na prática motora intencional.

Sendo a Educação Física uma disciplina eminentemente prática, a mensagem transmitida pelo docente deve funcionar como um catalisador da ação, exigindo uma elevada competência comunicacional para que a transição entre a receção da informação e a execução motora ocorra de forma fluida e sem ambiguidades (Gurning et al., 2023).

A literatura recente tem dedicado especial atenção ao denominado "dilema do tempo de instrução", que confronta a necessidade de fornecer explicações qualitativamente robustas com a urgência de garantir a economia de tempo (Suárez-Manzano et al., 2021). Estudos confirmam que instruções excessivamente longas, abstratas ou com excesso de pormenores técnicos tendem a dispersar a atenção dos

alunos, resultando numa redução drástica do tempo de empenho motor e num aumento de comportamentos fora da tarefa (*off-task*) (Rao et al., 2024). Por outro lado, a simplificação excessiva ou a falta de clareza na instrução inicial revelam-se igualmente prejudiciais para a dinâmica da aula (Rink, 2013). Quando a instrução é demasiado breve ou omite os critérios de êxito e as regras de segurança, os alunos tendem a iniciar a prática com dúvidas e erros estruturais de execução (Shiver et al., 2022). Consequentemente, o professor é forçado a realizar interrupções constantes e a emitir feedbacks concomitantes (simultâneos com a prática) ou paragens gerais para reorganizar a tarefa, gerando um efeito de fragmentação que penaliza severamente o tempo útil de prática (Gurning et al., 2023; Suárez-Manzano et al., 2021).

Para além da sua extensão, a eficácia da intervenção docente está fortemente vinculada aos diferentes tipos de instrução mobilizados ao longo da sessão, os quais desempenham funções pedagógicas distintas na dinâmica da aula (Rao et al., 2024). A literatura converge na diferenciação de duas categorias principais de instrução:

Instrução Inicial ou Global: Ocorre nos momentos de transição, antes do início da prática propriamente dita. O seu propósito primordial é a apresentação conceptual da tarefa, a demonstração técnica e a prescrição das regras organizacionais e de segurança (Shiver et al., 2022). Segundo Suárez-Manzano et al. (2021), a instrução inicial deve ser altamente concentrada e recorrer a palavras-chaves que facilitem a representação mental do movimento pelo aluno, evitando o tédio e a desconexão do grupo.

Instrução Concomitante e Interrupções Pedagógicas: Manifesta-se já no decorrer da atividade motora. A instrução concomitante é emitida em paralelo com a ação dos alunos, sem suspender a prática, servindo para guiar ou relembrar focos de atenção (Gurning et al., 2023). Por sua vez, quando o erro de execução ou de organização se generaliza na turma, o professor recorre à interrupção pedagógica (paragem geral), reassumindo temporariamente o papel de instrutor para redefinir as condições da tarefa (Rink, 2013).

A gestão equilibrada destas tipologias é um dos fatores diferenciadores entre professores peritos e professores em formação. Enquanto os docentes experientes tendem a privilegiar uma instrução inicial cirúrgica, remetendo os detalhes técnicos para intervenções concomitantes individualizadas, os professores estagiários tendem a hipertrofiar a instrução inicial, tentando esgotar todas as variáveis do exercício antes de

permitirem que os alunos comecem a praticar (Rao et al., 2024; Shiver et al., 2022). Desta forma, os modelos atuais de eficácia docente sugerem que a qualidade da instrução reside na capacidade de ser conciso, focado em gestos ou palavras-chave e estritamente ajustada ao nível de desenvolvimento e maturação da turma (Rao et al., 2024). A eficácia da instrução não se mede, portanto, pela quantidade de informação transmitida pelo professor, mas sim pela imediata clareza operacional que ela gera nos alunos.

Como apontam Bento e de Oliveira (2015), o excesso de verbalização traduz-se frequentemente numa perda de fluidez na aula, aumentando os tempos de transição e reduzindo significativamente as oportunidades de prática dos alunos. Para mitigar estas dificuldades, o modelo do "professor reflexivo" preconiza que o desenvolvimento profissional depende da capacidade do estagiário em analisar criticamente a sua própria prática (Alarcão, 2003). Neste sentido, a utilização de registos áudio e vídeo de aulas surge como uma ferramenta metodológica de supervisão pedagógica crucial (Mesquita, 2014). A gravação e posterior análise retrospetiva da voz do professor permite ao estagiário confrontar a sua perceção subjetiva com os dados objetivos da sua instrução, identificando se os seus momentos de fala foram eficientes ou se contribuíram para a inflação de tempos mortos na aula (Januário et al., 2016). A autoanálise assume-se, assim, como um motor de diferenciação pedagógica, essencial para que o futuro docente aprenda a otimizar a sua comunicação em prol da rentabilização do tempo de aprendizagem.

7.6. Metodologia

O presente estudo assume-se primordialmente como quantitativo, inserindo-se numa abordagem metodológica de natureza quantitativa e descritiva. A opção pelo modelo de estudo quantitativo justifica-se pelo facto de o foco principal deste trabalho se centrar na análise do tempo de instrução em três aulas de Educação Física de 50 minutos, na UD de Futebol com progressão sequencial de conteúdos. Em consonância com o objetivo definido, pretende-se contribuir para a otimização da qualidade da instrução em Educação Física. Este processo desenvolve-se através da espiral dinâmica e autorreflexiva característica deste método: identificar um problema, observar e refletir para readaptar a prática (Coutinho et al., 2009).

Para a realização do estudo foram selecionadas três aulas lecionadas à mesma turma (3ª, 6ª e 9ª aulas da UD, a qual contabilizou um total de 11 aulas), permitindo analisar o tempo de instrução ao longo do processo de ensino-aprendizagem. A análise foi realizada através da audição das gravações áudio obtidos através de um dispositivo móvel digital (IPhone 13, Apple) com a aplicação nativa de gravação de voz. Todos os segmentos correspondentes à instrução da professora foram identificados manualmente com recurso a um cronómetro digital, sendo registados e somados. Consideraram-se momentos de instrução todas as explicações iniciais, demonstrações verbais, reorganizações coletivas da tarefa e feedback dirigido ao grupo. Depois de ter as gravações áudio, os dados recolhidos foram organizados e comparados entre as três aulas, procurando identificar possíveis alterações no tempo de instrução em função da evolução dos conteúdos abordados. Por fim, procedeu-se à análise descritiva dos resultados obtidos, permitindo refletir sobre a importância da gestão do tempo de instrução na eficácia das aulas de Educação Física.

Assim, as aulas selecionadas apresentaram uma progressão pedagógica dos conteúdos lecionados, com o recurso ao apito e um maior foco em palavras-chave transmitindo-as aos alunos simultaneamente à realização do exercício. Na primeira aula estudada, realizada no dia 16 de abril, foram trabalhados os conteúdos de passe, receção de bola e condução de bola. Na segunda aula, realizada a 23 de abril, incidiu-se sobre a receção, a condução de bola e a finta/drible. Por fim, na terceira aula em análise, realizada a 30 de abril, foram abordados os conteúdos de remate e organização defensiva. Cada aula apresentava uma duração total de 50 minutos. Contudo, para efeitos de análise, foi considerada uma duração útil de 35 minutos, uma vez que os primeiros 5 minutos eram destinados à preparação dos alunos para a aula (troca de roupa e deslocação para o espaço de prática) e os últimos 10 minutos à higiene pessoal e troca de roupa no final da mesma.

7.7. Resultados

Na figura 5 apresenta-se a caracterização das três aulas analisadas, incluindo os conteúdos lecionados, a duração útil da aula, o tempo de gravação, o tempo de instrução.

Relativamente às gravações áudio utilizadas para a recolha de dados, a primeira

aula analisada apresentou uma duração de gravação de 25 minutos e 53 segundos. Nesta aula, foram contabilizados 7 minutos e 39 segundos de instrução. A segunda aula em análise apresentou uma duração de gravação de 17 minutos e 28 segundos (esta redução do tempo registado deveu-se ao facto de, no início da aula, os alunos terem participado na entrega de produtos no âmbito da campanha solidária, no espaço solidário da escola. Além disso, já no campo, foi necessário dedicar algum tempo ao preenchimento do documento relativo às equipas da UD, uma vez que este não tinha sido previamente preenchido pelos alunos na plataforma *Microsoft Teams*). Relativamente ao tempo de instrução, foram registados 4 minutos e 33 segundos. Por sua vez, a terceira aula estudada apresentou um tempo de gravação de 30 minutos e 43 segundos. Nesta sessão, o tempo de instrução registado foi de 6 minutos e 29 segundos.

Assim, na figura 5 observa-se que a primeira aula foi aquela em que se registou maior tempo de instrução, enquanto a segunda apresentou valores mais reduzidos, situação que estará relacionada com os constrangimentos ocorridos no início da aula. Já na terceira aula, apesar de ter apresentado o maior tempo de gravação, o tempo de instrução manteve-se inferior ao registado na primeira aula, surgindo uma maior eficiência na transmissão da informação e na gestão do tempo disponível para a prática.

Aula	3ª aula	6ª aula	9ª aula
Data	16/abr	23/abr	30/abr
Conteúdos lecionados	Passe, receção de bola e condução de bola	Receção, condução de bola e finta/drible	Remate e organização defensiva
Duração útil da aula	35 min	35 min	35 min
Tempo de Gravação	25 min e 53 seg	17 min e 28 seg	30 min e 43 seg
Tempo de Instrução	7 min e 39 seg	4 min e 33 seg	6 min e 29 seg

Figura 5: Quadro identificativo da análise à instrução ao longo das três aulas estudadas

7.8. Discussão

Na primeira aula, o maior tempo de instrução registado explica-se pelas características dos conteúdos abordados e pela necessidade de apresentar e esclarecer detalhadamente as tarefas propostas. Nesta aula foram trabalhados conteúdos técnicos fundamentais, como o passe, a receção e a condução de bola, exigindo explicações

iniciais mais completas e demonstrações que permitissem aos alunos compreender os aspetos técnicos essenciais da execução. Esta situação vai ao encontro do defendido por Rink (2013), que refere que a instrução inicial assume um papel determinante na compreensão das tarefas e na definição dos critérios de sucesso pelos alunos. Por outro lado, a segunda aula apresentou o menor tempo de instrução. Este resultado não pode ser interpretado apenas como uma melhoria da eficiência instrucional, uma vez que existiram fatores externos que condicionaram o decorrer da aula. O tempo despendido na participação dos alunos na campanha solidária e no preenchimento do documento relativo às equipas da UD reduziu significativamente o tempo disponível para a lecionação. Apesar disso, é possível considerar que a familiarização progressiva dos alunos com as rotinas organizacionais e com a dinâmica das tarefas poderá ter contribuído para a diminuição da necessidade de explicações prolongadas. Segundo Piéron (1999), à medida que os alunos interiorizam as rotinas de funcionamento da aula, os tempos dedicados à instrução e à gestão tendem a diminuir, permitindo uma maior rentabilização do tempo disponível para a prática. Na terceira aula verificou-se um aumento do tempo de instrução relativamente à segunda aula, embora inferior ao observado na primeira. Este resultado poderá estar relacionado com a natureza dos conteúdos lecionados, nomeadamente o remate e a organização defensiva. Enquanto o remate corresponde a um conteúdo técnico relativamente acessível aos alunos, a organização defensiva implica uma maior compreensão tática e coletiva do jogo, exigindo explicações adicionais relacionadas com o posicionamento, a ocupação dos espaços e a tomada de decisão. Neste sentido, o aumento do tempo de instrução justifica-se pela complexidade dos conteúdos abordados e não necessariamente por uma menor eficiência da intervenção pedagógica.

A análise global dos resultados permite verificar que, apesar das oscilações observadas, o tempo de instrução manteve-se relativamente reduzido quando comparado com o tempo total de gravação das aulas. Este aspeto revela uma preocupação em privilegiar o tempo de prática dos alunos, indo ao encontro das recomendações da literatura sobre a eficácia do ensino em Educação Física. De acordo com Piéron (1999) e Sparkes (1994), a qualidade da instrução não depende da sua duração, mas sim da sua capacidade de transmitir informação relevante de forma clara, objetiva e ajustada às necessidades dos alunos.

Importa ainda destacar que este estudo foi realizado no contexto do estágio pedagógico, o que lhe confere uma dimensão particularmente relevante para o desenvolvimento profissional. A literatura evidencia que os professores estagiários tendem a prolongar excessivamente os momentos de instrução inicial devido à insegurança associada à gestão da aula e à necessidade de controlar todas as variáveis da tarefa (Graça, 2001; Januário et al., 2016). A análise das gravações permitiu à professora estagiária identificar os momentos em que a comunicação pedagógica se revelou mais eficiente, bem como aqueles em que poderia ter sido mais clara e objetiva, constituindo um importante instrumento de reflexão sobre a prática pedagógica.

Em síntese, os resultados sugerem que o tempo de instrução variou em função da natureza dos conteúdos abordados, da familiarização dos alunos com as tarefas e dos constrangimentos específicos de cada aula. Simultaneamente, o estudo permitiu desenvolver uma maior consciência sobre a importância da gestão da instrução, reforçando a necessidade de transmitir informação de forma clara, objetiva e ajustada às exigências de cada situação pedagógica.

Apesar dos contributos obtidos, este estudo apresenta como principal limitação a análise de apenas três aulas de uma única UD, lecionadas por uma única professora estagiária a uma única turma. Assim, os resultados obtidos dizem respeito a um contexto específico, pelo que não podem ser generalizados a outras realidades educativas.

7.9. Conclusão

Em suma, o presente estudo cumpriu o objetivo de analisar o tempo de instrução em três aulas de Educação Física, demonstrando que esta dimensão variou em função da natureza dos conteúdos, dos constrangimentos logísticos e da familiarização dos alunos com as rotinas da aula. A tendência geral de otimização e decréscimo do tempo de instrução ao longo das sessões comprova uma evolução na eficácia comunicativa e pedagógica da estagiária, alcançada através de uma transmissão de informação mais clara, do uso estratégico do apito e das palavras-chave. Conclui-se, assim, que uma gestão cirúrgica da instrução é crucial para reduzir os tempos mortos e potenciar o tempo útil de prática motora ativa dos estudantes, consolidando este processo investigativo e autorreflexivo como um pilar fundamental no desenvolvimento da

identidade e autonomia profissional docente.

8. Considerações Finais: da formação à ação docente

Quando iniciei este estágio, sentia que tinha muitos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e do mestrado, mas poucas certezas sobre aquilo que realmente significava ser professora. Tinha expectativas, objetivos e vontade de fazer bem, mas rapidamente percebi que ensinar vai muito além de planear aulas, avaliar ou transmitir conteúdos. Ser professora é aprender a tomar decisões constantemente, adaptar estratégias, lidar com o imprevisto e, acima de tudo, construir relações com os alunos.

Ao longo deste ano letivo vivi momentos muito diferentes entre si. Existiram aulas em que senti insegurança, principalmente em modalidades com menor domínio da minha parte, momentos em que a gestão do tempo, da avaliação ou até da própria instrução me fizeram questionar se estaria no caminho certo. No entanto, foi precisamente nesses momentos que mais cresci. Percebi que errar não significa falhar, significa ter oportunidade para refletir, reajustar e voltar a tentar melhor. Um dos aspetos que mais marcou este percurso foi perceber que nem sempre ensinar mais significa falar mais. O estudo realizado sobre o tempo de instrução permitiu-me olhar para as minhas aulas de outra forma e perceber que, muitas vezes, o receio de os alunos não compreenderem levava-me a explicar demasiado. Com o tempo fui aprendendo que ensinar também é confiar nos alunos, permitir que experimentem, observem, errem e descubram. Esta consciência foi uma das aprendizagens mais importantes que levo deste estágio.

Para além da lecionação, levo comigo todas as experiências vividas fora do contexto direto da aula: os treinos e competições do DE, a campanha solidária, os torneios organizados, os momentos com os meus colegas do núcleo de estágio e o contacto com toda a comunidade educativa. Foram experiências que me mostraram que ser professora não se resume ao espaço do pavilhão ou da sala de aula, é participar, envolver-se e contribuir para algo maior. Levo também comigo os meus alunos. Os primeiros alunos têm sempre um significado especial, porque foram eles que me permitiram testar ideias, ganhar confiança e descobrir a professora que quero ser. Foram eles que me mostraram que cada turma tem o seu ritmo, as suas características e as suas necessidades, e que não existe uma única forma certa de ensinar.

Ao concluir esta etapa, reconheço que este percurso representa apenas o início da minha formação enquanto professora e que ainda existe muito para aprender e

aperfeiçoar. No entanto, termino este estágio com a consciência de que evoluí significativamente, tanto a nível pessoal como profissional. Sinto que entro nesta nova fase com maior confiança nas minhas capacidades, com um olhar mais crítico sobre a prática pedagógica e com uma vontade ainda maior de continuar a crescer e a desenvolver-me enquanto docente. Pretendo ser uma professora próxima dos alunos, mas simultaneamente exigente, organizada e capaz de criar experiências de aprendizagem significativas e ajustadas às suas necessidades. Quero continuar a refletir sobre a minha intervenção pedagógica, questionar as minhas escolhas e procurar constantemente novas formas de melhorar. No futuro, desejo manter uma atitude de curiosidade e abertura à aprendizagem, estando disponível para adaptar práticas e responder aos desafios que forem surgindo. Ambiciono criar ambientes de aprendizagem onde os alunos se sintam envolvidos, valorizados e motivados a superarem-se. Acima de tudo, quero continuar a aprender com cada contexto, com os colegas, com a escola e com cada turma que fizer parte do meu percurso profissional. Este estágio não representou apenas o culminar de um ciclo académico, mas o início de um percurso enquanto professora. Foi aqui que comecei verdadeiramente a construir a minha identidade docente, que pretendo continuar a desenvolver com reflexão, dedicação, ética e vontade constante de aprender e melhorar.

No final deste percurso, percebo que deixei de olhar apenas para a escola como o lugar onde se ensina. Passei a vê-la como um lugar onde também se aprende e, este ano, aprendi muito.

9. Expectativas para a nova etapa profissional

A conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário assinala o culminar de um percurso formativo exigente, que permitiu a aquisição e consolidação de competências pedagógicas e didáticas essenciais ao exercício da docência. O estágio pedagógico, realizado ao longo de um ano letivo numa escola Básica e Secundária, assumiu um papel determinante na construção da minha identidade profissional enquanto futura professora de Educação Física, possibilitando a articulação entre a teoria e a prática em contexto real de ensino.

Relativamente às expectativas para a nova etapa profissional, ambiciono desenvolver uma prática pedagógica alinhada com os princípios orientadores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, promovendo uma educação integral que valorize o desenvolvimento dos alunos. Pretendo, assim, contribuir para a formação de alunos autónomos, responsáveis, cooperantes e conscientes da importância da atividade física para a saúde e o bem-estar ao longo da vida.

No exercício da docência, procurarei planear, implementar e avaliar as práticas pedagógicas em conformidade com as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, assegurando a progressão das aprendizagens, o respeito pela diversidade dos alunos e a adequação das estratégias de ensino às diferentes necessidades e contextos educativos.

Adicionalmente, pretendo integrar-me de forma ativa na comunidade educativa, colaborando com os diferentes intervenientes do processo educativo e participando em projetos que promovam estilos de vida saudáveis, a prática regular de atividade física e a valorização da Educação Física no currículo escolar. Reconhecendo os desafios inerentes ao início da carreira docente, encaro esta nova etapa com sentido de responsabilidade, motivação e disponibilidade para a aprendizagem contínua, assumindo a formação ao longo da vida como um elemento essencial para a melhoria da qualidade do ensino.

Deste modo, o início do exercício da profissão de professora de Educação Física representa uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, orientada pelo compromisso de contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos e para a concretização dos princípios e finalidades subjacentes ao sistema educativo português.

10. Referências bibliográficas

Bento, J. O., & de Oliveira, J. M. (2015). *Pedagogia do Desporto e do Ensino da Educação Física*. Edições Afrontamento.

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura, 13*(2), 455–479.

Farias, C., Hastie, P. A., & Mesquita, I. (2018). Scaffolding student–coaches' instructional leadership toward student-centred peer interactions: A yearlong action-research intervention in sport education. *European Physical Education Review, 24*(3), 269–291.

Farias, C., Hastie, P. A., & Mesquita, I. (2018). Scaffolding student–coaches' instructional leadership toward student-centred peer interactions. *European Physical Education Review*, *24*(3), 269–291.

Graça, A. (2001). O conhecimento pedagógico do conteúdo: O entendimento entre a pedagogia e a matéria. In P. B. Gomes & A. Graça (Eds.), *Educação física e desporto na escola: Novos desafios, diferentes soluções* (pp. 107–120). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gurning, Y. B., Gani, R. A., & Jubaedi, A. (2023). Communication skills of physical education teachers: Impact on student engagement and instructional clarity. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogies*, *5*(1), 45–56.

Januário, N., Rosado, A., Mesquita, I., Gallego, J., & Aguilar-Parra, J. M. (2016). Determinants of feedback retention in soccer players. *Journal of Human Kinetics, 51*, 235–241.

Mesquita, I. (2014). *A investigação em Pedagogia do Desporto em Portugal: Tendências e perspetivas na formação e intervenção do treinador e do professor*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (Ed.). (2016). *Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem*. CIFI2D – Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto.

Mota, R. (2003). Desporto escolar: Organização, dinamização da actividade interna. *Horizonte, 19*(109), 1–8.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-*

deportivas. INDE Publicaciones.

Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (2.ª ed.). INDE Publicaciones.

Hastie, P. A., Wallhead, T. L., & Goodyear, V. A. (2020). Optimizing instructional time and student tasks in secondary school physical education: An observational study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *25*(2), 189–203.

Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). McGraw-Hill Higher Education.

Rink, J. E. (2013). Measuring teacher effectiveness in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 84*(4), 407–418.

Sparkes, A. C. (1994). Research paradigms in physical education: Some brief comments on differences that make a difference. *British Journal of Physical Education Research Supplement*, *14*, 11–16.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (2.ª ed.). INDE.

Shiver, V. N., Dyson, B. P., & Gordon, B. (2022). "It's not just a set of rules": Physical education teachers' enactments of Teaching Personal and Social Responsibility in primary schools. *European Physical Education Review*, *28*(3), 712–728.

Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S., Abu-Helaiel Jadallah, K., & Yela Pantoja, L. Y. (2021). Efecto crónico del C-HIIT sobre la calidad del sueño y atención selectiva en jóvenes TDAH [Chronic effect of C-HIIT on the quality of sleep and selective attention in young ADHD]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *41*, 199–208.

Ward, P., & Ayvazo, S. (2016). Pedagogical content knowledge: Conceptions and findings in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 35*(3), 194–207.

11. Anexos

Anexo I: Documento da organização das equipas da Unidade Didática de Torneios

TORNEIOS INTRA-TURMA: ANDEBOL E FUTSAL

EQUIPA A

NOME: MOGGERS

CAPITÃO/Ã: ALUNO 6

- Aluno 1
- Aluno 2
- Aluno 3
- Aluno 4
- Aluno 5
- Aluno 6

EQUIPA B

NOME: GOONERS

CAPITÃO/Ã: ALUNO 8

- Aluno 7
- Aluno 8
- Aluno 9
- Aluno 10
- Aluno 11

EQUIPA C

NOME: SEMPRE A PUXAR CROQUETES

CAPITÃO/Ã: ALUNO 16

- Aluno 12
- Aluno 13
- Aluno 14
- Aluno 15
- Aluno 16

EQUIPA D

NOME: OS SCOTTS

CAPITÃO/Ã: ALUNO 18

- Aluno 17
- Aluno 18
- Aluno 19
- Aluno 20
- Aluno 21

Anexo II: Documento "Avalia os teus conhecimentos", entregue no final de cada Unidade Didática

TEMA: GINÁSTICA DE APARELHOS **Nome:** _____ **Ano/Turma:** ____ **Nº:** _____

AVALIAÇÃO FORMATIVA – AVALIA OS TEUS CONHECIMENTOS - Assinala a opção correta com um (X)

- Quais foram os aparelhos que usaste ao longo das aulas de Ginástica de Aparelhos?

1ª Resposta	Correção	
		O boque, o mini-trampolim, a trave e o plinto.
		O boque, o mini-trampolim e a trave.

- No salto em extensão (vela), depois da impulsão no trampolim, o que acontece durante a fase em que o corpo está no ar?

1ª Resposta	Correção	
		O corpo mantém-se sempre estendido durante todo o salto.
		No ponto mais alto do salto, os joelhos sobem até ao peito.

- No salto ao eixo:

1ª Resposta	Correção	
		As pernas passam pelo meio dos braços e por cima do aparelho.
		As pernas estão afastadas e esticadas e passam à volta e por cima do aparelho.

Como correu a Aula?

Avalia com um (X) em cima da expressão



Anexo III: Documento "Medição do Impacto da Atividade" preenchido pelos alunos a meio de uma Unidade Didática

Medição do Impacto da Atividade

Ano	Turma	Modalidade abordada	Data

Assinala com uma seta ↓ a tua resposta:



A escala utilizada é a seguinte:



1	O Professor conseguiu manter os alunos atentos e interessados nas atividades?	
2	Participaste ativamente nas atividades?	
3	Os recursos/exercícios utilizados nas atividades cativaram-te?	
4	Cumpriste as atividades no tempo proposto?	
5	Sugestões de melhoria para as próximas aulas	
6	Apreciação global	

Anexo IV: Cartaz afixado na escola, apelativo à Campanha Solidária para a Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência



Anexo V: Documento disponibilizado na plataforma Microsoft Teams, para a Unidade Didática de Futebol, a ser preenchido pelos alunos

EQUIPAS FUTEBOL

ELEMENTOS DA EQUIPA	ALUNO 1 – ALUNO 2 – ALUNO 3- ALUNO 4 – ALUNO 5
NOME DA EQUIPA	
CAPITÃO/Ã PRINCIPAL	
CAPITÃO/Ã SUPLENTE	
COR	
SÍMBOLO	
LEMA	
MASCOTE	

ELEMENTOS DA EQUIPA	ALUNO 6 – ALUNO 7 – ALUNO 8- ALUNO 9 – ALUNO 10 – ALUNO 6
NOME DA EQUIPA	
CAPITÃO/Ã PRINCIPAL	
CAPITÃO/Ã SUPLENTE	
COR	
SÍMBOLO	
LEMA	
MASCOTE	

Anexo VI: Diploma de participação, entregue na última aula da Unidade Didática de Futebol



Anexo VII: Entrega dos prémios individuais e coletivos, entregues na última aula da Unidade Didática de Futebol



Anexo VIII: Exemplo de rubrica (Badminton) das Unidades Didáticas, usado nos momentos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa

CRITÉRIOS	Aprendizagens Essenciais (AE)		Rubrica	AVALIAÇÃO SUMATIVA - 12ºA		
				Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3
				1	2	3
DESTREZA MOTORA	Posição Base		Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.	16	14	14
	Deslocamentos		Desloca-se com o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favorecessem o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.	16	15	15
	Pega da raquete		Diferencia os tipos de pega da raquete (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.	17	16	16
	Serviço		Executa o serviço curto e longo (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	17	16	16
	Batimentos acima da cabeça	Clear	Executa a clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.	17	16	16
		Amorti Alto	Executa o amorti alto (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.	15	15	15
		Remate	Em situação de exercício, num campo de Badmínton, executa o remate na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.	18	16	15
	Batimentos ao lado do corpo	Drive	Executa o drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente e ao lado do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.	16	16	15
	Batimentos abaixo da cintura	Lob	Executa o lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).	17	15	16
		Amorti	Executa o amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.	15	15	15
Conhecimento da Modalidade			Conhece muito bem o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas, o gestos técnicos e as regras da modalidade.	19	18	18
Cooperação, Cordialidade e Fair Play			Coopera em todas as situações da aula e procura o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com os outros com muita cordialidade e respeito. Respeita sempre as decisões da arbitragem, os companheiros e adversários, e cumpre sempre as regras do jogo.	20	20	20
Média				16,9166667	16	15,9166667

Anexo IX: Documentos disponibilizados na plataforma Microsoft Teams, da Unidade Didática de Badminton

Nome	Modificado	Modificado por
ApoioTeórico_Batimentos_Badminton.pdf	15 de fevereiro	Beatriz Rodrigues (est
ApoioTeórico_Geral_Badminton.pdf	15 de fevereiro	Beatriz Rodrigues (est
ApoioTeórico_Jogo_Badminton.pdf	15 de fevereiro	Beatriz Rodrigues (est

Anexo IX: Documento preenchido durante as aulas de observação

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha de Observação da Aula

Observador: Beatriz Rodrigues **Ano / Turma**: 11ºA
Observado: Estagiário 1 **Data**: 31/10/2025
Espaço: PAVMUN.13 **Unidade Didática**: Voleibol
Conteúdos: Exercitação do jogo 4x4 em formação de side-out 1:3 e transição em Quadrado Móvel.
Materiais: 2 postes, 2 cordas, 1 fita, 8 cones/sinalizadores e 9 bolas.

Parte Inicial

Início da Aula: 09h00 Marcação de presenças Aquecimento geral	**Fim da Aula**: 09h50 Adequado _X_ Inadequado __ Sim X Não

Instrução Inicial

Duração: 5'

	1	2	3	4	5
Disposição dos alunos					X
Conteúdos e Objetivos da aula					X
Apresentação dos exercícios				X	
Capacidade de síntese					X

Observações:
O professor reuniu a turma, ocasião em que a professora cooperante teve de transmitir um aviso referente ao tipo de calçado utilizado no interior do pavilhão, uma vez que lhe foi solicitado que informasse os alunos sobre este assunto.

Aquecimento

Duração: 5'

	1	2	3	4	5
Organização					X
Instrução					X
Demonstração				X	
Intensidade dos exercícios				X	
Variedade dos exercícios					X
Especificidade dos exercícios				X	

Observações:
O jogo do espelho: em pares, os alunos posicionaram-se frente a frente, com uma bola colocada entre ambos. Ao sinal do professor, deveriam tocar na parte do corpo indicada ("joelho", "pés", "cabeça"). Quando o professor dizia "bola", o aluno que conseguisse apanhar a bola primeiro

Ano Letivo 2025/2026

Anexo XI: Cartaz de divulgação do Torneio de Badminton, afixado na escola



Anexo XII: Documento afixado na escola sobre o regulamento do Torneio de Badminton

Anexo XIII: Boletim de jogo do Torneio de Badminton, preenchido ao longo de cada jogo

Torneio Badminton EB/S [redacted] 2025/2026



Boletim de Jogo Nº:		Horas:	___:___
Escalão:		Campo Nº:	

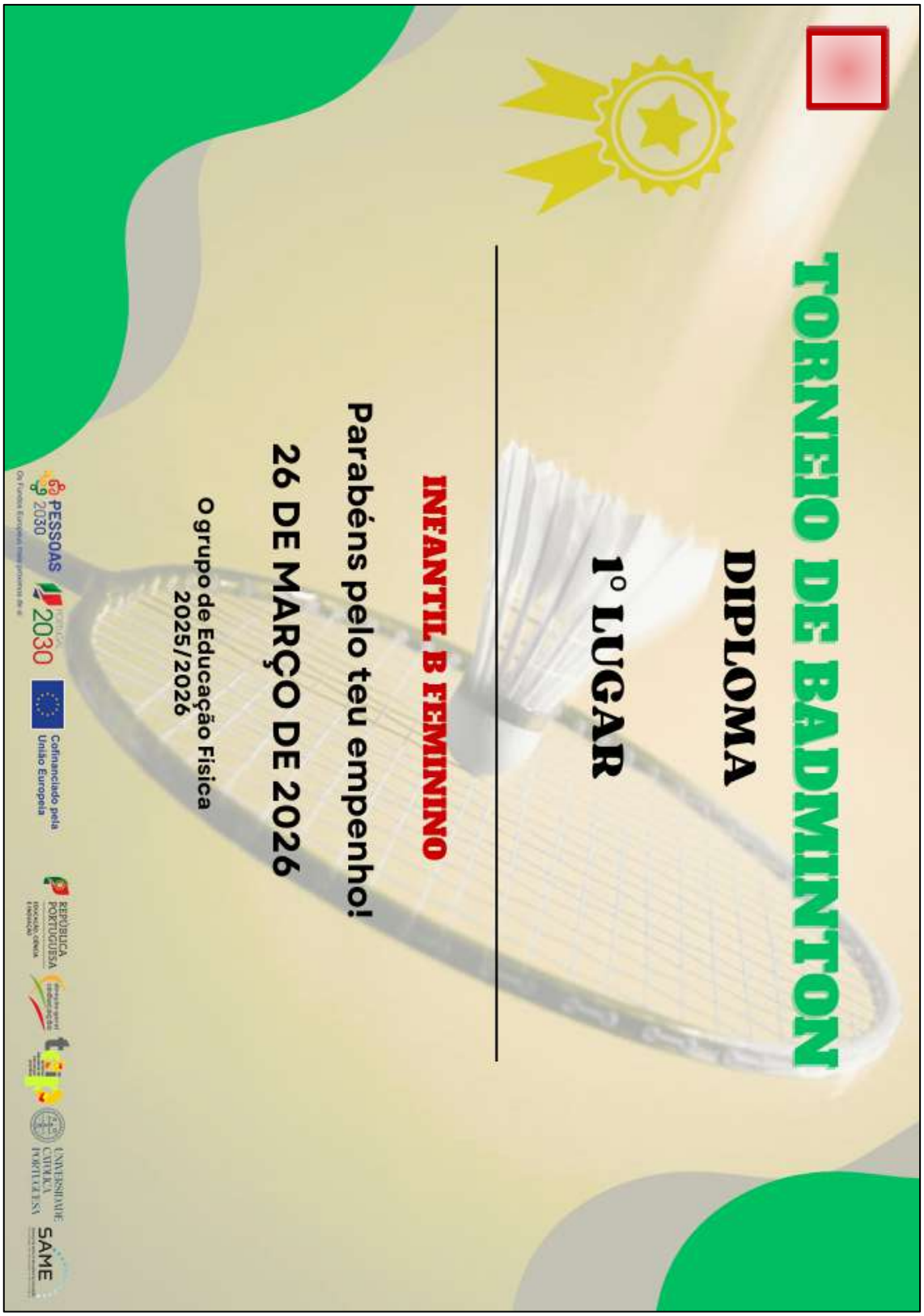
NOME ALUNO:											
Ano e Turma:											
Número:											
Pontos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

NOME ALUNO:											
Ano e Turma:											
Número:											
Pontos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

_____	RESULTADO FINAL	_____

ÁRBITROS				SECRETÁRIOS			
NOME:		NOME:		NOME:		NOME:	
ANO:		ANO:		ANO:		ANO:	
TURMA:		TURMA:		TURMA:		TURMA:	

Anexo XIV: Diploma entregue no final do Torneio de Badminton aos três primeiros lugares de cada categoria



Anexo XV: Montagem do espaço solidário com o objetivo de divulgar a campanha solidária, para a Associação Adventista para o Desenvolvimento, Recursos e Assistência



Anexo XVI: Caracterização dos treinos do Desporto Escolar de cada modalidade, incluindo a sua descrição, o que aprendi e aspetos a melhorar

CARACTERIZAÇÃO DOS TREINOS DO DESPORTO ESCOLAR	
MULTIATIVIDADES --- 10 DE MARÇO (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** Esta disciplina era composta por vários alunos abrangidos pelas Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI). A professora responsável organizou um percurso com diferentes tipos de movimentação, incluindo saltar por cima de um banco, contornar cones, chutar uma bola, agarrar-se a uma corda e realizar exercícios de equilíbrio no skate.
	O QUE APRENDI Tive a oportunidade de auxiliar a professora e aprender diferentes estratégias para lidar com situações mais delicadas relacionadas com o equilíbrio, o agarrar, o saltar, entre outras competências motoras, adaptadas a alunos com maiores necessidades de apoio.
	ASPETOS A MELHORAR Seria importante aumentar o número de horas destinadas a esta atividade, permitindo aos alunos mais tempo de prática motora e de consolidação das aprendizagens.
BOCCIA --- 10 DE MARÇO (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** Esta disciplina, também composta por alunos abrangidos pelas MSAI, contava com apenas seis a sete participantes. O professor responsável dinamizou um treino de boccia, promovendo o desenvolvimento técnico e a participação ativa dos alunos.
	O QUE APRENDI Aprendi como interagir e comunicar de forma mais adequada com alunos deste contexto, compreendendo melhor a forma como vivenciam e percecionam a modalidade.
	ASPETOS A MELHORAR Seria benéfico aumentar a carga horária desta atividade, de forma a proporcionar mais tempo de prática e evolução aos alunos.
ESCOLA ATIVA --- 16 DE MARÇO (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** Esta atividade integrava alunos de várias turmas e abrangia diferentes modalidades, com maior incidência no futebol.
	O QUE APRENDI Aprendi a planear e dinamizar um treino com alunos de diferentes idades, níveis de desenvolvimento e interesses.
	ASPETOS A MELHORAR Os alunos deveriam aderir mais a este tipo de treino, uma vez que apresenta bastante qualidade e promove experiências diversificadas.
GIRA-VÓLEI --- 16 DE MARÇO (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** No treino de gira-vólei a que assisti, participaram quatro alunas. A professora responsável dinamizou inicialmente jogos de 1x1, evoluindo posteriormente para situações de 2x2.
	O QUE APRENDI Aprendi a organizar e orientar um pequeno treino de voleibol com alunos mais novos, bem como a selecionar exercícios adequados para grupos reduzidos.
	ASPETOS A MELHORAR Seria importante aumentar a participação dos alunos nesta modalidade, valorizando a qualidade do treino e as oportunidades de aprendizagem proporcionadas.
PATINAGEM --- 20 DE MARÇO (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** Os alunos prepararam-se para a competição seguinte através de um circuito que incluía exercícios de velocidade, curvas e estratégia. A organização e preparação do treino revelaram-se bastante eficazes.
	O QUE APRENDI Foi uma das modalidades em que mais aprendi, por não ser muito abordada nas escolas onde estive anteriormente. Observei a realização de circuitos de velocidade e perícias para competição, aprendi técnicas específicas, como a execução da "rotunda", e compreendi vários aspetos técnicos fundamentais, por exemplo, baixar ao máximo possível e posicionar corretamente os pés para executar as curvas de forma mais rápida e eficiente. Aprendi a preparar os alunos para a competição.
	ASPETOS A MELHORAR Apesar da qualidade do treino e dos materiais disponíveis, seria importante melhorar o espaço destinado à prática da modalidade, sobretudo o piso, para proporcionar melhores condições de preparação para as competições.
NATAÇÃO ADAPTADA --- 25 DE MARÇO (MANHÃ) --- PISCINAS MUNICIPAIS DE ÁGUAS-SANTAS	**DESCRIÇÃO** A aula era composta por apenas sete alunos. A sessão iniciou-se com um aquecimento na piscina grande, utilizando placas e esponjas como material de apoio. Posteriormente, quatro alunos permaneceram na piscina grande com uma professora, enquanto os restantes três seguiram para a piscina mais pequena com outra professora. Na piscina grande, trabalharam o estilo de crawl e bruços; já na piscina pequena, realizaram exercícios relacionados com agarrar, apanhar, mergulhar e saltar.
	O QUE APRENDI Aprendi diversas estratégias e exercícios adaptados para alunos com maiores necessidades de apoio, como técnicas de flutuação e exercícios de estimulação do equilíbrio e da adaptação ao meio aquático.
	ASPETOS A MELHORAR Seria importante existir um maior acompanhamento por parte das psicólogas ou de outros técnicos que acompanham os alunos diariamente, uma vez que a mudança de espaço e de pessoas pode influenciar a adaptação e o desempenho dos alunos durante a atividade

Anexo XVII: Caracterização das atividades do Desporto Escolar de cada modalidade, incluindo a sua descrição, o que aprendi e aspetos a melhorar

CARACTERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO DESPORTO ESCOLAR	
MULTIATIVIDADES --- 20 DE MARÇO (MANHÃ) --- ESCOLA BÁSICA DR. COSTA MATOS	**DESCRIÇÃO** A atividade decorreu durante a manhã e contou com a participação de várias escolas. O evento estava organizado em quatro estações distintas. Na primeira estação, os alunos realizavam um circuito com diferentes tipos de deslocamentos, incluindo saltar, subir e descer obstáculos. Na segunda estação, era dinamizado um jogo semelhante ao padel, no qual os alunos apenas tinham de utilizar a raquete para enviar a bola para o outro lado. Na terceira estação, os alunos trabalhavam o equilíbrio no skate, permanecendo sentados e deslocando-se de uma ponta à outra do campo ao longo das linhas laterais. Por fim, a última estação consistia num percurso em ziguezague, onde os alunos tinham de conduzir uma bola com um taco de hóquei, existindo também uma atividade de ping-pong.
	O QUE APRENDI Aprendi que é possível criar exercícios muito ricos e diversificados para os alunos, tendo conhecido várias estratégias e atividades que desconhecia. Estes exercícios permitem desenvolver diferentes competências, nomeadamente o equilíbrio, o agarrar, o lançar, entre outras capacidades motoras importantes.
	ASPETOS A MELHORAR Considerei o espaço reduzido para o elevado número de alunos participantes, apesar de a organização ter sido adequada às condições existentes. Além disso, penso que o ambiente poderia ter sido menos ruidoso, nomeadamente através da redução ou eliminação da música durante o evento, uma vez que alguns destes alunos demonstram desconforto perante níveis elevados de barulho.
GIRA-VÓLEI --- 27 DE MARÇO (MANHÃ) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PEDROUÇOS	**DESCRIÇÃO** A atividade realizou-se no Pavilhão Municipal 13 e destinou-se exclusivamente aos alunos do 2.º ciclo, nomeadamente dos 5.º e 6.º anos, decorrendo durante o período da tarde. Considerei bastante positiva a presença de alunos do ensino secundário como voluntários e árbitros, uma vez que contribuíram de forma ativa para a organização do evento e prestaram apoio sempre que necessário.
	O QUE APRENDI Tive a oportunidade de compreender melhor a organização de um evento desta natureza, desempenhando funções relacionadas com o registo dos resultados de cada jogo e a sua afixação no quadro competitivo, de forma a permitir o acompanhamento por parte dos alunos. Senti que esta experiência contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências de organização e gestão de eventos desportivos.
	ASPETOS A MELHORAR Na minha perspetiva, este torneio não deveria destinar-se apenas aos alunos do 5.º e 6.º anos, uma vez que muitos deles se encontram nos primeiros anos de contacto com a modalidade, o que acaba por dificultar o decorrer e a dinâmica do jogo. Considero que faria mais sentido alargar o torneio de gira-vólei a todos os anos de escolaridade, promovendo equipas mais diversificadas, ou, em alternativa, direcioná-lo apenas para os alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário, que já apresentam maior experiência e maturidade na modalidade.
PATINAGEM: FINAL DA ZONA PORTO --- 15 DE ABRIL (TARDE) --- ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO VISO	**DESCRIÇÃO** Realizou-se a competição de velocidade, na qual os alunos tinham de percorrer seis voltas a um circuito em formato de "retângulo", previamente definido. Já no circuito, os participantes enfrentavam diferentes elementos técnicos, como rotundas, trajetos em ziguezague e zonas onde tinham de baixar o corpo para passar por baixo dos bastões.
	O QUE APRENDI Aprendi como ajudar os alunos na preparação para a competição e durante a competição. Também aprendi sobre os diferentes tipos de circuitos e sobre a velocidade na patinagem.
	ASPETOS A MELHORAR O tempo de transição da competição de velocidade para o circuito foi um pouco demorado. Além disso, na entrega de prémios deveriam ter escolhido previamente as pessoas responsáveis pela entrega, pois houve alguma improvisação — até eu acabei por entregar prémios. Apesar disso, foi uma experiência muito positiva para o meu crescimento e para o meu futuro.
PATINAGEM: REGIONAL NORTE --- 13 DE MAIO (TODO O DIA) --- CENTRO ESCOLAR DE PENAFIEL (TÂMEGA)	**DESCRIÇÃO** Aqui realizaram-se provas apenas para os escalões de iniciados, juvenis e juniores, tanto femininos como masculinos, nas categorias de velocidade, circuito e artística.
	O QUE APRENDI Aprendi e observei a dinâmica de um evento deste tipo, o que contribuiu para o meu desenvolvimento e será útil no futuro. Também descobri que existia, no DE, competição de patinagem artística e percebi melhor o seu funcionamento, assim como o do mini-hóquei. A minha função durante a parte da manhã, no circuito, foi cronometrar o tempo de cada aluno. Já durante a parte da tarde, na prova de velocidade, fui responsável por registar a ordem de chegada de cada aluno em cada volta, num total de seis voltas. Esta experiência permitiu-me aprender mais sobre a organização e funcionamento de competições desportivas.
	ASPETOS A MELHORAR Senti que a organização deste regional não foi a melhor, principalmente porque foi a primeira vez que a escola organizou um evento desta dimensão, o que acabou por dificultar vários aspetos da organização. Por exemplo, na equipa responsável pela cronometragem existiam duas pessoas a tirar os tempos, mas os resultados nem sempre coincidiam. Além disso, o evento começou com uma hora de atraso, o que fez com que toda a programação seguinte também se atrasasse. A hora de almoço acabou por ser bastante desorganizada, pois, devido aos atrasos, praticamente não houve tempo definido para almoçar. Assim, a competição de patinagem artística, por ser a última modalidade da parte da manhã, realizou-se durante a hora de almoço. Considero que isso foi prejudicial tanto para os atletas que estavam a competir nessa modalidade como para os restantes atletas que apenas estavam a assistir, uma vez que também é importante aprender e observar as diferentes modalidades presentes no evento.