U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Entrada na vida profissional

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.

Orientadora: Professora Doutora Paula Queirós

Beatriz Pinho Dias

Porto, julho de 2026

Dedicatória

Agradeço de coração à minha família, pelo amor, apoio e incentivo constantes, que me acompanharam em cada passo desta jornada.

Aos meus amigos, pelo companheirismo, pelas palavras de encorajamento e pelos momentos de alegria partilhados.

E ao professor que despertou em mim a vontade de ser professora, mostrando-me com dedicação a beleza de ensinar e inspirar os outros.

Agradecimentos

Professora Cooperante, Andreia Canedo, obrigada por me receber na sua escola, por me guiar, pela paciência que teve e pela dedicação. A experiência deste ano que partilhou comigo foi fundamental para a minha aprendizagem.

Professora Orientadora, Paula Queirós, obrigada pela disponibilidade, pelo apoio e pelos ensinamentos. Obrigada por me fazer crescer enquanto futura profissional.

Professor da minha vida, obrigada por me ter despertado o interesse pelo desporto e por acreditar nas minhas capacidades. O impacto que teve no meu percurso e nas minhas decisões será sempre lembrado com carinho e gratidão.

Mãe e Pai, obrigada por todo o amor, apoio e dedicação que sempre me deram. Obrigada por me ensinarem a ser quem sou, por acreditarem em mim e por me guiarem da melhor forma ao longo do meu percurso.

Irmão, apesar de não estares muito presente obrigada pelo incentivo e pelos momentos de cumplicidade, pelas brincadeiras e por tornares este percurso mais leve.

Avós, obrigada por todo o vosso amor e cuidado, por serem a base de apoio e conforto em todos os momentos. Obrigada por me ensinarem coisas que levarei para a vida toda.

Colegas de equipa e treinador, obrigada pelo companheirismo, pela orientação e pelo espírito de equipa que me ajudaram a crescer, não só no desporto, mas também enquanto pessoa.

Às minhas melhores amigas, obrigada pela amizade, pelos momentos partilhados e por estarem sempre do meu lado, mesmo que estejamos longe umas das outras. Obrigada pelas conversas, risos e apoio em todos os momentos.

Colegas de estágio, obrigada pelo trabalho em equipa, pela partilha de experiências e por terem tornado esta etapa mais divertida.

A todos os que, de alguma forma, fizeram parte deste caminho, o meu muito obrigada. Cada um de vós contribui para que esta etapa fosse concluída.

Resumo

O presente Relatório de Estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e descreve o meu percurso desenvolvido ao longo deste ano letivo 2025/2026, na Escola Rodrigues de Freitas, no Porto. Durante o estágio lecionei aulas ao 6º e ao 10º ano de escolaridade, cumprindo o planeamento anual, as Unidades Didáticas, os planos de aula, processos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Destaca-se a implementação do Modelo de Educação Desportiva (MED), numa das Unidades Didáticas do 10º ano, promovendo um maior envolvimento, responsabilidade e cooperação entre os alunos na modalidade de andebol. Para além da lecionação das aulas também estive presente com outro professor no Desporto Escolar de ténis de mesa, onde ajudava o professor a lecionar os treinos e acompanhava-os às competições ao longo do ano. Ao longo do estágio foram também desenvolvidas outras atividades com o envolvimento da comunidade escolar, como a organização e dinamização de torneios e eventos desportivos (corta-mato). Também está presente neste relatório um capítulo de investigação que aborda a forma como o desporto federado influencia na vida escolar dos alunos. Pretende-se compreender de que forma a participação em contexto desportivo estruturado pode impactar o rendimento académico, a gestão do tempo, a motivação, a disciplina e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Este relatório reflete criticamente sobre o processo de ensino-aprendizagem, as dificuldades sentidas, as estratégias adotadas e o crescimento pessoal e profissional decorrente da prática. Ao longo deste ano percebi que ser professora vai muito além dos resultados, pois o mais importante é o processo e a marca que deixamos nos alunos.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO FÍSICA, MODELO DA EDUCAÇÃO DESPORTIVA, PROFESSOR, DESPORTO FEDERADO E VIDA ESCOLAR.

Abstract

This School Placement Report was carried out within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sports of the University of Porto, and describes my journey developed throughout this academic year 2025/2026, at the Rodrigues de Freitas School, in Porto. During the school placement, I taught classes to the 6th and 10th grades, fulfilling the annual planning, the Didactic Units, the lesson plans, and the diagnostic, formative, and summative assessment processes. The implementation of the Sports Education Model (MED) stands out, in one of the 10th-grade Didactic Units, promoting greater involvement, responsibility, and cooperation among students in the handball modality. In addition to teaching classes, I was also present with another teacher in the School Sports table tennis program, where I helped the teacher give training sessions and accompanied them to competitions throughout the year. Throughout the work experience, other activities were also developed with the involvement of the school community, such as the organization and promotion of tournaments and sporting events (cross-country). This report will also include a research section that will discuss how federated sport influences students' school life. The aim is to understand how participation in a structured sporting context can impact academic performance, time management, motivation, discipline, and the development of personal and social skills. This report critically reflects on the teaching-learning process, the difficulties encountered, the strategies adopted, and the personal and professional growth resulting from the practice. Throughout this year I realized that being a teacher goes far beyond the results, because what is most important is the process and the mark we leave on the students.

Keywords: PHYSICAL EDUCATION, SPORTS EDUCATION MODEL, TEACHER, FEDERATED SPORT AND SCHOOL LIFE.

Índice Geral

Dedicatória ii

Agradecimentos iii

Resumo iv

Abstract v

Índice de gráficos VI

Índice de anexos VI

Lista de Abreviaturas VII

Introdução 1

Capítulo 1 3

Enquadramento pessoal 3

1. Quem sou eu? 4

Capítulo 2 6

Enquadramento Institucional 6

2.1 Núcleo de estágio 7

2.2 Caracterização do local de estágio 7

2.3 Instalações desportivas 8

2.4 Roulement 9

2.5 Caracterização da turma residente (10º ano) 9

2.6 Caracterização da turma partilhada (6º ano) 10

Capítulo 3 12

Enquadramento Operacional 12

3.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem 13

3.1.1 Planeamento Anual 13

3.1.2 Unidades Didáticas 14

3.1.3 Plano de aula 17

3.1.4 Aulas 20

3.1.6 Avaliação 23

3.1.7 Modelos instrucionais 25

3.1.8 Diários de bordo 27

3.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade 30

3.2.1. Desporto Escolar – Ténis de mesa 30

3.2.2. Corta-mato Escolar 32

3.2.3. Torneios Escolares 34

Capítulo 4 37

Estudo de caso 37
Área 3 – Desenvolvimento Profissional - Estudo de Caso 38
4.1. Título do estudo 38
4.2. Resumo 38
4.3. Abstrat 39
4.4. Introdução 40
4.5. Metodologia 42
4.5.1. Amostra 42
4.5.2. Instrumento de Recolha de Dados 42
4.5.3. Escolha das Perguntas e dos Temas 42
4.5.4. Procedimentos 43
4.5.5. Aplicação do Questionário 43
4.5.6. Tratamento dos Dados 44
4.6 Apresentação de Resultados 45
4.6.1. Prática Desportiva 45
4.6.2. Motivação para o Estudo 46
4.6.3. Organização do Tempo 47
4.6.4. Sono e Hábitos Alimentares 48
4.6.5. Bem-estar Psicológico 50
4.6.6. Influência no Rendimento Escolar 50
4.7. Discussão dos resultados 52
4.8. Conclusão 55
4.9. Bibliografia 56
Capítulo 5 57
5.1. Reflexão final 58
Bibliografia 60

Índice de gráficos

Gráfico 1- Prática desportiva após a escola 45
Gráfico 2- Motivação para estudar com o desporto 46
Gráfico 3- Influencia do desporto no tempo de estudo 47
Gráfico 4- Influencia do desporto no sono 48
Gráfico 5- Influencia da alimentação no desporto 49
Gráfico 6- O desporto e a influencia no stress escolar 50
Gráfico 7- Questão aberta sobre a influência do desporto na escola 51
Gráfico 8- Desporto e a influencia no rendimento escolar 51
Gráfico 9- Desempenho escolar 52

Índice de anexos

Anexo 1- Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas viii
Anexo 2- Pavilhão polidesportivo viii
Anexo 3- Ginásio Central ix
Anexo 4– Ginásio Pequeno ix
Anexo 5- Roulement 1ª rotação x
Anexo 6- Planeamento 1º período xi
Anexo 7- Unidade Didática voleibol 10º ano xi
Anexo 8- Plano de aula Andebol xii
Anexo 9- Grelha de pontos Andebol MED xii
Anexo 10- Prémios do MED em andebol xiii
Anexo 11- Diário de bordo xiii
Anexo 12- Materiais do núcleo de estágio xiv
Anexo 13- Cartazes do corta-mato xiv
Anexo 14- Questionário xviii

Lista de Abreviaturas

COVID-19 – Coronavírus 2019

EB – Escola Básica

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FITescola – Bateria de avaliação da aptidão física FITescola

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NEE – Necessidades Educativas Especiais

TEIP – Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

UD – Unidade Didática

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Introdução

O estágio pedagógico é uma parte fundamental para a formação inicial dos professores, tendo oportunidade de convocar os conhecimentos para fazer escolhas e tomar decisões ao longo da formação académica e a prática pedagógica em contexto real de ensino na escola. Neste sentido, o estágio permite ao futuro professor desenvolver competências essenciais, tais como a organização, o planeamento, a gestão de tempo, a evolução do processo ensino-aprendizagem, a avaliação e a reflexão crítica sobre a própria prática. De acordo com António Nóvoa (1992), a formação de professores deve estar profundamente ligada à prática profissional, sendo a vivência em contexto escolar determinante para a construção da identidade de professor. Neste caso, o estágio pedagógico representa uma oportunidade para o desenvolvimento das competências reflexivas sobre a prática educativa.

O presente relatório surge no âmbito do estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e secundário, o principal objetivo é apresentar e refletir sobre o conjunto de experiências, aprendizagens e dificuldades sentidas ao longo deste ano. Através deste relatório pretende-se analisar criticamente as práticas pedagógicas desenvolvidas, bem como o desenvolvimento profissional enquanto professora de Educação Física.

O estágio foi realizado na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas, localizada na cidade do Porto. Esta escola integra o sistema educativo público português e acolhe alunos de diferentes níveis de ensino e de diferentes nacionalidades e religiões, proporcionando assim um ambiente educativo diversificado e enriquecedor para a formação dos estudantes.

No contexto da prática pedagógica, o estágio integrou a lecionação de aulas de Educação Física a uma turma do 10º ano de escolaridade, assumindo esta turma de uma forma mais individual. Paralelamente, foi-nos também atribuída uma turma de 6º ano de escolaridade, sendo esta partilhada com o núcleo de estágio, o que possibilitou o contacto com diferentes níveis de ensino, diferentes níveis de desenvolvimento e diferentes necessidades educativas dos alunos. Para além destas duas turmas, ainda fomos inseridas numa modalidade do Desporto Escolar, no meu caso foi no ténis de mesa, tendo a oportunidade de perceber como funciona e de poder treinar/liderar uma equipa.

Ao longo do estágio foram desenvolvidas diversas atividades relacionadas com o planeamento das unidades didáticas, a lecionação das aulas, a avaliação das aprendizagens dos alunos e a participação em diferentes atividades da comunidade escolar como o Corta-mato, o torneio de

voleibol, torneio de basquetebol, torneio de futsal e o Dia do patrono, atividades que tinham professores destinados para a organização dos mesmos.

O presente relatório está organizado em três capítulos principais: O capítulo 1 apresenta o enquadramento pessoal e o meu percurso na área de Educação Física. O capítulo 2 descreve o contexto de estágio na Escola Rodrigues de Freitas, incluindo a professora cooperante e a caracterização das turmas. O capítulo 3 aborda a realização da prática profissional, envolvimento na comunidade escolar e o desenvolvimento profissional, terminando com as referências bibliográficas.

Capítulo 1:

Enquadramento pessoal

“O desporto tem o poder de mudar o mundo.” — Nelson Mandela

1. Quem sou eu?

Desde que me lembro sempre fui uma rapariga muito ativa e com vontade de experimentar tudo. Na minha infância e adolescência tive oportunidade de experimentar várias atividades em diversos setores (cultural e desportivo).

Relativamente ao meu percurso desportivo ainda nem sabia andar e já frequentava aulas de natação para bebés, tendo praticado natação até aos 15 anos de idade. Com seis anos, os meus pais colocaram-me no ballet, mas nunca gostei muito na verdade. Aos 10 anos de idade saí do ballet, entrei no desporto escolar de ténis de mesa na escola e fui para uma equipa de futebol, tendo jogado durante 10 anos, futebol misto e futebol feminino. Para além da modalidade, o que me fazia gostar de estar lá eram as amizades e a relação que tínhamos umas com as outras, foram-me ensinados pelos meus treinador, valores e regras desde muito cedo, espero conseguir levar para o resto da minha vida tanto pessoal e profissional estes valores aprendidos. Depois, com a ida para a faculdade acabei por não conseguir conciliar o futebol e a universidade. Já no último ano senti que devia procurar outro desporto e sentia saudades do ténis de mesa, tendo decidido começar a praticar e a competir.

O meu percurso académico começou na EB e integrada de São Vicente Pereira Jusã, em Ovar, no 9º ano mudei de escola para a EB e Secundária Dr. Ferreira da Silva, em Cucujães (considerada uma das escolas publicas com melhor ranking no país), onde fiz o meu ensino secundário em ciências e tecnologias acabando com média de 15,6 valores.

Em relação à universidade, inicialmente a minha primeira opção não era desporto, mas sim enfermagem, mas era algo que não tinha a certeza e escolhi por vontades alheias. Felizmente não fiquei colocada devido ao aumento das médias resultante da COVID-19, e acabei por entrar na segunda fase na Covilhã em Ciências do Desporto. Apesar de ser longe, gostei muito de viver sozinha numa cidade universitária e ter a oportunidade de experimentar vários desportos radicais devido a localização, tendo também realizado um estágio curricular numa escola de 1º ciclo onde dei aulas de educação física a alunos do 2º, 3º e 4º ano. A maior vantagem da Universidade da Beira Interior é o facto de a Universidade ser pequena e conseguirmos ter um contacto maior com os professores.

No ano passado entrei no mestrado em Ensino de Educação Física na FADEUP no Porto, algo eu já pensara desde o primeiro ano da licenciatura.

Desde sempre a minha disciplina preferida na escola era Educação Física e ficava fascinada com os professores, olhava para eles e pensava claramente aquilo vou ser eu no futuro. Os

professores que mais me marcaram foram ambos de educação física e hoje ainda mantenho o contacto com eles.

As minhas expectativas para o segundo ano do mestrado, centravam se na finalidade de alcançar os objetivos traçados pela universidade e que conseguiria aprender mais e saber lidar com o contexto real. Sempre tive algum receio em sair da minha zona de conforto o que fez com que fosse mais tímida e receosa no início.

Capítulo 2:

Enquadramento Institucional

"A escola é o lugar onde se planta a semente do futuro, onde se ensina a pensar e não apenas o que pensar". - *Paulo Freire e Piaget*

2.1 Núcleo de estágio

O núcleo de estágio onde fui inserida/colocada, era constituído por mim e por mais dois colegas meus estagiários. Mesmo frequentando o mesmo mestrado nunca tinha tido contacto com nenhum deles e não os conhecia. Apesar de não os conhecer senti logo uma grande empatia com um deles, pois passamos muito tempo juntos ao longo das primeiras semanas, e conclui que seria um grande apoio nesta caminhada, em relação ao outro colega temos uma relação boa, mas não tão forte e não muito construída pelo simples facto de ele passar pouco tempo na escola, por motivos profissionais. Isto fez com que o nosso grupo não fosse tão unido como poderia ser o que foi notório ao longo do estágio, o que prejudicou o trabalho de grupo, pois não estávamos presentes quando deveríamos estar para trabalhar, partilhar momentos e integrar-nos uns com os outros.

Para concluir, por um lado senti que tive sorte porque sempre que precisávamos de ajuda, todos se ajudavam mutuamente, mas às vezes também senti que fazia mais sentido e teria corrido melhor se tivéssemos trabalhado em grupo nos momentos que eram mais precisos.

2.2 Caracterização do local de estágio

A instituição na qual realizei o estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física no ensino Básico e secundário foi a Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas, situada na cidade do Porto, foi fundada como Liceu Nacional Central do Porto (1880), Liceu Nacional Central da 2º Zona Escolar do Porto (1906), Liceu D. Manuel II (1908) e, finalmente, Escola Secundária Rodrigues de Freitas (após 1974). Instalado desde 1933 ao lado da Igreja de Cedofeita, o edifício sofreu obras de adaptação e renovação para conseguir acolher o crescente número de alunos.

O Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas, é um agrupamento escolar que integra vários estabelecimentos de ensino, permitindo um percurso educativo desde a pré-escolar até ao ensino secundário, sendo esta a escola sede do agrupamento. Este agrupamento é constituído por sete estabelecimentos de educação e ensino, sendo estas distribuídas por diferentes zonas do centro histórico do Porto.

Este agrupamento integra também o programa TEIP (Territórios Educativos de Intervenção Prioritária), que apoia escolas situadas em contextos sociais mais vulneráveis. A participação neste programa permite reforçar recursos e desenvolver projetos que promovam o sucesso escolar, reduzir o abandoo escolar e favorecer a inclusão e a ligação entre escola e familiares.

Além disso, esta escola é referência para a educação dos alunos cegos e com baixa visão, dispondo de recursos especializados e materiais adaptados para apoiar estes alunos, garantindo a inclusão e participação no processo educativo. Esta realidade implica a adoção de estratégias pedagógicas inclusivas e a utilização de materiais acessíveis, garantindo a participação ativa destes alunos no processo de aprendizagem e promovendo uma educação verdadeiramente inclusiva.

2.3 Instalações desportivas

Em relação às instalações desportivas, esta escola oferece uma grande variedade, relativamente a todas as outras escolas já conhecidas por mim. Esta escola inclui: 1 pavilhão polidesportivo (consegue suportar pelo menos 3 turmas ao mesmo tempo e é mais destinado para o ensino das modalidades coletivas), 1 ginásio central (onde suporta uma turma de cada vez, e mais destinado para o ensino de modalidades individuais como o badminton e o atletismo), 1 ginásio pequeno (destinado para a prática das ginástica e para o ténis de mesa, no qual também apenas suporta uma turma de cada vez) e por fim na parte exterior da escola possui dois campos de futebol de 5, um de basquetebol, e 3 pistas de atletismo à volta dos campos.

Apesar desta quantidade de instalações este ano foi sentida uma dificuldade, pois devido às condições meteorológicas no 1º e 2º período tivemos momentos nos quais não podíamos usufruir do ginásio central, pois o mesmo não tinha as condições mínimas de segurança o que causou um pequeno ajuste na distribuição das turmas pelos espaços.

Relativamente ao material disponibilizado pela escola para as aulas de Educação Física, a escola apresenta boas condições e possui uma grande diversidade de materiais para a prática desportiva. No entanto alguns desses materiais como bolas, cones poderiam ser renovados para um melhor funcionamento da lecionação de todas as modalidades.

2.4 Roulement

O *roulement* é um sistema de organização adotado pela Escola Rodrigues de Freitas, que consiste na rotação das turmas pelas diferentes instalações desportivas. Esta organização é essencial porque existem vários espaços, já referidos anteriormente, e muitas turmas precisam de os utilizar ao longo do ano letivo. Deste modo, o *roulement* define antecipadamente que turma utiliza cada espaço e em que momento, permitindo evitar conflitos e garantir que todas as turmas têm acesso às diferentes instalações. Além disso, facilita a realização de diferentes modalidades, já que cada espaço é mais adequado para determinadas modalidades. O principal objetivo é evitar que duas turmas utilizem o mesmo espaço ao mesmo tempo, garantir justiça em relação à utilização de todas as instalações. Através deste documento, conseguimos elaborar mais facilmente o nosso planeamento anual, ajustando relativamente à modalidade e espaço, visto que conseguíamos prever em que instalações íamos estar ao longo de todo o ano.

2.E Caracterização da turma residente (10º ano)

A turma que me foi atribuída para lecionar os conteúdos ao longo do ano foi um 10º ano, direção de turma da professora orientadora. Esta era composta por 17 alunos, estes com uma grande diversificação nas idades, nacionalidades, interesses e estilo de vida. A maioria dos estudantes tinha entre 14 e 17 anos, existindo também um aluno de 18 anos. Predominava a nacionalidade portuguesa, embora houvesse igualmente alunos de origem angolana e brasileira, o que acrescentava diversidade cultural ao grupo.

Quanto ao contexto familiar os agregados variavam entre dois a sete elementos, revelando assim realidades sociais diferentes. O transporte mais recorrente que os alunos utilizavam para vir para a escola eram os transportes públicos, apenas 4 vinham de carro e uma a pé.

No campo das aspirações profissionais, sobressaiam as escolhas ligadas às ciências sociais e humanas, nomeadamente direito e psicologia. Contudo, também existiam interesses em áreas artísticas, como a música e o teatro. Alguns alunos ainda tinham dúvida sobre o que queriam fazer no futuro.

Em termos de desempenho em Educação Física, as classificações oscilavam entre o 3 e 5 valores. Apenas 4 alunos praticavam exercício físico, entre os quais: surf, patinagem e atletismo.

É importante destacar que existia uma aluna cega, representando um exemplo de inclusão na turma. Além disso, outros colegas apresentavam alguns problemas de saúde, como dificuldades na visão e no coração, mas não constituíam impedimento de fazer atividade física.

Os hábitos de vida revelavam rotinas madrugadoras, com a maioria dos alunos a acordar entre as 5:30h e as 7:00h para vir para a escola. A disciplina preferida pelos alunos era o inglês e a que menos gostam era a matemática.

Assim, o meu 10ºano era uma turma heterogénea e inclusiva, marcada pela diversidade social, cultural e de contextos familiares.

2.6 Caracterização da turma partilhada (6º ano)

A turma do 6.ano era composta por 20 alunos, 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. É importante referir que existiam 4 alunos com necessidades especiais, 2 alunos com baixa visão, 1 aluna era cega e o outro aluno tinha problemas intelectuais. Esta turma caracterizava-se por um grupo de alunos heterogéneo, com diferentes idades, interesses e contextos familiares. A maioria situava-se entre os 11 e 12 anos, faixa etária correspondente ao nível de ensino frequentado. Existia um equilíbrio entre rapazes e raparigas, embora com ligeira predominância do sexo masculino.

A nacionalidade predominante era a portuguesa, tendo tido alguns alunos de origem estrangeira, o que contribuiu para um ambiente multicultural enriquecedor e inclusivo. Esta diversidade oferecia oportunidades pedagógicas para promover o respeito, a empatia e o reconhecimento de diferentes realidades culturais.

Relativamente ao agregado familiar, a maioria dos alunos vivia em famílias de 3 a 4 elementos, demonstrando uma estrutura familiar estável e comum ao contexto social da comunidade educativa.

Quanto ao meio de transporte utilizado para se deslocarem até à escola, verificou-se que muitos alunos vêm a pé ou de carro particular, indicando que uma parte significativa residia nas proximidades. Outros recorriam ao transporte público, revelando diversidade nas condições logísticas e de mobilidade familiar.

No que toca ao tempo de deslocação entre casa e escola, a maior parte dos alunos demorava menos de 15 minutos, confirmando a proximidade geográfica. No entanto, há casos pontuais em

que o percurso era mais longo, o que pode ter interferido com a pontualidade ou com o tempo disponível para atividades extracurriculares.

A prática desportiva extracurricular estava presente em boa parte dos alunos, tendo sido o futebol a modalidade mais escolhida, seguida de outras como basquetebol e natação. Contudo, uma percentagem significativa não praticava qualquer modalidade, o que reforçava a importância de promover hábitos ativos e o gosto pela atividade física.

As notas de Educação Física foram globalmente positivas, situando-se maioritariamente entre os níveis 4 e 5, o que revelava um bom envolvimento e atitude positiva, face à disciplina. Os alunos mostravam-se interessados, participativos e com bom espírito de grupo.

Nas preferências disciplinares, a Educação Física surgia como uma das áreas mais apreciadas, juntamente com disciplinas de carácter mais prático, como Educação Visual e TIC. Por outro lado, disciplinas como Matemática e Português eram as menos preferidas, o que sugere maior exigência ou menor identificação com o tipo de trabalho proposto.

Quanto às profissões futuras, observava-se uma grande diversidade de escolhas: desde carreiras ligadas ao desporto (como jogador, treinador ou professor de Educação Física) até profissões de carácter científico e tecnológico (engenheiro, médico, informático). Essa variedade reflete a curiosidade e os diferentes interesses dos alunos, bem como as influências familiares e sociais.

Em síntese, tratava-se de uma turma motivada, cooperativa e participativa, com bom relacionamento interpessoal e uma postura positiva nas aulas, existindo algumas exceções em determinadas alunas que mostravam pouco interesse e pouca colaboração. No geral, o grupo demonstrava um equilíbrio entre o gosto pelo movimento e a capacidade de cumprir tarefas escolares, o que facilitava a implementação de metodologias dinâmicas, cooperativas e diferenciadas.

Capítulo 3:

Enquadramento Operacional

“Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn.” - Benjamin Franklin

3.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

3.1.1 Planeamento Anual

O planeamento anual constitui um elemento central na organização do processo de ensino aprendizagem em Educação Física, permitindo assim estruturar de forma organizada os conteúdos, objetivos e estratégias a desenvolver ao longo do ano letivo. Este documento foi elaborado com base em documentos orientadores da disciplina, como as Aprendizagens Essenciais. Também foi tido em consideração as características das turmas, os recursos disponíveis e o contexto escolar.

Na turma do 10º ano, o planeamento anual foi organizado por períodos letivos, contemplando uma progressão diversificada de conteúdos. No 1º período, foram abordadas modalidades como o voleibol, resistência, ginástica de solo e o ténis de mesa, iniciando-se com a aplicação dos testes FIT escola e a avaliação diagnóstica. É importante referir que optei por dar ténis de mesa em vez de badminton, pois era uma turma com poucos alunos e por ser o meu desporto de eleição. Esta fase inicial mostrou-se ser fundamental para conhecer o nível dos alunos e ajustar o ensino às necessidades dos alunos.

> Tal como referido no diário de bordo da semana de 22 a 26 de setembro *"verificou-se que a maioria dos alunos apresentavam dificuldades ao nível técnico, nomeadamente no voleibol, o que exigiu uma adaptação das estratégias pedagógicas e maior incidência nos conteúdos fundamentais, começando tudo do zero, para que os alunos conseguissem evoluir e consolidar o mais básico."*

No 2º período, o planeamento incidiu sobre conteúdos como a velocidade, o salto em altura e o andebol, integrando posteriormente a ginástica de solo e o ténis de mesa, dando continuidade ao período passado. No entanto, ao longo da prática, verificou-se que este planeamento teve de ser ajustado em várias situações, devido às condições meteorológicas, espaciais, entre outras.

> Como referi no diário de bordo da semana 19 a 23 de janeiro, *"a impossibilidade de utilizar o espaço exterior levou à substituição de conteúdos inicialmente previstos, como a velocidade, por outros mais adequados às condições existentes, evidenciando a importância da flexibilidade no planeamento."*

Foi no final deste período que coloquei em prática o meu questionário para utilizar no estudo para o trabalho de investigação do mestrado.

Para além disso, a introdução do andebol revelou-se particularmente significativa no envolvimento dos alunos nas aulas.

> Tal como escrevi no diário de bordo de 19 e 20 de fevereiro, *"a aplicação do Modelo de Educação Desportiva contribui para aumentar a motivação, o sentido de responsabilidade e a participação dos alunos, demonstrando a importância de integrar metodologias pedagógicas adequadas ao contexto no planeamento anual."*

No 3º período, o planeamento privilegiou a continuidade do andebol, a introdução das barreiras e da dança, bem como momentos de avaliação final e autoavaliação, idêntico aos outros períodos. Contudo, ao longo do estágio, verificou-se que fatores externos, como interrupções das aulas e atividades escolares, condicionaram o cumprimento integral do planeamento.

> Como referi no diário de bordo da semana de 23 a 30 de março, *"estas situações obrigaram à adaptação dos momentos de avaliação e reorganização das aulas, reforçando a necessidade de um planeamento flexível e ajustável à realizada escolar."*

Relativamente à turma do 6º ano, o planeamento anual caracterizou-se por uma grande diversidade de conteúdos, como basquetebol, badminton, ginástica de aparelhos, futsal e atletismo (velocidade, resistência e lançamento do peso). Esta diversidade revelou-se adequada à faixa etária, permitindo proporcionar múltiplas experiências motoras. No entanto, esta fase exigiu uma grande adaptação, não só ao nível da planificação, mas também da compreensão dos documentos orientadores e da definição de estratégias adequadas às características dos alunos.

Assim a experiência ao longo do estágio permitiu compreender que o planeamento anual, embora fundamental, deve ser encarado como um documento dinâmico, que se constrói e reconstrói continuamente. A articulação entre o planeamento e a prática revelou-se essencial, sendo necessário ajustar os conteúdos, estratégias e objetivos em função das características dos alunos, das condições de ensino e das experiências vividas em cada aula.

3.1.2 Unidades Didáticas

As Unidades Didáticas têm um papel fundamental no desenrolar do estágio pedagógico, constituindo um dos principais instrumentos de organização e operacionalização do processo ensino-aprendizagem. A elaboração das UD é feita após se realizar o planeamento anual pois através do planeamento conseguimos saber quantas aulas temos de lecionar certa Unidade Didática, jogando com o tempo e com o espaço. A sua elaboração permitiu estruturar os conteúdos de

forma lógica e progressiva, definir objetivos, selecionar estratégias de ensino, prever formas de avaliação e ajustar a intervenção pedagógica às características da turma. Segundo Bento (2003), a Unidade Didática representa um nível intermédio de planeamento entre o Planeamento Anual e o plano de aula. Ao longo do ano letivo, a construção das UDs revelou-se essencial para garantir coerência entre o planeamento anual e a prática letiva.

No meu estágio, eu elaborei as UDs para a minha turma residente e para a turma partilhada fomos fazendo as UDs em grupo de estágio.

Na minha turma residente do 10º ano foram lecionadas diversas modalidades ao longo do ano, sendo a UD de Voleibol uma das primeiras a ser realizada e implementada e teve com base a avaliação diagnóstica inicial. Através desta avaliação, verificou-se que a maioria dos alunos apresentava dificuldades muito significativas nos conteúdos técnicos base, como o passe, manchete e serviço por baixo. Face a este cenário, percebi logo que nesta turma estavam todos na etapa 1 do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo o que tornou necessário o reajuste na progressão inicialmente prevista, privilegiando a consolidação técnica antes de formas jogadas mais complexas. Esta experiência reforçou a importância da avaliação diagnóstica enquanto instrumento orientador do planeamento pedagógico.

Na ginástica de solo, a UD foi organizada numa lógica progressiva e diferenciada, contemplando primeiro os elementos isolados e posteriormente, no período seguinte, a construção de sequências gímnicas. Foram disponibilizadas sequências com 3 graus de dificuldade, feitas por mim, permitindo aos alunos escolher o nível mais adequado às suas capacidades. Esta estratégia promoveu motivação, autonomia e sentimento de competência. Ao longo das aulas foi visível a evolução de vários alunos ao nível do equilíbrio e do controlo corporal.

Relativamente ao ténis de mesa, sendo uma modalidade tecnicamente exigente e pouco dominada pelos alunos, a UD exigiu adaptações contantes, pois os alunos não conseguiam acompanhar bem a evolução dos conteúdos. Foram trabalhados conteúdos como a pega da raquete, batimento de direita e de esquerda e serviço. Apesar das dificuldades, os alunos mostraram interesse crescente e progressos ao longo das aulas.

No segundo período, a UD de andebol (utilizada no 2º e 3º período) assumiu especial destaque, sobretudo pela implementação do Modelo de Educação Desportiva (MED).

Segundo o diário de bordo de 9 a 13 de fevereiro, *"a constituição de equipas estáveis, atribuição de papéis e sistema competitivo formal gerou maior envolvimento, responsabilidade*

e entusiasmo por parte da turma. Verificou-se uma alteração muito positiva na atitude dos alunos, tornando-se mais interessados, participativos, competitivos e motivado para as aulas."

No atletismo, foram abordadas várias disciplinas como velocidade, salto em altura e corrida de barreiras já no 3º período. Estas disciplinas exigiram rigor técnico e metodológico, particularmente na corrida de barreiras, modalidade que inicialmente me causava algum receio por nunca a ter lecionado. No entanto, através da visualização das aulas dos meus colegas e do estudo em casa, foi possível transmitir aos alunos os critérios essenciais relacionados com o ritmo, coordenação e as fases da corrida de barreiras.

Na turma partilhada do 6ºano, as Unidades Didáticas assumiram características distintas, marcadas por uma maior heterogeneidade da turma, menor maturidade motora e a presença de alunos com Necessidade Educativas Específicas. Esta realidade exigiu forte capacidade de adaptação constante com a inclusão.

A Educação Física assume um papel particularmente relevante na inclusão de alunos com Necessidades Educativas Especiais, uma vez que, através da adaptação de tarefas, estratégias diferenciadas e promoção da participação ativa, contribui para o desenvolvimento motor, social, emocional e para o sentimento de pertença ao grupo-turma (Block, 2007; UNESCO, 2015).

Foram desenvolvidas UD de Ginástica de aparelhos, badminton, futsal, dança, basquetebol e atletismo, sendo distribuídas pelos 3 estagiários, apenas dois estagiários davam uma modalidade.

Na UD de ginástica de aparelhos, a organização por estações revelou-se particularmente eficaz, permitiu assim elevados níveis de empenhamento motor e trabalho simultâneo de diferentes conteúdos. Contudo, esta modalidade exigiu especial atenção à segurança, supervisão e ajudas pedagógicas.

No atletismo, foram trabalhadas disciplinas como a resistência, velocidade e lançamento do peso. Em aula de maior duração a nossa maior preocupação era conseguir manter os alunos motivados para as tarefas. No entanto, através de jogos mais lúdicos, estafetas e competições, foi possível desenvolver os conteúdos previsto de forma dinâmica.

"Alguns alunos evidenciaram melhorias significativas nos desempenhos realizados" – diário de bordo (2 a 6 de março).

A UD de dança constituiu um dos maiores desafios pedagógicos do estágio. Inicialmente previa-se alguma resistência dos alunos devido à vergonha, contacto corporal entre menina e menino

e exposição perante os colegas. Contudo, através de estratégias progressivas centradas no ritmo, deslocamentos, criatividade e trabalho cooperativo, os alunos foram aderindo positivamente às tarefas propostas.

"A aprendizagem da rumba quadrada foi conseguida de forma satisfatória, culminando numa avaliação prática positiva" – Diário de bordo (9 a 13 de março).

No futsal, optou-se por uma organização diferenciada por níveis de desempenho, dividindo os alunos entre o nível básico e o nível complexo, isto aconteceu devido a observação de uma grande disparidade de dificuldades entre os alunos. Esta estratégia foi eficaz, uma vez que permitiu adaptar tarefas às capacidades reais dos alunos promovendo o sucesso nos alunos com menos capacidades e maior desafio nos mais competentes.

Em síntese, considero que as UD foram um dos pilares mais importantes, pois permitiu-me seguir cada modalidade que ia introduzindo, contribuindo decisivamente para a qualidade do ensino ministrado.

3.1.3 Plano de aula

O Plano de aula constitui um instrumento fundamental ao longo de todo o estágio pedagógico, assumindo-se como a expressão mais concreta do processo de planeamento. Se o Planeamento Anual e as Unidades Didáticas permitiam uma visão global do percurso a desenvolver, o Plano de Aula possibilitou organizar detalhadamente cada aula, prevendo os objetivos, exercícios, conteúdos, estratégias metodológicas, material e gestão de tempo.

Numa fase inicial do estágio, a elaboração dos planos exigiu bastante tempo e gerou alguma insegurança relativamente ao que seria mais correto ou menos correto.

Diário de bordo da semana de 15 a 19 de setembro: *"Esta semana foi intensa devido à quantidade de informação e de trabalho que tivemos de realizar".*

Sendo necessário preparar os primeiros planos de aula do ano. Esta fase inicial permitiu-me perceber que o planeamento rigoroso era indispensável para reduzir incertezas e aumentar a minha confiança enquanto professora.

Tivemos a oportunidade de todas as semanas a nossa Professora Cooperante nos corrigir os planos de aula e saber o que tínhamos de melhorar, este sempre foi um aspeto onde me focava a 100% para conseguir alcançar os planos de aula que a professora desejava ou idealizava. No primeiro período tivemos uma reunião na qual a professora referiu que os nossos planos de aula

tinham de melhorar porque estavam muito confusos, grandes e não eram bons esteticamente, apresentando vários exemplos de bons planos de aula de anos anteriores. A partir desse dia alterei a forma de fazer os planos de aula e coloquei mais criatividade nestes para resultar algo melhor e mais bonito. Ao longo do ano também tivemos de os ir adaptando ao nível dos alunos. É importante referir que um dos meus maiores desafios era muitas vezes ao fim de semana ter tempo disponível para realizar os documentos pedidos pela professora sempre até as 17h de Domingo, muitas das vezes tive de pedir mais tempo à professora devido à dificuldade de conciliar a vida pessoal/desportiva com tempo para fazer tudo.

Um dos aspetos mais relevantes que tirei desta experiência foi a necessidade de encarar o plano de aula como um documento flexível. Em várias ocasiões surgiram imprevistos que exigiram reajustamentos imediatos, como por exemplo:

> Diário de Bordo da semana de 19 a 23 de janeiro, referi que *"na terça feira estava previsto trabalhar a velocidade na turma do 10º ano. No entanto, a chuva impossibilitou a utilização do espaço exterior, e a realização deste conteúdo num espaço reduzido revelou-se pouco eficaz. Face a esta limitação, optei por adaptar a aula e trabalhar o salto em altura".*

Esta situação demonstrou que a realidade escolar nem sempre corresponde ao que é inicialmente planeado, exigindo capacidade de adaptação e decisão por parte do(a) professor(a).

Também no 6º ano ocorreram situações semelhantes.

> Diário de bordo da semana de 9 a 13 de fevereiro, *"apenas estavam presentes seis alunos, pelo que foi necessário adaptar para o 3x3"*.

Esta situação demonstrou a importância de possuir alternativas pedagógicas previamente pensadas, permitindo manter os objetivos centrais da aula sem comprometer a qualidade das aprendizagens.

Outro desafio frequente relacionou-se com a gestão de tempo no plano de aula. Em fases iniciais do estágio, por vezes planeava um número excessivo de tarefas ou subestimava o tempo necessário para explicações, organização e transições entre exercícios. Isto permitiu-me compreender que todas as partes da aula possuem importância pedagógica e que uma boa gestão temporal é fundamental para o sucesso da aula.

A experiência acumulada ao longo do estágio permitiu-me melhorar significativamente este aspeto.

No Diário de Bordo de 19 e 20 de fevereiro, referi inclusivamente que *"relativamente à gestão do tempo e à montagem dos exercícios, senti uma melhoria significativa. Consegui otimizar melhor o tempo de aula e aplicar as estratégias sugeridas pela professora cooperante".*

Demonstrando uma evolução progressiva na organização das sessões e na condução das atividades.

Na turma do 10º ano, procurei construir principalmente nos planos de aula de andebol que privilegiassem a motivação e a responsabilidade dos alunos. Durante esta Unidade Didática de Andebol, foi implementada através do Modelo da Educação Desportiva.

Diário de Bordo da semana de 19 e 20 de fevereiro, *"os alunos foram mais responsáveis do que eu estava à espera: ninguém chegou atrasado, todos trouxeram a camisola da equipa".*

Este tipo de organização revelou-se eficaz no aumento do compromisso dos alunos e no desenvolvimento da sua responsabilidade perante as tarefas propostas.

Na turma do 6º ano, os planos de aula deviam ter sido sempre feitos a pares, com o colega estagiário, mas muitas vezes isso não aconteceu devido à falta de tempo para o trabalho em grupo. Os planos de aula exigiram uma preocupação constante com a diferenciação pedagógica. Desde os primeiros contactos com a turma, a presença de alunos com Necessidades Educativas Específicas levou-me a refletir sobre a necessidade de adaptar conteúdos, tarefas e estratégias de ensino. Esta preocupação já estava presente:

No Diário de Bordo de 2 a 12 de setembro, no qual referi que *"um dos maiores desafios que vou encontrar vai ser talvez conseguir adaptar a aula/os exercícios para os alunos com necessidades especiais".*

Ao longo do estágio, esta preocupação traduziu-se na criação de diferentes níveis de dificuldade, adaptações metodológicas e apoio individualizado, procurando garantir a participação efetiva de todos os alunos.

Em síntese, o Plano de Aula revelou-se uma ferramenta fundamental para a organização e condução do processo de ensino-aprendizagem. A sua elaboração permitiu-me desenvolver competências de planeamento, adaptação e reflexão, contribuindo para a melhoria da minha intervenção pedagógica.

3.1.4 Aulas

As aulas constituíram o momento mais importante de todo o estágio pedagógico, pois foi através delas que tive a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e desenvolver competências fundamentais para a minha futura profissão. Apesar da importância do planeamento, foi durante a lecionação que me confrontei com os desafios reais da docência, aprendendo a adaptar-me a diferentes situações, resolver problemas inesperados e tomar decisões em contexto real.

Numa fase inicial, uma das maiores dificuldades esteve relacionada com a gestão simultânea de vários aspetos da aula. Para além de me preocupar com a transmissão dos conteúdos, tinha de garantir a organização dos alunos, controlar os tempos de prática, gerir os materiais e observar as execuções. Esta realidade tornou-se particularmente evidente durante algumas aulas em que os alunos se encontravam distribuídos por diferentes modalidades (ténis de mesa e ginástica de solo).

> No Diário de Bordo de 27 a 31 de outubro referi que *"senti que a gestão do tempo foi o principal desafio, sobretudo porque a turma estava dividida entre duas modalidades distintas. Conciliar a atenção entre o grupo que trabalhava na ginástica e o grupo que praticava ténis de mesa revelou-se complexo".*

Perante esta dificuldade, procurei melhorar a organização prévia das tarefas e aumentar a autonomia dos alunos, permitindo-me acompanhar de forma mais eficaz os diferentes grupos.

Outro desafio que surgiu ao longo do estágio esteve relacionado com a lecionação de modalidades que nunca tinha ensinado anteriormente. A Corrida de Barreiras foi um desses casos. Inicialmente senti alguma insegurança relativamente à abordagem dos conteúdos, uma vez que não possuía experiência prévia de ensino nesta disciplina. Esta situação obrigou-me a estudar mais aprofundadamente os aspetos técnicos da modalidade, a procurar informação complementar e a preparar cuidadosamente as aulas. Apesar das dificuldades iniciais, esta experiência contribuiu para aumentar a minha confiança e fez-me perceber a importância da atualização constante de conhecimentos ao longo da carreira docente.

Uma situação diferente ocorreu no Ténis de Mesa. Neste caso, possuía experiência enquanto praticante da modalidade, o que inicialmente me levou a acreditar que a sua lecionação seria relativamente simples. No entanto, rapidamente percebi que saber executar não significava necessariamente saber ensinar. Tive dificuldades em simplificar alguns conteúdos e em identificar os erros técnicos dos alunos de forma clara e objetiva. Com o decorrer das aulas, fui

aprendendo a adaptar as explicações, utilizar demonstrações mais eficazes e fornecer feedback mais adequado às necessidades dos alunos. Verifiquei que a especificidade técnica do ténis de mesa, que requer grande destreza e repetição constante, colide com as limitações de tempo e o elevado número de alunos por turma. Esta dificuldade de gestão foi ainda acentuada pela necessidade de assegurar o ensino de outra modalidade em simultâneo.

A comunicação foi outro dos aspetos que evoluiu significativamente ao longo do estágio. Nas primeiras aulas procurava transmitir toda a informação necessária, o que por vezes resultava em explicações demasiado extensas e pouco eficazes para os alunos, ou por vezes também não transmitia tudo o que era importante aos alunos, esquecendo-me sempre de alguma coisa. Com a experiência fui percebendo que instruções mais curtas, objetivas e acompanhadas por demonstrações práticas facilitavam a compreensão dos alunos e aumentavam o tempo disponível para a prática. Esta evolução permitiu tornar as aulas mais dinâmicas e melhorar a qualidade das aprendizagens.

Também o feedback assumiu um papel cada vez mais importante na minha intervenção. Inicialmente centrava-me sobretudo na correção dos erros observados. Contudo, ao longo do estágio percebi que valorizar os progressos dos alunos e reconhecer os seus esforços contribuía significativamente para aumentar a motivação e a confiança. Desta forma, procurei equilibrar os feedbacks corretivos com feedbacks positivos, criando um ambiente mais favorável à aprendizagem.

Um dos momentos mais positivos do estágio ocorreu durante a implementação do Modelo de Educação Desportiva na Unidade Didática de Andebol. A criação de equipas, a atribuição de diferentes funções aos alunos e a existência de uma competição organizada contribuíram para aumentar o envolvimento da turma.

Esta experiência permitiu-me perceber o potencial de metodologias que promovem maior autonomia e responsabilização dos alunos.

Ao longo do estágio, fui também desenvolvendo uma maior capacidade de reflexão sobre a minha prática. Após cada aula procurava analisar os aspetos positivos e identificar situações que

poderiam ser melhoradas. Este processo revelou-se fundamental para a minha evolução enquanto professora.

> No Diário de Bordo de 27 a 31 de outubro escrevi que **"***sinto que estou a consolidar a minha capacidade de planificar aulas de forma estruturada e coerente, mas também percebo que a prática docente exige flexibilidade e capacidade de improviso face aos imprevistos".*

Esta reflexão sintetiza uma das principais aprendizagens realizadas durante o estágio.

Um dos momentos mais marcantes e inesperados de todo o estágio ocorreu durante o terceiro período, quando sofri uma lesão no joelho que condicionou significativamente a minha participação nas atividades letivas. Tratando-se de uma estudante de Educação Física e de uma pessoa cuja vida sempre esteve ligada ao desporto, esta situação teve um impacto não apenas físico, mas também emocional e profissional.

A partir do final de abril, as limitações provocadas pela lesão dificultaram progressivamente a minha capacidade de demonstrar exercícios, acompanhar os alunos em movimento e intervir de forma tão ativa como até então. Entre os dias 27 de abril e 22 de maio, apesar de ter continuado presente nas aulas, encontrava-me de muletas, o que condicionava significativamente a minha mobilidade. Durante este período, a professora cooperante assumiu um papel mais ativo na condução das aulas, sendo responsável pela orientação da maioria das tarefas. Ainda assim, procurei manter-me envolvida no processo de ensino-aprendizagem, acompanhando os alunos, realizando observações e fornecendo feedback sempre que possível.

Esta situação permitiu-me compreender que o papel do professor vai muito além da demonstração motora ou da participação física direta nas atividades. Mesmo com limitações físicas, continuei a desempenhar funções importantes relacionadas com a observação, correção técnica, apoio aos alunos e reflexão pedagógica. Esta experiência mostrou-me que a competência docente não depende exclusivamente da capacidade física, mas também da capacidade de analisar, orientar e apoiar o processo de aprendizagem.

Posteriormente, a situação agravou-se, tendo sido submetida a uma intervenção cirúrgica ao joelho no dia 22 de maio. A recuperação pós-operatória impossibilitou a minha presença na escola até ao final do ano letivo, impedindo-me de acompanhar presencialmente os últimos momentos do estágio. Esta circunstância gerou alguma frustração, uma vez que gostaria de ter concluído esta etapa junto dos alunos e da restante comunidade educativa. No entanto, também me permitiu desenvolver uma reflexão mais profunda sobre a importância da saúde e sobre a

forma como as lesões podem afetar a vida pessoal, académica e profissional dos indivíduos ligados ao desporto.

Enquanto estudante e praticante desportiva, sempre encarei as lesões como algo que acontece aos outros e que faz parte da realidade competitiva. Contudo, ao vivenciar esta situação na primeira pessoa durante o estágio pedagógico, tomei consciência das limitações que uma lesão pode provocar e da necessidade de adaptação que exige. Esta experiência reforçou igualmente a importância da prevenção de lesões, do respeito pelos processos de recuperação e da valorização do trabalho realizado pelos profissionais de saúde envolvidos na reabilitação.

Apesar das dificuldades sentidas, procurei encarar esta situação como mais uma oportunidade de aprendizagem. A lesão obrigou-me a desenvolver resiliência, capacidade de adaptação e uma nova perspetiva sobre o papel do professor de Educação Física. De certa forma, permitiu-me compreender melhor as dificuldades enfrentadas por muitos alunos/professores que, temporariamente ou de forma permanente, veem a sua participação condicionada por limitações físicas.

3.1.6 Avaliação

A avaliação constituiu uma das componentes mais importantes do processo de ensino-aprendizagem ao longo do estágio pedagógico. Para além de permitir atribuir classificações, desempenhou um papel fundamental na recolha de informação sobre os alunos, na monitorização das aprendizagens e na adequação das estratégias de ensino. Tal como refere Bento (2003), a avaliação deve ser entendida como um processo contínuo que acompanha o desenvolvimento dos alunos e apoia a tomada de decisões pedagógicas.

Ao longo do estágio, a avaliação foi realizada de acordo com os critérios definidos pelo Grupo de Educação Física da escola. Estes critérios contemplavam diferentes domínios, nomeadamente o domínio motor, os conhecimentos e as atitudes e valores, permitindo uma avaliação mais completa e equilibrada do desempenho dos alunos.

No início de cada Unidade Didática recorri à avaliação diagnóstica, com o objetivo de conhecer o nível inicial dos alunos e adequar o planeamento às suas necessidades. Esta avaliação permitiu identificar dificuldades, potencialidades e ajustar os conteúdos a desenvolver ao longo das aulas. A informação recolhida revelou-se essencial para definir objetivos realistas e adequados às características de cada turma.

A avaliação formativa esteve presente ao longo de todo o ano letivo. Através da observação direta, do feedback constante e dos registos efetuados durante as aulas, procurei acompanhar a evolução dos alunos e ajustar o ensino sempre que necessário. Esta modalidade de avaliação assumiu especial importância por permitir intervir de forma imediata perante dificuldades observadas, promovendo aprendizagens mais eficazes.

No Diário de Bordo de 24 a 28 de novembro registei que *"alguns alunos continuam a apresentar dificuldades em determinados elementos técnicos, pelo que será necessário reforçar esses conteúdos nas próximas aulas",* evidenciando a forma como a avaliação formativa influenciava diretamente as decisões tomadas ao nível do ensino.

Relativamente à avaliação sumativa, esta foi realizada no final de cada Unidade Didática através de grelhas de avaliação específicas para as diferentes modalidades. Para a sua construção foram definidos critérios de êxito claros e objetivos, permitindo avaliar o desempenho dos alunos de forma mais consistente e transparente.

Ao longo do estágio foram utilizadas grelhas de avaliação para modalidades como Voleibol, Ginástica de Solo, Ténis de Mesa, Andebol, Salto em Altura e Corrida de Barreiras. Estas grelhas permitiam avaliar os conteúdos trabalhados durante as aulas e atribuir classificações de acordo com o nível de execução demonstrado pelos alunos.

Para além da avaliação das modalidades, foram também realizados os testes do FITescola, nomeadamente os testes relacionados com a aptidão física e condição física dos alunos. Estes testes permitiram recolher informação importante sobre a aptidão física dos alunos e acompanhar a sua evolução ao longo do ano letivo.

Outro instrumento utilizado foi a autoavaliação. No final de cada período, os alunos tiveram oportunidade de refletir sobre o seu desempenho, participação, empenho e evolução ao longo das aulas. Considero que este momento foi importante, pois permitiu desenvolver a capacidade de reflexão dos alunos e promover uma maior responsabilização pelo seu processo de aprendizagem.

Ao longo do estágio fui compreendendo que a avaliação vai muito além da atribuição de uma classificação final. Avaliar significou observar, acompanhar, orientar e ajudar os alunos a melhorar. Simultaneamente, permitiu-me refletir sobre a eficácia das estratégias utilizadas e identificar aspetos a melhorar na minha própria prática pedagógica.

Em síntese, a avaliação constituiu uma ferramenta essencial para acompanhar a evolução dos alunos e orientar o processo de ensino-aprendizagem. A utilização articulada da avaliação

diagnóstica, formativa e sumativa permitiu-me tomar decisões mais fundamentadas e contribuir para aprendizagens mais significativas e ajustadas às necessidades das turmas.

3.1.7 Modelos instrucionais

Ao longo do estágio pedagógico recorri a diferentes modelos instrucionais, procurando adequar a minha intervenção às características das turmas, aos objetivos definidos para cada Unidade Didática e às aprendizagens que pretendia promover. Embora o Modelo de Instrução Direta tenha sido o mais utilizado ao longo do ano letivo, tive também a oportunidade de implementar o Modelo de Educação Desportiva (MED) na Unidade Didática de Andebol do 10.º ano.

O Modelo de Instrução Direta (MID) foi o modelo predominante tanto no 10.º ano como no 6.º ano. Segundo Rosenshine (1983), este modelo caracteriza-se por uma forte intervenção do professor na organização do processo de ensino, assumindo este a responsabilidade pela apresentação dos conteúdos, demonstração das tarefas, organização da prática e fornecimento de feedback.

Durante grande parte do estágio, este modelo revelou-se adequado às necessidades das turmas e aos conteúdos abordados. Através dele procurei apresentar os conteúdos de forma progressiva, garantindo que os alunos compreendiam os objetivos das tarefas e os critérios de sucesso associados. As demonstrações, explicações e correções realizadas durante as aulas permitiram orientar os alunos e facilitar a aprendizagem das diferentes habilidades motoras.

No caso do 6.º ano apesar de o Modelo de Instrução Direta ter sido predominante, foi necessário adaptar frequentemente a intervenção às características da turma. Durante a Unidade Didática de Futsal verificamos diferenças significativas entre os níveis de desempenho dos alunos. Enquanto alguns apresentavam já um domínio razoável dos conteúdos, outros revelavam dificuldades nas ações mais básicas da técnica. Perante esta realidade, optamos por dividir a turma em dois grupos de trabalho distintos, ajustando os exercícios e os desafios às capacidades de cada grupo. Esta estratégia permitiu criar situações de aprendizagem mais adequadas e promover uma participação mais equilibrada dos alunos.

Para além do Modelo de Instrução Direta, tive a oportunidade de implementar o Modelo de Educação Desportiva (MED) na Unidade Didática de Andebol do 10ºano. Este modelo, desenvolvido por Siedentop (1994), procura proporcionar experiências desportivas mais autênticas, promovendo simultaneamente a competência motora, a literacia desportiva e o entusiasmo pela prática.

A implementação do MED constituiu uma das experiências mais enriquecedoras de todo o estágio. Desde o início da unidade foram criadas equipas estáveis que se mantiveram ao longo de toda a unidade didática. Para além da participação nos jogos, os alunos assumiram diferentes responsabilidades e papéis dentro das equipas, contribuindo para uma maior autonomia e envolvimento nas atividades.

Ao longo da unidade foi também criada uma tabela classificativa onde eram registados os pontos obtidos pelas diferentes equipas. A pontuação atribuída não dependia apenas dos resultados dos jogos, mas também de aspetos como a assiduidade, pontualidade, apresentação da equipa, espírito de equipa, fair play e participação de todos os elementos. Desta forma, procurei valorizar não apenas o rendimento desportivo, mas também os comportamentos e atitudes demonstrados pelos alunos durante as aulas.

Com o objetivo de consolidar os conteúdos abordados ao longo da Unidade Didática, foram ainda realizados pequenos *quizzes* entre equipas. Estes momentos permitiram reforçar conhecimentos relacionados com as regras do Andebol, aspetos técnicos e componentes táticas da modalidade. Para além da componente de aprendizagem, os *quizzes* contribuíram para aumentar o envolvimento dos alunos e fortalecer o espírito de equipa existente.

A UD terminou com uma cerimónia de encerramento, onde foram reconhecidas as equipas que mais se destacaram ao longo da unidade. Foram atribuídas medalhas às equipas vencedoras e realizados registos fotográficos que assinalaram o trabalho desenvolvido pelos alunos durante toda a época. Considero que este momento final teve um impacto muito positivo na motivação dos alunos, reforçando o sentimento de pertença às equipas e valorizando o empenho demonstrado ao longo das aulas.

A tabela classificativa utilizada durante a implementação do MED encontra-se incluída nos anexos do relatório, constituindo uma evidência do trabalho desenvolvido ao longo da Unidade Didática.

A implementação deste modelo permitiu-me compreender que a aprendizagem dos alunos não depende apenas da aquisição de competências técnicas. A responsabilidade, a cooperação, o respeito pelos colegas e o espírito de equipa revelaram-se igualmente importantes para o sucesso das aulas e para a criação de experiências desportivas significativas.

Em síntese, a utilização do Modelo de Instrução Direta e do Modelo de Educação Desportiva permitiu-me diversificar as estratégias de ensino ao longo do estágio e compreender melhor as potencialidades de diferentes abordagens pedagógicas. Enquanto o Modelo de Instrução Direta

se revelou particularmente eficaz na introdução e consolidação de conteúdos técnicos, o Modelo de Educação Desportiva destacou-se pela promoção da autonomia, responsabilidade e envolvimento dos alunos. Esta experiência permitiu-me perceber que a escolha dos modelos instrucionais deve estar sempre associada aos objetivos pedagógicos e às características específicas das turmas.

3.1.8 Diários de bordo

Os Diários de Bordo constituíram uma ferramenta de grande importância ao longo de todo o estágio pedagógico. Semanalmente, eram elaborados registos que permitiam documentar os acontecimentos mais relevantes ocorridos nas aulas, nas reuniões e nas restantes atividades desenvolvidas no contexto escolar. Para além da descrição dos acontecimentos, os diários tinham como principal objetivo promover a reflexão sobre a prática pedagógica, permitindo analisar dificuldades, identificar aspetos positivos e pensar em estratégias de melhoria.

A reflexão constitui uma competência fundamental no desenvolvimento profissional dos professores. Segundo Schön (1983), o professor deve ser capaz de refletir sobre a sua ação, analisando criticamente as situações vividas para melhorar a sua intervenção futura. De forma semelhante, Alarcão (1996) defende que a prática reflexiva permite ao docente construir conhecimento a partir da experiência, contribuindo para uma melhoria contínua da sua atuação profissional. Neste sentido, os Diários de Bordo assumiram-se como um espaço privilegiado de reflexão, onde procurava relacionar as situações vividas com os conhecimentos adquiridos ao longo da formação.

Ao longo do estágio surgiram diversos problemas que foram identificados e analisados através destes registos. Um dos primeiros desafios relacionou-se com a observação e análise do comportamento dos alunos durante as aulas.

> No Diário de Bordo de 6 a 10 de outubro referi que: *"a observação da professora cooperante me permitiu compreender melhor a importância de aspetos que muitas vezes passam despercebidos quando estamos concentrados na condução da aula."*

Esta reflexão levou-me a dedicar mais atenção à observação dos alunos e à qualidade do feedback fornecido, reconhecendo a importância destes elementos para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Outro aspeto identificado nos diários esteve relacionado com a necessidade de ajustar constantemente as estratégias de ensino às características das turmas. Em vários momentos verifiquei que determinadas tarefas que tinham sido cuidadosamente preparadas não produziam os resultados esperados. Esta realidade levou-me a compreender que o professor deve ser capaz de adaptar a sua intervenção em função das respostas dos alunos, procurando estratégias alternativas sempre que necessário. Bento (2003) refere precisamente que o planeamento deve constituir uma orientação para a prática, mas nunca uma estrutura rígida incapaz de responder às exigências do contexto real.

Os Diários de Bordo permitiram igualmente refletir sobre a importância da comunicação no processo de ensino. Em diferentes momentos do estágio percebi que algumas dificuldades dos alunos não resultavam necessariamente da complexidade das tarefas, mas sim da forma como as instruções eram transmitidas. A análise destas situações levou-me a simplificar progressivamente as explicações, a utilizar mais demonstrações e a recorrer com maior frequência a palavras-chave durante as aulas. Esta evolução permitiu melhorar a compreensão das tarefas e aumentar o tempo efetivo de prática dos alunos.

Outro tema frequentemente presente nos diários foi a necessidade de gerir diferentes ritmos de aprendizagem dentro da mesma turma. Em várias modalidades observei que alguns alunos aprendiam rapidamente os conteúdos propostos, enquanto outros necessitavam de mais tempo e apoio para atingir os objetivos definidos. A reflexão sobre estas situações levou-me a introduzir tarefas com diferentes níveis de dificuldade e a prestar maior atenção às necessidades individuais dos alunos. Esta preocupação está de acordo com o defendido por Rink (2010), que destaca a importância de adaptar as estratégias de ensino às características e capacidades dos alunos.

Os diários permitiram ainda analisar o impacto das metodologias utilizadas nas aulas. Ao longo do estágio fui observando que determinadas estratégias promoviam níveis mais elevados de participação, motivação e responsabilidade. Esta análise ajudou-me a compreender que o sucesso de uma aula não depende apenas dos conteúdos abordados, mas também da forma como o ensino é organizado e das oportunidades de participação proporcionadas aos alunos.

Para além da análise das dificuldades encontradas, os Diários de Bordo permitiram registar a minha evolução ao longo do estágio. Nos primeiros registos predominavam descrições das aulas, preocupações relacionadas com a organização das aulas e com a minha atuação enquanto professora estagiária. Com o passar do tempo, as reflexões tornaram-se mais profundas e centradas na aprendizagem dos alunos, na eficácia das estratégias utilizadas e na qualidade da

minha intervenção pedagógica. Esta evolução demonstrou uma crescente capacidade de análise crítica e uma maior consciência do papel do professor no processo educativo.

No final do 1.º e do 2.º período foi também realizada uma reflexão global sobre o trabalho desenvolvido ao longo de cada período letivo. Estas reflexões permitiram analisar de forma mais abrangente a minha evolução, identificando os principais progressos alcançados, as dificuldades encontradas e os aspetos que necessitavam de ser melhorados. Este momento de análise mais aprofundada revelou-se particularmente importante, pois possibilitou uma visão mais completa do percurso realizado até então, contribuindo para a definição de objetivos e estratégias para o período seguinte. Desta forma, as reflexões periódicas complementaram os Diários de Bordo semanais, reforçando a importância da reflexão contínua no processo de desenvolvimento profissional.

Em síntese, os Diários de Bordo constituíram muito mais do que uma simples tarefa semanal. Representaram uma ferramenta fundamental de reflexão e desenvolvimento profissional, permitindo transformar experiências, dificuldades e desafios em oportunidades de aprendizagem e oportunidades de melhorar. Através destes registos desenvolvi uma postura mais crítica, reflexiva e consciente relativamente à minha prática pedagógica, reconhecendo a importância da reflexão contínua para a melhoria da qualidade do ensino

3.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.2.1. Desporto Escolar – Ténis de mesa

No âmbito do estágio pedagógico, participei no núcleo de Desporto Escolar de Ténis de Mesa. A escolha desta modalidade surgiu de forma natural, uma vez que é a modalidade que pratico há vários anos e aquela em que possuo maior experiência e conhecimento técnico. Por esse motivo, senti que poderia contribuir de forma significativa para o desenvolvimento dos alunos e para o trabalho realizado pelo professor responsável.

Os treinos realizavam-se às terças e quartas-feiras, embora a minha participação tenha ocorrido apenas nas sessões de quarta-feira. O meu papel passou por apoiar o professor responsável na organização dos treinos e, sobretudo, na correção dos aspetos técnicos da modalidade.

Desde os primeiros treinos senti-me bastante confortável neste contexto.

No Diário de Bordo de 6 a 10 de outubro, referi *que "a minha experiência prévia na modalidade permitiu-me intervir com confiança e clareza, ajudando os alunos a melhorar o posicionamento, no batimento e no controlo da bola".*

Esta experiência permitiu-me aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da minha prática desportiva e perceber de que forma estes poderiam ser úteis em contexto pedagógico.

Ao longo do ano letivo procurei acompanhar os alunos de forma individualizada, corrigindo aspetos relacionados com a pega da raquete, posicionamento corporal, deslocamentos e execução dos diferentes batimentos. Progressivamente fui assumindo um papel mais ativo nas sessões.

No Diário de Bordo de 1 a 5 de dezembro, registei que *"o Professor demonstrou grande confiança em mim, dando-me total autonomia para intervir como professora responsável naquela sessão",* situação que me permitiu desenvolver competências de liderança, instrução e gestão do treino.

Uma das diferenças que mais me marcou relativamente às aulas normais foi a motivação demonstrada pelos alunos.

No Diário de Bordo de 27 a 31 de outubro, escrevi que *"o ambiente do Desporto Escolar é bastante diferente das aulas regulares: os alunos mostram maior motivação e empenho, o que torna a intervenção pedagógica mais fluida".*

Esta realidade permitiu-me compreender a importância da motivação intrínseca na aprendizagem e perceber que os alunos que participam voluntariamente nestas atividades tendem a demonstrar maiores níveis de compromisso e envolvimento.

Para além dos treinos semanais, acompanhei os alunos em três competições realizadas fora da escola. Nestes momentos tive oportunidade de colaborar na organização dos quadros competitivos, acompanhar os alunos durante os jogos e ajudá-los na análise dos adversários, identificando pontos fortes, fragilidades e possíveis estratégias de jogo. Estas experiências permitiram-me contactar com uma realidade diferente daquela que existe em contexto de aula, aproximando-me mais da função de treinadora.

Um dos momentos mais gratificantes ocorreu durante uma das provas realizadas no final do ano.

> No Diário de Bordo de 20 a 24 de abril, referi que *"acompanhei ainda uma competição do Desporto Escolar de ténis de mesa, onde um dos alunos da nossa escola alcançou o 1.º lugar. Senti esta conquista como uma recompensa pelo trabalho desenvolvido por mim e pelo professor responsável".*

Este resultado reforçou a ideia de que o acompanhamento contínuo, a orientação adequada e o empenho dos alunos podem produzir resultados muito positivos.

Em termos pessoais, considero que esta foi uma das experiências mais enriquecedoras de todo o estágio. Por se tratar da modalidade com a qual mais me identifico, senti que consegui contribuir efetivamente para a evolução dos alunos, ao mesmo tempo que desenvolvi competências pedagógicas, organizativas e relacionais fundamentais para o exercício da profissão docente.

3.2.2. Corta-mato Escolar

O Corta-Mato Escolar realizou-se no dia 27 de novembro e constituiu uma das atividades mais marcantes em que participei ao longo do estágio pedagógico. A organização desta atividade ficou a cargo do núcleo de estágio, sob orientação da professora cooperante, envolvendo um conjunto diversificado de tarefas relacionadas com a preparação do percurso, decoração dos espaços, logística do evento e acompanhamento dos alunos durante a prova.

A preparação do evento iniciou-se algumas semanas antes da sua realização.

> No Diário de Bordo de 10 a 14 de novembro referi que *"durante a semana tivemos ainda uma reunião com a professora cooperante, onde discutimos aspetos a melhorar nas nossas intervenções, a organização do corta-mato (...) e as tarefas mais urgentes a serem concluídas",* demonstrando que a organização da atividade exigiu planeamento e coordenação prévia.

Ao longo do processo procurei assumir um papel ativo na concretização do evento, sobretudo nas tarefas relacionadas com a componente visual e promocional. Como possuo maior facilidade na utilização de ferramentas digitais e na criação de materiais gráficos, acabei por assumir a iniciativa de várias ideias que foram posteriormente implementadas. Com a ajuda do meu pai, desenvolvi um pódio para a cerimónia de entrega de prémios, um cartaz de grandes dimensões para decoração do espaço e uma moldura fotográfica destinada aos alunos, permitindo-lhes guardar uma recordação da participação na atividade.

A professora cooperante teve igualmente um papel essencial na preparação do evento, colaborando juntamente connosco na organização dos dorsais, das medalhas e na marcação do percurso. Contámos ainda com a ajuda da Associação de Estudantes, que apoiou a orientação dos participantes ao longo do percurso, contribuindo para que a prova decorresse de forma organizada e segura.

A semana da realização do evento foi particularmente intensa.

> No Diário de Bordo de 24 a 28 de novembro escrevi que *"esta semana ficou marcada pela organização e realização do corta-mato escolar, uma atividade que exigiu bastante envolvimento, planeamento e espírito de equipa".*

Neste mesmo diário de bordo registei "na quarta-feira iniciámos os preparativos dentro da escola para o corta-mato (...) estivemos a montar o percurso, distribuir sinalética, organizar as zonas de partida e chegada e a colocar as decorações finais", o que me permitiu compreender melhor toda a logística necessária para concretizar uma atividade desta dimensão.

O dia da prova foi vivido com alguma ansiedade, mas também com grande satisfação. Tal como registei no diário dessa semana, *"apesar do stress natural que surgiu em alguns momentos, considero que o evento correu bastante bem".* Foi a primeira vez que participei ativamente na organização de uma atividade desta dimensão, o que tornou a experiência particularmente enriquecedora.

Apesar do sucesso do evento, esta experiência levou-me também a refletir sobre a importância do trabalho colaborativo. Embora a atividade tenha corrido bem, senti que o processo de preparação poderia ter sido mais participado por todos os elementos do núcleo de estágio. Em vários momentos fui eu quem tomou a iniciativa de apresentar ideias e procurar soluções para a concretização dos materiais decorativos e promocionais. Considero que uma maior distribuição de responsabilidades e uma participação mais equilibrada poderiam ter permitido desenvolver propostas ainda mais criativas e enriquecer a organização da atividade.

Curiosamente, esta reflexão já tinha surgido anteriormente num dos meus Diários de Bordo.

> Na semana de 3 a 7 de novembro escrevi que *"é importante refletir também que quanto melhor for a relação dos professores do mesmo grupo, melhor será o trabalho produzido como grupo",* ideia que acabou por ganhar ainda mais significado durante a preparação do corta-mato.

Segundo Johnson e Johnson (2009), o trabalho cooperativo permite aumentar a eficácia das tarefas e promover competências como a comunicação, a responsabilidade partilhada e a interdependência positiva. Embora nem sempre tenha sentido essa colaboração de forma plena durante a fase de preparação, reconheço que no dia do evento existiu um esforço conjunto entre professores, assistentes operacionais, Associação de Estudantes e restantes colaboradores, o que contribuiu decisivamente para o sucesso da atividade.

Em síntese, a organização do Corta-Mato Escolar constituiu uma experiência extremamente enriquecedora para o meu desenvolvimento profissional. Para além de me permitir desenvolver competências relacionadas com a organização de eventos, gestão de recursos e resolução de problemas, proporcionou-me uma reflexão importante sobre a importância da iniciativa, da criatividade e, sobretudo, do trabalho em equipa no contexto escolar.

3.2.3. Torneios Escolares

Ao longo do estágio pedagógico participei na organização de vários torneios escolares promovidos pelo grupo de Educação Física. Estas atividades permitiram-me conhecer uma dimensão da profissão que vai muito além da lecionação das aulas, proporcionando experiências relacionadas com a organização de eventos, gestão logística, trabalho em equipa e contacto direto com os alunos num contexto diferente daquele vivido em sala de aula. A participação nestas iniciativas contribuiu para o desenvolvimento de competências organizacionais e reforçou a importância das atividades extracurriculares na promoção da prática desportiva e dos valores educativos.

Torneio de Ténis de Mesa

O Torneio de Ténis de Mesa realizou-se no dia 21 de outubro e constituiu o primeiro torneio, em que participei de forma ativa. Durante o torneio estive responsável por apoiar o professor na mesa da organização, colaborando na elaboração dos quadros competitivos, no registo dos resultados e na organização dos jogos à medida que a competição decorria.

> No Diário de Bordo da semana de 20 a 24 de outubro referi que *"tive a oportunidade de participar na organização do evento, o que foi uma experiência extremamente enriquecedora. Gostei muito de poder contribuir para o bom funcionamento do torneio, observar o entusiasmo dos alunos e sentir o ambiente desportivo e cooperativo que se viveu."*

Esta experiência permitiu-me compreender toda a organização que existe por detrás de uma competição escolar. Apesar de o meu papel não estar diretamente relacionado com a organização do evento, percebi que a gestão dos quadros competitivos e dos resultados exige concentração, organização e capacidade de resposta, uma vez que qualquer erro pode comprometer o normal funcionamento da competição.

> No mesmo diário escrevi ainda que *"esta experiência permitiu-me também desenvolver competências de planeamento e gestão de atividades extracurriculares".*

Torneio de Voleibol (Dia do Patrono)

No dia 27 de janeiro, integrado nas comemorações do Dia do Patrono, participei na organização do Torneio de Voleibol. Durante esta atividade colaborei na preparação dos campos, na organização das equipas e no encaminhamento dos jogos, apoiando a professora responsável sempre que necessário.

Tal como registei no Diário de Bordo de 26 a 30 de janeiro, *"nós, estagiários, colaborámos ativamente no decorrer do torneio, apoiando na montagem do material, na arbitragem e na organização dos jogos."*

Apesar do envolvimento de todos os professores, esta atividade levou-me a refletir sobre a importância do planeamento prévio.

No mesmo diário escrevi que *"surgiram alguns constrangimentos ao nível da organização, uma vez que o evento foi preparado de forma pouco estruturada e com decisões tomadas 'em cima do joelho'".*

Na minha opinião, uma distribuição antecipada das funções e uma definição mais clara dos horários e dos responsáveis por cada tarefa teria tornado o funcionamento do torneio mais eficiente. Esta experiência fez-me compreender que a qualidade de um evento desportivo depende não apenas da disponibilidade das pessoas envolvidas, mas também de um planeamento rigoroso e de uma boa comunicação entre todos os intervenientes. Segundo Chelladurai (2014), a planificação constitui um dos principais fatores de sucesso na organização de eventos desportivos, permitindo antecipar dificuldades e otimizar os recursos disponíveis.

Torneio de Basquetebol

O Torneio de Basquetebol realizou-se no dia 24 de março. Durante esta atividade desempenhei funções na mesa da organização, sendo responsável pelo registo dos resultados, atualização dos quadros competitivos e encaminhamento dos jogos seguintes.

No Diário de Bordo de 23 a 30 de março escrevi que *"durante a manhã decorreu também o torneio de basquetebol da escola, no qual nós, estagiários, estivemos presentes a colaborar na organização."*

Inicialmente surgiram algumas dificuldades organizativas. Como referi nesse mesmo registo, *"no início, a gestão dos quadros competitivos, das equipas e dos horários revelou-se algo confusa, uma vez que estavam envolvidos muitos alunos e vários jogos a decorrer em simultâneo. Contudo, com a orientação e apoio dos professores mais experientes, conseguimos compreender melhor a dinâmica do torneio e contribuir de forma mais eficaz para a sua organização."*

O que alterou também a organização geral do torneio, foi o facto de se ter verificado a ausência de vários alunos inscritos, obrigando a reajustar algumas equipas e horários durante a competição. Esta situação demonstrou-me que, mesmo quando existe um bom planeamento, é

importante possuir capacidade de adaptação para responder a alterações de última hora sem comprometer o normal funcionamento da atividade.

Tal como refere Siedentop (1998), a organização de atividades desportivas em contexto escolar constitui uma oportunidade privilegiada para desenvolver competências de liderança, responsabilidade e cooperação.

Torneio de Futsal

O Torneio de Futsal estava previsto para o dia 5 de junho, no entanto, não me foi possível participar na organização desta atividade.

Conforme referido anteriormente neste relatório, durante o terceiro período sofri uma lesão no joelho que condicionou progressivamente a minha participação nas atividades do estágio. Após um período em que acompanhei as aulas apenas como observadora, fui submetida a uma intervenção cirúrgica, situação que me impossibilitou de regressar à escola até ao final do ano letivo.

Embora tenha lamentado não poder participar neste último torneio, compreendi que a recuperação da minha condição física deveria ser a prioridade. Ainda assim, considero que todas as experiências vividas ao longo dos restantes torneios escolares me permitiram desenvolver competências importantes ao nível da organização de eventos, da colaboração com os professores e da gestão de atividades desportivas, constituindo uma mais-valia para a minha formação enquanto futura professora de Educação Física.

Em síntese, a participação na organização dos diferentes torneios escolares permitiu-me conhecer uma dimensão da profissão que muitas vezes não é visível durante a lecionação das aulas. Estas atividades mostraram-me que a organização, a comunicação, a capacidade de adaptação e o trabalho em equipa são competências essenciais para o sucesso de qualquer evento desportivo escolar e reforçaram a importância destas iniciativas na promoção da prática desportiva.

Capítulo 4:

Estudo de caso

“Aprenda algo novo todos os dias. O sucesso nos estudos vem da consistência” - PROFESSOR PICINNI

Área 3 – Desenvolvimento Profissional- Estudo de Caso

4.1. Título do estudo

"A influência do desporto na vida escolar"

4.2. Resumo

A prática regular de atividade física e de desporto tem sido amplamente reconhecida como um fator promotor do desenvolvimento integral dos jovens, produzindo benefícios ao nível físico, psicológico, social e académico. Neste contexto, o presente estudo teve como principal objetivo analisar a influência da prática desportiva na vida escolar dos alunos do ensino secundário, procurando compreender de que forma o desporto se relaciona com a motivação para o estudo, a organização do tempo, a qualidade do sono, os hábitos alimentares, a autoestima, a gestão do stress e o rendimento escolar. Para a realização deste estudo foi aplicado um questionário a duas turmas do 10.º ano de escolaridade, obtendo-se uma amostra de 33 alunos. Os dados recolhidos foram tratados através de estatística descritiva, recorrendo à análise das frequências e percentagens das respostas obtidas. De uma forma geral, os resultados evidenciaram que a maioria dos alunos reconhece uma influência positiva da prática desportiva em diferentes dimensões da sua vida escolar. Os participantes consideraram que o desporto contribui para aumentar a motivação para estudar, melhorar a organização do tempo, reduzir os níveis de stress e promover uma maior autoestima. Verificou-se igualmente que grande parte dos alunos associa a prática desportiva a uma melhoria do rendimento escolar e do seu bem-estar geral. Conclui-se que o desporto constitui um importante complemento ao processo educativo, favorecendo não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também competências pessoais e académicas que contribuem para o sucesso escolar.

PALAVRAS-CHAVE: DESPORTO, EDUCAÇÃO FISICA, SUCESSO ESCOLAR, MOTIVAÇÃO, RENDIMENTO ESCOLAR.

4.3. Abstrat

Regular participation in physical activity and sport has been widely recognised as an important factor in the holistic development of young people, promoting physical, psychological, social and academic benefits. In this context, the main objective of this study was to analyse the influence of sport participation on students' school life, seeking to understand its relationship with study motivation, time management, sleep quality, eating habits, self-esteem, stress management and academic achievement. A questionnaire was administered to two 10th-grade classes, resulting in a sample of 33 students. The collected data were analysed using descriptive statistics, focusing on the frequency and percentage of responses. Overall, the results showed that most students perceived sport as having a positive influence on several aspects of their school life. Participants considered that regular sport practice increased motivation to study, improved time management, reduced stress levels and promoted higher self-esteem. Furthermore, most students associated sport participation with better academic performance and overall well-being. It can therefore be concluded that sport represents an important complement to the educational process, contributing not only to students' physical development but also to the acquisition of personal and academic skills that support school success.

KEYWORDS: SPORT, PHYSICAL EDUCATION, ACADEMIC ACHIEVEMENT, MOTIVATION, SCHOOL PERFORMANCE.

4.4. Introdução

A prática regular de atividade física e de desporto assume um papel fundamental no desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo não apenas para a melhoria da condição física, mas também para o desenvolvimento cognitivo, psicológico, social e emocional. Durante a adolescência, período marcado por profundas alterações físicas e comportamentais, a prática desportiva pode constituir um fator determinante na aquisição de hábitos de vida saudáveis e na promoção do sucesso escolar.

Atualmente, diversos estudos têm demonstrado que a participação regular em atividades desportivas está associada a benefícios que vão além da saúde física. A prática de desporto contribui para o desenvolvimento de competências como a responsabilidade, a disciplina, a autonomia, a capacidade de organização e a gestão do tempo, características que podem refletir-se positivamente no contexto escolar (Bailey, 2006). Paralelamente, alunos fisicamente ativos tendem a apresentar melhores níveis de concentração, maior capacidade de atenção e um melhor controlo emocional, fatores que favorecem o processo de ensino-aprendizagem (Donnelly et al., 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda que crianças e adolescentes pratiquem, em média, pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, destacando os benefícios desta prática para a saúde física, mental e social. Apesar destas recomendações, vários estudos evidenciam que uma parte significativa dos jovens apresenta níveis insuficientes de atividade física, tornando-se pertinente compreender de que forma o desporto pode influenciar outras dimensões da sua vida, nomeadamente o percurso escolar.

Para além dos benefícios físicos, o desporto promove valores educativos como o respeito, a cooperação, a persistência, o espírito de equipa e a superação pessoal. Estas competências são frequentemente transferidas para outros contextos da vida dos alunos, influenciando a forma como enfrentam desafios académicos, organizam o estudo e lidam com situações de pressão ou stress (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

Enquanto futura professora de Educação Física, este tema despertou particularmente o meu interesse, uma vez que sempre considerei que o desporto desempenha um papel importante na formação dos jovens. A minha experiência enquanto atleta permitiu-me reconhecer vários benefícios da prática desportiva, não apenas ao nível físico, mas também na gestão do tempo, na disciplina e na capacidade de conciliar diferentes responsabilidades. Esta realidade levou-me a questionar se os alunos também reconhecem essa influência positiva no seu percurso escolar.

Neste sentido, o presente estudo teve como principal objetivo analisar a influência da prática desportiva na vida escolar dos alunos do ensino secundário. Pretendeu-se compreender de que forma o desporto influencia diferentes dimensões da vida académica, nomeadamente a motivação para o estudo, a organização do tempo, a qualidade do sono, os hábitos alimentares, a autoestima, a gestão do stress e o rendimento escolar.

Para responder a este objetivo, foi aplicado um questionário a duas turmas do 10.º ano de escolaridade, procurando recolher a perceção dos alunos relativamente ao impacto da prática desportiva na sua vida escolar. A análise dos resultados permitiu compreender melhor a relação entre o desporto e o sucesso académico, contribuindo para uma reflexão fundamentada sobre a importância da atividade física no contexto educativo.

4.E. Metodologia

4.E.1. Amostra

A amostra do presente estudo foi constituída por 33 alunos pertencentes a duas turmas do 10.º ano de escolaridade da escola onde decorreu o estágio pedagógico. A seleção da amostra foi realizada por conveniência, uma vez que estas turmas faziam parte do contexto de intervenção durante o estágio.

Os participantes apresentavam idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, incluindo alunos de ambos os sexos. A escolha destas turmas justificou-se pelo facto de serem as turmas com as quais desenvolvi maior contacto ao longo do ano letivo, permitindo uma melhor contextualização dos resultados obtidos.

Embora a dimensão da amostra não permita generalizar os resultados para toda a população escolar, considera-se adequada para compreender a perceção dos alunos relativamente à influência da prática desportiva na sua vida escolar.

4.E.2. Instrumento de Recolha de Dados

Como instrumento de recolha de dados foi utilizado um questionário online, elaborado através da plataforma *Google Forms*. Esta opção permitiu uma aplicação simples, rápida e acessível, garantindo simultaneamente o anonimato e a confidencialidade das respostas dos participantes.

O questionário foi construído especificamente para este estudo, tendo como base a revisão da literatura relacionada com os benefícios da prática desportiva no contexto escolar. A maioria das questões foi apresentada através de escalas do tipo *Likert* de cinco pontos, permitindo aos alunos expressarem o seu grau de concordância relativamente às afirmações apresentadas. Foram igualmente incluídas questões de caracterização da prática desportiva e uma questão aberta destinada a recolher opiniões pessoais dos participantes.

4.E.3. Escolha das Perguntas e dos Temas

A construção do questionário procurou abranger diferentes dimensões que, de acordo com a literatura científica, podem ser influenciadas pela prática desportiva.

Assim, o questionário foi organizado em torno dos seguintes temas:

- Caracterização da prática desportiva dos alunos;
- Motivação para o estudo;
- Organização e gestão do tempo;

- Qualidade do sono;
- Hábitos alimentares;
- Gestão do stress e ansiedade;
- Autoestima e confiança;
- Influência do desporto no rendimento escolar;
- Opinião geral sobre a relação entre desporto e sucesso escolar.

A seleção destes temas teve como objetivo obter uma visão abrangente da influência do desporto na vida escolar dos alunos, permitindo analisar não apenas o rendimento académico, mas também aspetos relacionados com o bem-estar físico, psicológico e social.

4.E.4. Procedimentos

Após a elaboração do questionário, foi solicitada autorização à professora cooperante para a sua aplicação junto das turmas envolvidas no estudo. Antes do preenchimento do questionário, foi apresentado aos participantes e aos respetivos encarregados de educação, um consentimento informado, no qual eram esclarecidos os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação e garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos. Apenas após a aceitação desse consentimento foi autorizada a recolha, tratamento e armazenamento dos dados para fins exclusivamente científicos e académicos, no âmbito do presente Relatório de Estágio.

Durante a aplicação do questionário, procurei esclarecer eventuais dúvidas dos participantes, garantindo que todas as respostas refletiam a opinião individual de cada aluno.

4.E.E. Aplicação do Questionário

O questionário foi aplicado presencialmente durante o ano letivo, recorrendo à plataforma *Google Forms*. Os alunos responderam utilizando os seus próprios dispositivos eletrónicos, o que permitiu uma recolha de dados rápida e eficiente.

O tempo médio de preenchimento foi de aproximadamente 8 a 10 minutos, verificando-se uma boa adesão por parte dos alunos. De uma forma geral, os participantes demonstraram interesse pelo tema e responderam ao questionário de forma séria e responsável.

4.E.6. Tratamento dos Dados

Após a recolha dos questionários, os dados foram exportados da plataforma *Google Forms* para uma folha de cálculo, permitindo a sua organização e tratamento.

Numa primeira fase realizou-se uma análise descritiva dos dados, recorrendo ao cálculo das frequências absolutas, frequências relativas e respetivas percentagens para cada uma das questões.

Posteriormente, os resultados foram organizados em tabelas e gráficos, de forma a facilitar a sua interpretação e permitir uma análise mais clara da perceção dos alunos relativamente à influência da prática desportiva na vida escolar.

A interpretação dos resultados foi efetuada tendo por base a literatura científica existente sobre a relação entre atividade física, bem-estar e sucesso escolar, procurando estabelecer uma ligação entre os dados obtidos e os principais contributos apresentados por diferentes autores nesta área de investigação.

4.6 Apresentação de Resultados

Os dados recolhidos através do questionário foram analisados recorrendo à estatística descritiva, utilizando frequências e percentagens para cada uma das dimensões estudadas. Os resultados são apresentados de forma organizada, permitindo compreender a perceção dos alunos relativamente à influência da prática desportiva na sua vida escolar.

4.6.1. Prática Desportiva

A primeira dimensão analisada procurou conhecer os hábitos de prática de atividade física dos participantes.

De uma forma geral, verificou-se que a maioria dos alunos revelou hábitos de prática desportiva regulares. Relativamente à participação nas aulas de Educação Física, a grande maioria dos alunos afirmou participar ativamente, verificando-se uma predominância das respostas "Concordo" e "Concordo totalmente".

Também na prática de atividade física após o período escolar, os resultados demonstraram uma participação considerável dos alunos, embora se tenha observado uma maior diversidade de respostas. Alguns alunos indicaram não praticar atividade física regularmente fora do contexto escolar, evidenciando que nem todos mantêm hábitos de exercício consistentes.

No que respeita à atividade física durante os intervalos e ao fim de semana, verificou-se igualmente uma tendência positiva, embora menos expressiva do que nas aulas de Educação Física.

Globalmente, estes resultados demonstram que os participantes apresentam níveis de prática desportiva relativamente elevados, constituindo uma base importante para analisar a influência do desporto nas restantes dimensões avaliadas.



Gráfico 1- Prática desportiva após a escola

O gráfico 1 demonstra que a maioria dos participantes revelou hábitos regulares de prática de atividade física após o horário escolar. Verificou-se que 12 alunos (36,4%) concordaram totalmente com esta afirmação e 8 alunos (24,2%) concordaram, representando cerca de 60% da amostra. Apenas uma pequena parte dos participantes indicou não praticar atividade física com regularidade.

Estes resultados sugerem que a maioria dos alunos integra o desporto nas suas rotinas diárias, o que constitui um aspeto relevante para compreender a influência desta prática nas restantes dimensões analisadas ao longo do estudo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a prática regular de atividade física durante a adolescência contribui para melhorias ao nível da saúde física, do bem-estar psicológico e do desenvolvimento cognitivo.

4.6.2. Motivação para o Estudo

Relativamente à motivação para o estudo, a maioria dos alunos afirmou estudar para obter bons resultados, sentir-se competente e aprender novos conhecimentos.

Um dos aspetos mais relevantes observados foi que uma parte significativa dos participantes considerou sentir-se mais motivada para estudar quando pratica desporto regularmente. As respostas concentraram-se maioritariamente nas opções "Concordo" e "Concordo totalmente", sugerindo que os alunos reconhecem uma relação positiva entre a prática desportiva e a motivação académica.

Apesar destes resultados positivos, alguns alunos admitiram sentir momentos de desmotivação relativamente ao estudo, demonstrando que existem outros fatores que também influenciam o seu percurso escolar.

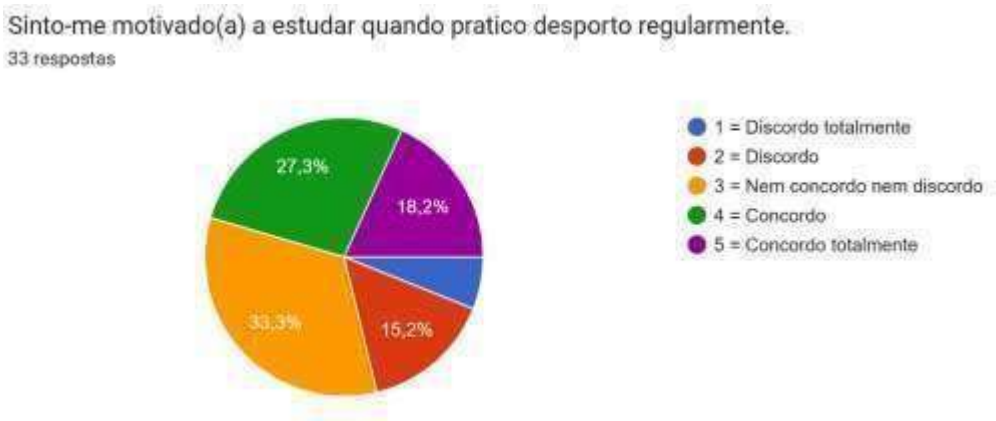


Gráfico 2- Motivação para estudar com o desporto

No gráfico 2, os resultados demonstram que a maioria dos alunos considera que a prática desportiva exerce uma influência positiva na motivação para o estudo. Verificou-se que 15 alunos (45,5%) concordaram ou concordaram totalmente com esta afirmação, enquanto 11 alunos (33,3%) optaram pela resposta intermédia e apenas 7 alunos (21,2%) discordaram. Estes resultados sugerem que, embora nem todos os participantes estabeleçam uma relação direta entre desporto e motivação académica, uma parte significativa reconhece benefícios neste domínio. Bailey (2006) refere que a prática desportiva favorece o desenvolvimento da motivação, da persistência e do compromisso, competências que podem ser transferidas para o contexto escolar.

4.6.3. Organização do Tempo

A análise desta dimensão revelou que a maioria dos alunos considera conseguir organizar o tempo de estudo de forma adequada.

Grande parte dos participantes afirmou planear o horário de estudo, dividir tarefas mais complexas em etapas menores e conseguir cumprir prazos mesmo quando conciliam a escola com treinos ou competições.

Um dos resultados mais relevantes foi a perceção de que o desporto contribui para uma melhor gestão do tempo. A maioria dos alunos concordou que a prática desportiva os ajuda a organizar as suas rotinas e a conciliar as responsabilidades escolares com as atividades desportivas.



Gráfico 3- Influencia do desporto no tempo de estudo

No gráfico 3, relativamente à organização do tempo, verificou-se uma maior dispersão das respostas. A opção "Nem concordo nem discordo" foi a mais escolhida (12 alunos), enquanto 10 alunos consideraram que o desporto contribui para uma melhor gestão do tempo de estudo. Estes resultados poderão indicar que a influência do desporto na organização pessoal depende

das características individuais de cada aluno e da forma como consegue conciliar os compromissos escolares e desportivos. Segundo Trudeau e Shephard (2008), a prática desportiva não prejudica o desempenho académico e pode contribuir para o desenvolvimento de competências de organização e disciplina.

4.6.4. Sono e Hábitos Alimentares

Relativamente ao sono, verificou-se que a maioria dos alunos considera dormir bem e reconhece que a prática desportiva influência positivamente a qualidade do descanso.

Embora alguns participantes tenham referido acordar durante a noite ou apresentar dificuldades em adormecer, predominou a perceção de que o exercício físico contribui para uma melhoria da qualidade do sono.

No que diz respeito à alimentação, verificou-se igualmente uma tendência positiva. A maioria dos alunos referiu consumir fruta e legumes diariamente e reconheceu que a prática desportiva influência as suas escolhas alimentares de forma favorável.

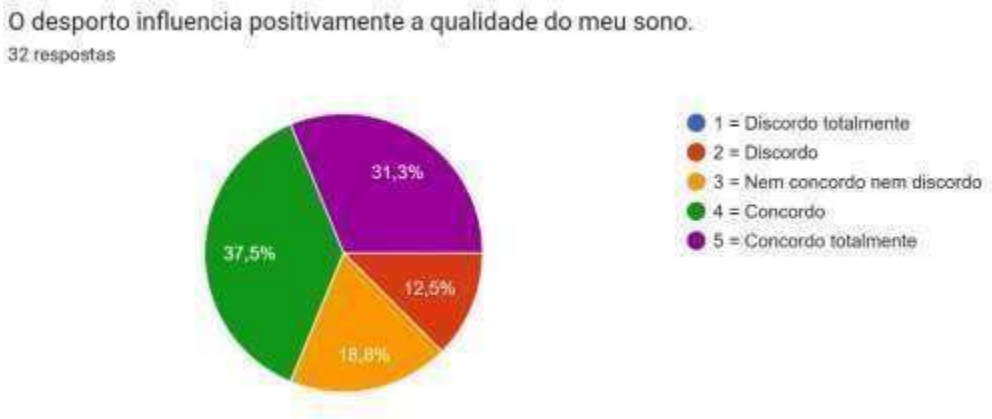


Gráfico 4- Influencia do desporto no sono

No gráfico 4, os resultados evidenciam uma perceção bastante positiva relativamente aos efeitos da prática desportiva na qualidade do sono. Verificou-se que **22 alunos (66,7%)** concordaram ou concordaram totalmente que o desporto melhora o seu descanso, enquanto apenas **4 alunos** discordaram desta afirmação. Estes dados vão ao encontro das recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), que identifica a atividade física regular como um fator importante para a melhoria da qualidade do sono e do bem-estar geral.



Gráfico 5- Influencia da alimentação no desporto

No gráfico 5, os resultados obtidos demonstraram uma perceção globalmente positiva relativamente à influência do desporto nos hábitos alimentares dos alunos. Verificou-se que 12 alunos (37,5%) concordaram e 7 alunos (21,9%) concordaram totalmente que a prática desportiva influência positivamente as suas escolhas alimentares. Em conjunto, estas respostas representam 59,4% da amostra.

Por outro lado, 10 alunos (31,3%) optaram pela resposta "Nem concordo nem discordo", revelando uma posição neutra quanto à influência do desporto na alimentação. Apenas 3 alunos (9,4%) discordaram desta afirmação, não se registando qualquer resposta na opção "Discordo totalmente".

De um modo geral, estes resultados sugerem que a maioria dos participantes reconhece que a prática desportiva pode incentivar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Esta perceção poderá estar relacionada com uma maior preocupação em manter uma alimentação equilibrada que favoreça o desempenho físico, a recuperação após o exercício e o bem-estar geral.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a prática regular de atividade física deve ser acompanhada por uma alimentação saudável, uma vez que ambas contribuem para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças. Da mesma forma, Bailey (2006) refere que a participação em atividades desportivas pode promover estilos de vida mais saudáveis, influenciando positivamente comportamentos relacionados com a alimentação e outros hábitos de saúde.

4.6.E. Bem-estar Psicológico

Os resultados obtidos demonstraram que os alunos reconhecem vários benefícios psicológicos associados à prática desportiva.

Grande parte dos participantes afirmou que o desporto contribui para reduzir o stress escolar, aumentar a motivação para estudar e melhorar a autoestima. Estas respostas revelam que os alunos associam a prática desportiva não apenas ao bem-estar físico, mas também ao equilíbrio emocional e psicológico.



Gráfico 6- O desporto e a influencia no stress escolar

No gráfico 6, em relação ao bem-estar psicológico, verificou-se que **15 alunos (45,5%)** consideram que o desporto contribui para reduzir o stress associado à escola. Embora **12 alunos** tenham assumido uma posição neutra, apenas **5** discordaram desta afirmação. Estes resultados reforçam a ideia de que a prática desportiva pode funcionar como uma estratégia importante de gestão emocional durante a adolescência. Donnelly et al. (2016) referem que a atividade física regular está associada à diminuição dos níveis de ansiedade e stress e ao aumento do bem-estar psicológico.

4.6.6. Influência no Rendimento Escolar

Relativamente à influência do desporto no rendimento escolar, verificou-se uma clara tendência para respostas positivas.

A maioria dos alunos considerou que o desporto exerce uma influência favorável no seu desempenho académico, reconhecendo benefícios ao nível da concentração, organização, responsabilidade e motivação.

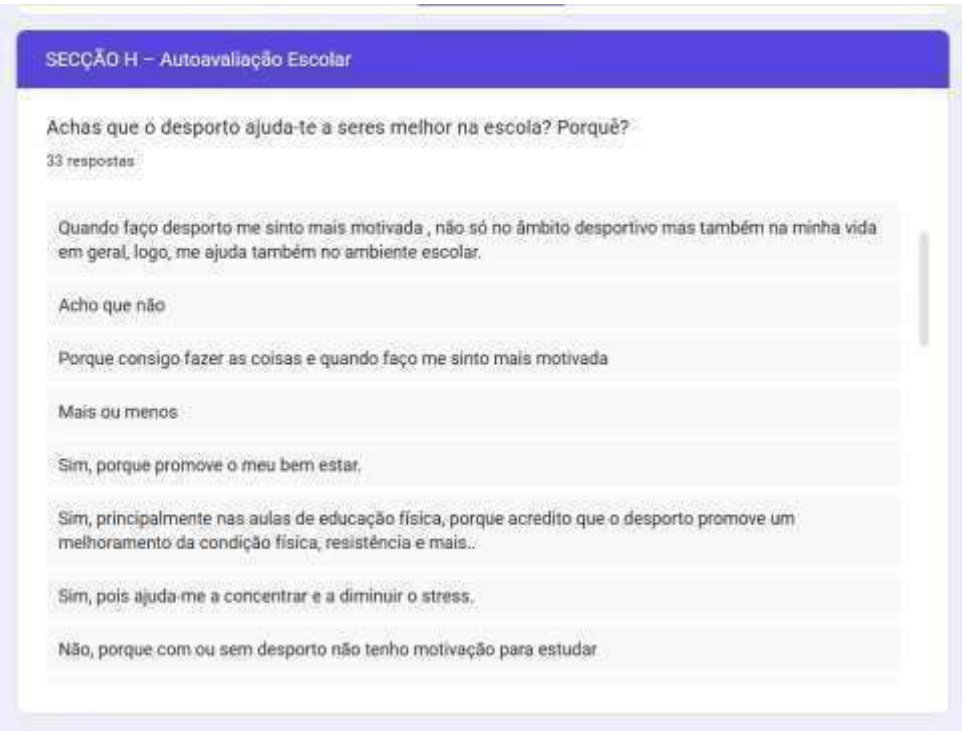


Gráfico 7- Questão aberta sobre a influência do desporto na escola

Na questão aberta, muitos participantes reforçaram esta ideia, referindo que a prática desportiva os ajuda a libertar o stress, melhorar a concentração durante as aulas e desenvolver uma maior disciplina para cumprir as suas responsabilidades escolares.

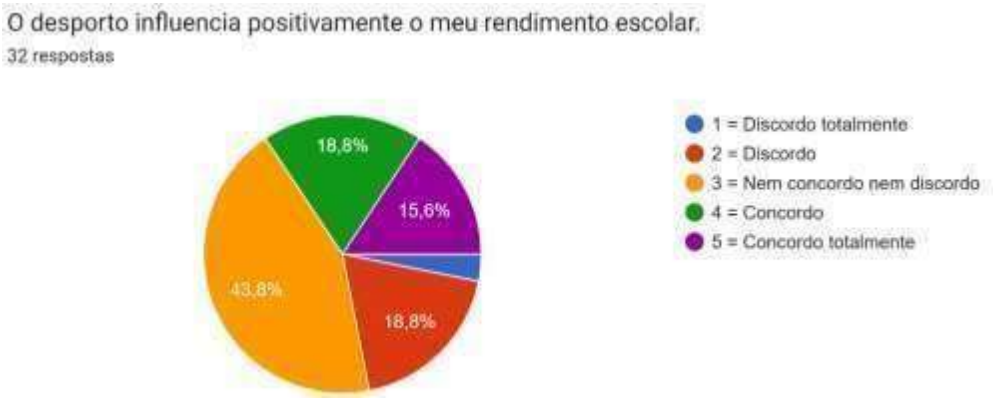


Gráfico 8- Desporto e a influencia no rendimento escolar

No gráfico 7, relativamente ao rendimento escolar, observou-se que a resposta mais frequente foi **"Nem concordo nem discordo"** (**14 alunos**), demonstrando que muitos participantes não

estabelecem uma relação direta entre prática desportiva e desempenho académico. Ainda assim, **11 alunos (33,3%)** consideraram que o desporto influencia positivamente o seu rendimento escolar, enquanto apenas **7 alunos** manifestaram uma opinião negativa. Estes resultados sugerem que os benefícios do desporto poderão ser mais facilmente percecionados ao nível da motivação, organização e bem-estar do que diretamente nas classificações escolares.

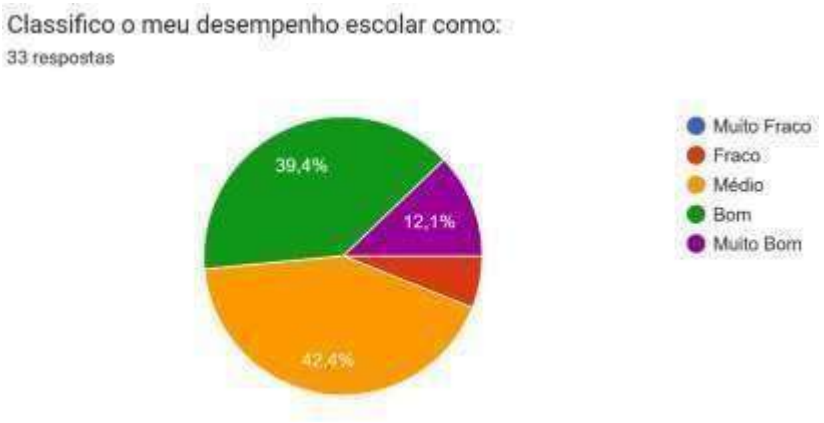


Gráfico 9- Desempenho escolar

Quando questionados sobre o seu desempenho escolar, a maioria dos participantes classificou-o como **"Médio"** (**14 alunos**) ou **"Bom"** (**13 alunos**). Apenas quatro alunos consideraram apresentar um desempenho **"Muito Bom"**, enquanto dois classificaram o seu desempenho como **"Fraco"**. Estes resultados indicam que a maioria dos participantes apresenta uma perceção positiva do seu percurso escolar, o que permitirá posteriormente relacionar esta variável com os hábitos de prática desportiva na discussão dos resultados.

De uma forma global, os resultados obtidos sugerem que os alunos percecionam o desporto como um fator que contribui positivamente para diferentes dimensões da vida escolar, nomeadamente ao nível da motivação, organização pessoal, bem-estar e rendimento académico.

4.7. Discussão dos resultados

Os resultados obtidos neste estudo permitiram compreender a perceção dos alunos relativamente à influência da prática desportiva na sua vida escolar. De uma forma geral, verificou-se que a maioria dos participantes reconheceu que o desporto exerce uma influência positiva em diferentes dimensões do seu quotidiano, nomeadamente na motivação para o

estudo, na organização do tempo, na qualidade do sono, nos hábitos alimentares, no bem-estar psicológico e, em menor grau, no rendimento escolar.

Relativamente à prática desportiva, verificou-se que a maioria dos alunos afirmou praticar atividade física de forma regular, tanto nas aulas de Educação Física como fora do contexto escolar. Este resultado é particularmente relevante, uma vez que a prática regular de atividade física constitui um dos principais fatores associados à promoção da saúde e do desenvolvimento integral dos jovens. A Organização Mundial da Saúde (2020) refere que a prática de, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa contribui significativamente para a melhoria da saúde física, mental e social dos adolescentes.

No que diz respeito à motivação para o estudo, os resultados revelaram que uma parte significativa dos alunos considera que a prática desportiva contribui para aumentar a motivação e o interesse pelas atividades escolares. Estes resultados corroboram o estudo de Bailey (2006), que defende que a prática desportiva favorece o desenvolvimento da disciplina, da persistência e da motivação, competências que podem ser transferidas para o contexto académico. A participação em atividades desportivas exige compromisso, responsabilidade e capacidade de superar dificuldades, características que também se revelam importantes para o sucesso escolar.

A organização do tempo constituiu outra dimensão analisada no presente estudo. Embora alguns alunos tenham assumido uma posição neutra relativamente à influência do desporto na gestão do tempo, verificou-se uma tendência positiva nas respostas obtidas. Esta realidade poderá explicar-se pelo facto de os alunos que conciliam a escola com a prática desportiva desenvolverem estratégias de organização que lhes permitem gerir de forma mais eficiente os diferentes compromissos. Trudeau e Shephard (2008) referem que a participação em atividades físicas regulares não prejudica o rendimento académico e pode contribuir para melhorar competências de organização, disciplina e gestão do tempo.

Relativamente à qualidade do sono, a maioria dos participantes reconheceu que o desporto influencia positivamente o descanso e a recuperação física. Estes resultados vão ao encontro das recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), que identifica a atividade física regular como um fator importante para melhorar a qualidade do sono e promover o bem-estar geral. Um sono adequado desempenha igualmente um papel essencial na concentração, na aprendizagem e no desempenho académico dos alunos.

No que respeita aos hábitos alimentares, verificou-se que a maioria dos alunos considera que a prática desportiva influencia positivamente as suas escolhas alimentares. Este resultado poderá estar relacionado com uma maior preocupação em adotar estilos de vida saudáveis, procurando

manter uma alimentação equilibrada que favoreça o desempenho físico e o bem-estar. Bailey (2006) refere que a participação em atividades desportivas pode incentivar a adoção de comportamentos saudáveis, nomeadamente ao nível da alimentação, da hidratação e da prevenção de comportamentos de risco.

Outra dimensão que apresentou resultados positivos foi o bem-estar psicológico. Os participantes reconheceram que o desporto contribui para reduzir o stress associado à escola, aumentar a autoestima e melhorar o estado de espírito. Estes resultados são consistentes com Donnelly et al. (2016), que demonstram que a atividade física regular está associada à diminuição dos níveis de ansiedade e stress, bem como à melhoria da saúde mental e do equilíbrio emocional. Durante a adolescência, estes benefícios assumem particular importância, uma vez que esta é uma fase marcada por exigências académicas e pessoais cada vez maiores.

Relativamente ao rendimento escolar, os resultados revelaram uma perceção positiva, embora menos expressiva do que nas restantes dimensões analisadas. Muitos alunos reconheceram que o desporto pode contribuir para melhorar o desempenho académico, enquanto outros assumiram uma posição neutra. Este resultado demonstra que os alunos tendem a associar o desporto sobretudo a benefícios indiretos, como uma maior motivação, melhor organização pessoal, redução do stress e aumento da capacidade de concentração, fatores que podem refletir-se posteriormente no sucesso escolar. Esta ideia é igualmente defendida por Donnelly et al. (2016), que concluem que existe uma associação positiva entre atividade física, funcionamento cognitivo e desempenho académico, embora esta relação seja influenciada por diversos fatores individuais e contextuais.

De uma forma global, os resultados obtidos neste estudo encontram-se, na sua maioria, em concordância com a literatura científica consultada. Embora não seja possível estabelecer uma relação de causa e efeito entre a prática desportiva e o rendimento escolar, as respostas dos alunos demonstram que estes reconhecem diversos benefícios associados ao desporto, tanto ao nível físico como psicológico e académico.

Importa, contudo, reconhecer algumas limitações deste estudo. A amostra foi relativamente reduzida e incluiu apenas alunos de duas turmas do 10.º ano de uma única escola, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, os dados basearam-se exclusivamente na perceção dos participantes, podendo existir alguma subjetividade nas respostas. Apesar destas limitações, considera-se que o estudo permitiu compreender de forma clara a importância que os alunos atribuem ao desporto na sua vida escolar, constituindo um contributo interessante para a reflexão sobre o papel da atividade física no contexto educativo.

4.8. Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática desportiva na vida escolar dos alunos do 10.º ano, procurando compreender de que forma o desporto se relaciona com diferentes dimensões do seu percurso académico e pessoal.

De uma forma geral, os resultados demonstraram que a maioria dos alunos considera que a prática desportiva exerce uma influência positiva na sua vida escolar, destacando benefícios ao nível da motivação para o estudo, da organização do tempo, da qualidade do sono, dos hábitos alimentares e do bem-estar psicológico. Relativamente ao rendimento escolar, apesar de os resultados terem sido menos expressivos, os alunos reconheceram que o desporto pode contribuir indiretamente para um melhor desempenho académico, através do desenvolvimento de competências como a responsabilidade, a disciplina e a capacidade de organização.

Os resultados obtidos encontram-se, na sua maioria, em concordância com a literatura consultada, reforçando a importância da prática regular de atividade física na promoção do desenvolvimento integral dos jovens e na aquisição de hábitos de vida saudáveis.

A realização deste estudo constituiu igualmente uma mais-valia para o meu desenvolvimento profissional, permitindo-me aprofundar conhecimentos sobre a relação entre o desporto e o contexto escolar e desenvolver competências de investigação e análise crítica. Apesar das limitações da amostra, considero que os objetivos definidos foram alcançados e que este estudo permitiu compreender melhor a importância que os alunos atribuem ao desporto no seu percurso escolar.

Em suma, concluo que o desporto desempenha um papel importante na formação dos jovens, não apenas pelos benefícios físicos que proporciona, mas também pelo contributo para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas que podem influenciar positivamente o sucesso escolar.

4.9. Bibliografia

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. M., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Mesquita, I. (2014). *Pedagogia do desporto*. FADEUP.

Organização Mundial da Saúde. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*, Article 10. https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10

Capítulo 5:

Reflexão final

***"Educar não é encher um balde, é acender um fogo."* — William Butler Yeats**

5.1. Reflexão final

Chego ao final deste estágio com a certeza de que este foi o ano mais desafiante e, simultaneamente, o mais enriquecedor de todo o meu percurso académico. Quando iniciei esta etapa sentia entusiasmo, mas também algum receio relativamente ao contexto real de ensino. Sabia que os conhecimentos adquiridos na faculdade eram importantes, mas rapidamente percebi que ser professora exige muito mais do que dominar conteúdos ou saber ensinar uma modalidade. Exige capacidade de adaptação, comunicação, organização, tomada de decisão e, sobretudo, capacidade para lidar diariamente com pessoas.

Ao longo deste ano fui evoluindo enquanto professora e enquanto pessoa. No início preocupava-me muito em cumprir aquilo que tinha planeado, em não cometer erros e em conseguir controlar todos os momentos da aula. Com o passar do tempo compreendi que nenhuma aula é exatamente igual ao que está escrito no plano e que a flexibilidade faz parte da profissão. Aprendi a adaptar estratégias, a encontrar soluções perante os imprevistos e a perceber que, muitas vezes, são essas situações que mais contribuem para o nosso crescimento profissional.

Um dos aspetos que mais me marcou foi a relação construída com os alunos. Ao longo do ano procurei criar um ambiente de respeito, confiança e proximidade, valorizando não apenas a aprendizagem motora, mas também o desenvolvimento pessoal de cada aluno. Percebi que pequenos gestos, uma palavra de incentivo ou um feedback positivo podem ter um impacto muito maior do que imaginamos. Foi gratificante observar a evolução dos alunos, o aumento da sua autonomia e da sua confiança, sobretudo durante a implementação do Modelo de Educação Desportiva, onde senti um envolvimento muito superior por parte da turma.

Outro aspeto que considero importante foi a oportunidade de participar em diferentes contextos da vida escolar, como o Desporto Escolar, os torneios e a organização do Corta-Mato. Estas experiências permitiram-me compreender que o papel do professor de Educação Física vai muito além das aulas, assumindo também uma função importante na dinamização da escola e na promoção de experiências significativas para os alunos.

Contudo, o momento que mais marcou este estágio aconteceu no final do ano letivo, quando sofri a lesão no joelho que acabou por culminar numa intervenção cirúrgica. Nunca imaginei terminar o estágio dessa forma. Foi um período difícil, não só pelas limitações físicas, mas também pela frustração de não conseguir acompanhar os meus alunos até ao final. Apesar disso, esta experiência ensinou-me uma das maiores lições deste percurso: nem sempre conseguimos controlar aquilo que nos acontece, mas podemos escolher a forma como enfrentamos as dificuldades. Mesmo impossibilitada de participar da mesma forma nas aulas, procurei continuar

envolvida, apoiando os alunos e colaborando com a professora cooperante sempre que possível. Esta situação tornou-me mais resiliente, mais paciente e fez-me valorizar ainda mais a profissão que escolhi.

Hoje termino esta etapa consciente de que ainda tenho muito para aprender. Sei que continuarei a cometer erros, mas também sei que cada experiência será uma oportunidade de evolução. Este estágio permitiu-me confirmar que escolhi a profissão certa e reforçou a vontade de continuar a crescer enquanto professora de Educação Física.

Levo comigo não apenas os conhecimentos adquiridos, mas também as relações construídas, os desafios ultrapassados e todas as aprendizagens que dificilmente seriam possíveis fora do contexto real da escola. Acredito que este foi apenas o primeiro passo de um percurso profissional que espero continuar a construir com dedicação, responsabilidade e paixão pelo ensino.

Como escreveu Nelson Mandela, **"O desporto tem o poder de mudar o mundo."** Ao longo deste estágio compreendi que, enquanto professora de Educação Física, talvez não consiga mudar o mundo inteiro, mas posso contribuir para mudar a vida de alguns alunos. E essa será, sem dúvida, a maior motivação para o futuro.

Bibliografia

Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão*. Porto Editora.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Block, M. E. (2007). *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education* (3rd ed.). Paul H. Brookes Publishing.

Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity* (4th ed.). Routledge.

Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais: Educação Física – Ensino Básico.

Ministério da Educação. Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais: Educação Física – Ensino Secundário.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher, 38*(5), 365–379.

Marzano, R. J. (2003). *Classroom management that works: Research-based strategies for every teacher*. ASCD.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39–68). Faculdade de Motricidade Humana.

Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*.

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

Piéron, M. (1999). *Para uma intervenção eficaz em Educação Física*. Livros Horizonte.

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

Rosenshine, B. (1983). Teaching functions in instructional programs. *The Elementary School Journal, 83*(4), 335–351.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.

Siedentop, D. (1998). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.

Tomlinson, C. A. (2001). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms* (2nd ed.). ASCD.

UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO.

Anexos



Anexo 1- Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas





Anexo 2- Pavilhão polidesportivo



Anexo 3- Ginásio Central



Anexo 4– Ginásio Pequeno



Anexo 5- Roulement 1ª rotação



Planeamento Anual

[redacted]

1º Período

Mês	Dia	Aula nº	Hora	Espaço	Aula nº UD	UD
Setembro	16	1	12:20h	PD1	-	Apresentação
Setembro	19	2/3	8:20h	PD1	-	Testes FIT ESCOLA
Setembro	23	4	12:20h	PD1	1	Testes FIT ESCOLA/ ou ad de voleibol
Setembro	26	5/6	8:20h	PD1	-	Dia do Patrono
Setembro	30	7	12:20h	PD1	2	Voleibol
Outubro	3	8/9	8:20h	PD1	3 e 4	Voleibol
Outubro	7	10	12:20h	PD1	1	Resistência
Outubro	10	11/12	8:20h	PD1	5/2	Voleibol/resistência
Outubro	14	13	12:20h	PD1	6	Voleibol
Outubro	17	14/15	8:20h	PD1	7/3	Voleibol/resistência
Outubro	21	16	12:20h	GP	1	ginástica de solo
Outubro	24	17/18	8:20h	GP	2/1	Ténis de mesa/ginástica de solo
Outubro	28	19	12:20h	GP	3	ginástica de solo
Outubro	31	20/21	8:20h	GP	4/2	Ténis de mesa/ginástica de solo
Novembro	4	22	12:20h	GP	5	ginástica de solo
Novembro	7	23/24	8:20h	GP	6/3	Ténis de mesa/ginástica de solo
Novembro	11	25	12:20h	GP	7	ginástica de solo
Novembro	14	26/27	8:20h	GP	8/9	Avaliação sumativa ginástica de solo
Novembro	18	28	12:20h	PD2	4	Resistência
Novembro	21	29/30	8:20h	PD2	8/9	Voleibol
Novembro	25	31	12:20h	PD2	5	Resistência
Novembro	27	-	9:00h	EXT.	-	Corta-Mato
Novembro	28	32/33	8:20h	PD2	10/11	Voleibol
Dezembro	2	34	12:20h	PD2	-	Teste
Dezembro	5	35/36	8:20h	PD2	12/6	Voleibol/Resistência (teste de cooper)
Dezembro	9	37	12:20h	PD2	-	Testes FIT ESCOLA (2)
Dezembro	12	38/39	8:20h	PD2	13 e 14	Avaliação sumativa voleibol
Dezembro	16	40	12:20h	PD2	-	Aula livre

Profª Beatriz Dias

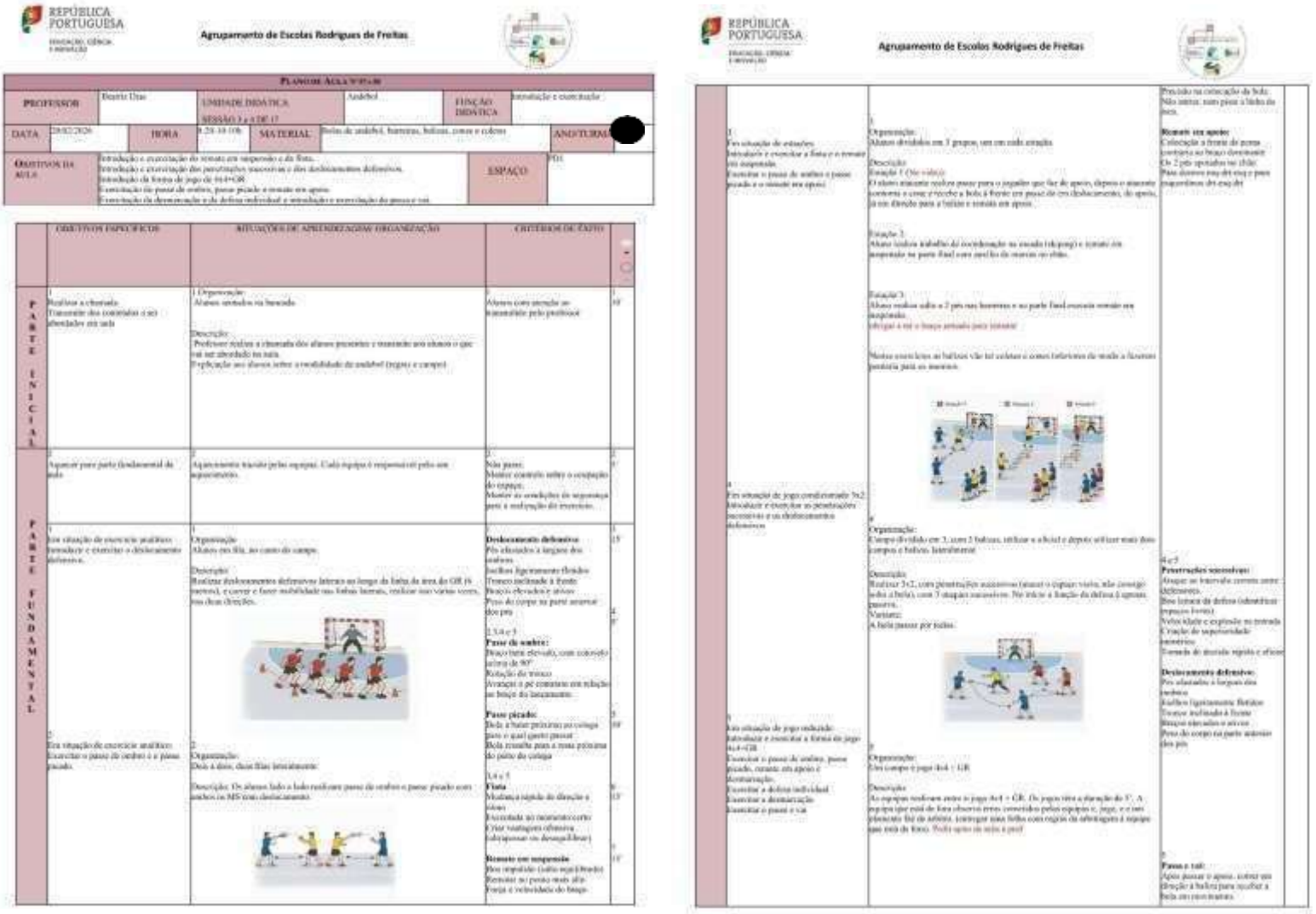
PESSOAS 2030

REPÚBLICA PORTUGUESA

Anexo 6- Planeamento 1º período

	INSTALAÇÃO		PD1									
	MÊS		SETEMBRO		OUTUBRO						DEZEMBRO	
	DIA		23	30	3	10	14	17	21	28	5	12
	TEMPO		50`	50`	100`	50`	50`	50`	100`	100`	50`	100`
TEMA	CONTEÚDO		AULA 1	AULA 2	AULA 3/4	AULA 5	AULA 6	AULA 7	AULA 8 e	AULA 10/	AULA 12	A. 13/14
		PASSE	AD		I/E	E	E	E	E	E	E/C	AS
HABILIDADES MOTORAS	TÉCNICA	POSIÇÃO BASE	AD		I/E	E	E	E	E/C			
		DESLOCAMENTOS	AD		I/E	E	E	E	E/C			
		MANCHETE	AD				I/E	E	E	E	E/C	AS
		S. BAIXO				I/E	E	E	E	E	E/C	AS
		PASSE DE COSTAS	AD							I/E	E/C	AS
	TÁTICA	AJUSTAMENTO		AD		I/E	E	E	E	E	E/C	AS
		DISTRI. DE PAPEIS		AD		I/E	E	E	E	E	E/C	AS
		COMUNICAÇÃO		AD		I/E	E	E	E	E	E/C	AS
		Z. DE RESPONSABILIDADE		AD				I/E	E	E	E/C	AS
	F. JOGO	2X2		AD		I/E	E	E	E/C			
		3X3		AD						I/E	E/C	AS
CULTURA DESPORTIVA	HISTÓRIA				X							
	TERMINOLOGIA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	REGULAMENTO/REGRAS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	SINALÉTICA/ARBITRAGEM		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FISIOLOGIA DO TREINO ECONDIÇÃO FÍSICA	CAPACIDADES CONDICIONAIS	FORÇA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		VELOCIDADE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	CAPACIDADES COORDENATIVAS	RITMO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		REAÇÃO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		DIFERENCIAÇÃO SINESTÉSICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		ORIENTAÇÃO ESPACIAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	RESPEITO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FAIRPLAY		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	COOPERAÇÃO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	RESILIÊNCIA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Anexo 7- Unidade Didática voleibol 10º ano



Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas

PLANO DE AULA Nº 47 e 48

PROFESSOR	Beatriz Dias	UNIDADE DIDÁTICA SESSÃO 3 e 4 DE 17	Andebol	FUNÇÃO DIDÁTICA	Introdução e exercitação
DATA	[redacted]	HORA	9:20-10:10h	MATERIAL	Bolas de andebol, barreiras, bolinhas, cones e coletes
OBJETIVOS DA AULA	Introdução e exercitação do remate em suspensão e do finta. Introdução e exercitação dos penetrações sucessivas e dos deslocamentos defensivos. Introdução da forma de jogo de 4x4+GR. Exercitação do passe de ombro, passe picado e remate em apoio. Exercitação da demarcação e da defesa individual e introdução e exercitação do passe e vai.			ESPAÇO	PG

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	CRITÉRIOS DE ÊXITO	
PARTE INICIAL	1 Realizar a chamada. Transmitir dos conteúdos a ser abordados em aula	1 Organização: Alunos sentados na bancada. Descrição: - Professor realiza a chamada dos alunos presentes e transmite aos alunos o que vai ser abordado na aula. Explicação aos alunos sobre a modalidade de andebol (regras e campo)	1 Alunos com atenção ao transmitido pelo professor	1 10'
PARTE FUNDAMENTAL	2 Aquecer para parte fundamental da aula	2 Aquecimento treinão pelas equipas. Cada equipa é responsável pelo seu aquecimento.	2 Nós para: Manter contacto sobre a ocupação do espaço; Manter as condições de segurança para a realização do exercício.	2 9'
	3 Em situação de exercício analítico formalizar e exercitar o deslocamento defensivo. 4 Em situação de exercício analítico: Exercitar o passe de ombro e o passe picado.	3 Organização: Alunos em fila, ao canto do campo. Descrição: Realizar deslocamentos defensivos laterais ao longo da linha da área do GR (6 metros), e correr e fazer mobilidade nas linhas laterais, realizar isso várias vezes, nas duas direções. 4 Organização: Dois à dois, duas filas lateralmente. Descrição: Os alunos lado a lado realizam passe de ombro e passe picado com ambos os MS nos deslocamentos.	3 **Deslocamento defensivo:** Pés afastados à largura dos ombros Joelhos ligeiramente fletidos Tronco inclinado à frente Braços elevados e atrás Peso do corpo na parte anterior dos pés 4 **Passe de ombro:** Braço bem elevado, com cotovelo a/cima de 90º Rotação do tronco Avançar o pé contrário em relação ao braço do lançamento 5 **Passe picado:** Bola a bater próximo ao colega para o qual quero passar Bola rasteira para a mesa próxima do peito do colega 6 **Vista** Mudança rápida de direção e olhar Encontrado ao momento certo Criar vantagens ofensivas (ultrapassar ou desequilibrar) 7 **Remate em suspensão** Pés separados (saltar seja à frente) Remeter ao ponto mais alto Força e velocidade do braço	3 15' 4 9' 5 10' 6 15' 7 11'

Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas

1 Em situação de estudos: Introduzir e exercitar a finta e o remate em suspensão Exercitar o passe de ombro e passe picado e o remate em apoio	1 Organização: Alunos divididos em 3 grupos, um em cada estação. Descrição: Estação 1 (No vídeo): O aluno atacante realiza passe para o jogador que faz de apoio, depois o atacante continua a correr e recebe a bola à frente em passe de (re)deslocamento, do apoio, já em direção para a baliza e remata em apoio. Estação 2: Alunos realizam trabalho de (re)deslocação na escada (skipping) e remate em suspensão na parte final com auxílio de cruzes ou cones. Estação 3: Alunos realizam saída a 2 pés nas barreiras e na parte final execução remate em suspensão. Obrigar a ter o braço atrasado para remater!	Proteção na colocação da bola; Não saltar com pisar a linha da área. **Remate em apoio:** Colocação a frente do corpo contrária ao braço direcionado; Os 2 pés apoiados no chão; Para destros esq-dir esq e para esquerdinos dir-esq-dir.
4 Em situação de jogo condicionado 3x2 introduzir e exercitar as penetrações sucessivas e os deslocamentos defensivos	Montar exercícios ao balizas vão ter colunas e zonas laterais de onde a flexistas partirão para os ataques. 6 Organização: Campo dividido em 3, com 2 balizas, utilizar a área2 e depois utilizar todo dos campos e balizas lateralmente. Descrição: Realizar 3v2, com penetrações sucessivas (atacar o espaço vazio, não consegue sofra a bola), com 3 ataques sucessivos. No início a função da defesa é apenas passiva. Variante: A bola passar por todos. 	4 e 5 **Penetrações sucessivas:** Atraque ao intervalo correto entre defensores; Boa leitura da defesa (identificar espaços livres); Velocidade e explosão na entrada; Criação de superioridade numérica; Tomada de decisão rápida e eficaz. **Deslocamento defensivo:** Pés afastados à largura dos ombros; Joelhos ligeiramente fletidos; Tronco inclinado à frente; Braços elevados e atrás; Peso do corpo na parte anterior dos pés.
7 Em situação de jogo reduzido: Introduzir e exercitar a forma de jogo 4x4+GR. Exercitar o passe de ombro, passe picado, remate em apoio e desmarcação. Exercitar a defesa individual Exercitar a demarcação Exercitar o passe e vai	7 Organização: Dois campos e jogo 4x4 + GR. Descrição: As equipas realizam entre si jogo 4x4 + GR. Os jogos têm a duração de 3'. A equipa que está de fora observa pelos coletes pelas equipas e, joga, e o seu elemento fixo de apoio, interagir com bolas com regras da adversários à equipa que está de fora. Pode optar de saída a pé!	6 e 7 **Passe e vai:** Após passar o apoio, correr em direção à baliza para receber a bola em corrida.

Anexo 8- Plano de aula Andebol



Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas

Grelha dos pontos [redacted]

		Atribuição de pontos										
	Datas	20/fev	24/fev	27/fev	17/abr	24/abr	28/abr	05/mai	08/mai	15/mai	Kahoots	Total
Saudinhos	Assiduidade	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5	5 pontos	218 pontos
	Pontualidade	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Camisola	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Espírito de equipa	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Fair-play	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Participação	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Resultados jogos	0	0	0	0	7	0	0				
Tutti Frutti	Assiduidade	5/5	4/5	4/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5	4 pontos	207 pontos
	Pontualidade	5/5	4/5	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Camisola	5/5	4/5	4/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Espírito de equipa	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Fair-play	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Participação	5/5	4/5	4/5	5/5	5/5	4/5	5/5	/5	/5		
	Resultados jogos	0	1	1	2	5	0	0				
Sem limites	Assiduidade	4/5	4/5	5/5	4/5	4/5	5/5	5/5	/5	/5	3 pontos	196 pontos
	Pontualidade	4/5	4/5	5/5	5/5	4/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Camisola	4/5	4/5	5/5	5/5	4/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Espírito de equipa	4/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Fair-play	4/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Participação	4/5	4/5	5/5	5/5	4/5	5/5	5/5	/5	/5		
	Resultados jogos	0	0	0	3	9	0	0				

Anexo 9- Grelha de pontos Andebol MED





Anexo 10- Prémios do MED em andebol

Diário de bordo – 11 a 15 de maio

Esta semana foi uma semana diferente de todas as outras, marcada sobretudo pela limitação física causada pela minha lesão no joelho. Apesar de continuar a frequentar a escola, tenho-me deslocado de muletas, o que condiciona bastante a minha intervenção nas aulas e obriga-me a recorrer mais à ajuda da professora cooperante e dos meus colegas de estágio. A parte mais difícil desta situação tem sido mesmo o deslocamento até à escola, uma vez que moro longe e as viagens acabam por se tornar cansativas e complicadas. Ainda assim, apesar das dificuldades, considero que tem sido possível continuar a desempenhar o meu papel enquanto estagiária, com certas limitações.

Na terça-feira, na turma de 10.º ano, retomámos a Unidade Didática de atletismo, na disciplina de corrida de barreiras. No início da aula, relembrei oralmente os aspetos mais importantes da técnica e, posteriormente, a professora ajudou-me na condução do aquecimento e na exemplificação dos exercícios que tinha planeado. Durante a aula procurei manter-me o mais próxima possível dos alunos, de forma a conseguir observá-los e fornecer feedbacks corretivos. Um dos momentos que mais me marcou aconteceu com uma aluna que estava a realizar a transposição da barreira através de um salto, em vez de executar corretamente a técnica. Mesmo estando limitada fisicamente, consegui explicar-lhe, de forma verbal e demonstrativa à distância, como deveria realizar o movimento. Ao longo da aula fui corrigindo continuamente os seus erros e, após várias tentativas, a aluna conseguiu melhorar significativamente a técnica, terminando a aula a executar o gesto de forma muito competente, algo que inicialmente parecia difícil de alcançar.

Esta situação fez-me refletir sobre a importância do feedback pedagógico no processo de ensino-aprendizagem. Segundo Rosenshine, o feedback imediato e específico é essencial para que os alunos consigam compreender os seus erros e melhorar o desempenho motor. Também Piéron destaca que a qualidade das intervenções do professor influencia diretamente a aprendizagem dos alunos em Educação Física. Assim, mesmo sem conseguir participar ativamente na componente prática da aula, senti que consegui cumprir o meu papel enquanto professora, ajudando verdadeiramente os alunos a aprender.

Na quarta-feira, com o 8.º ano, reiniciámos a Unidade Didática de ginástica de aparelhos. Esta foi provavelmente a aula em que mais senti as limitações provocadas pela lesão, pois a ginástica exige acompanhamento constante, ajuda física e demonstrações técnicas, algo que neste momento me é impossível realizar. No início da aula apresentei a componente teórica sobre os conteúdos que iríamos abordar ao longo do resto da unidade didática e, posteriormente, o meu colega Ricardo conduziu o aquecimento. Como somos três estagiários mais a professora cooperante, estavam asseguradas todas as condições de segurança nas três estações montadas. Durante a aula tive sobretudo um papel de observação, mas ainda assim consegui intervir através da indicação de exercícios e correções técnicas para ajudar os alunos a melhorar alguns aspetos específicos em cada aparelho.

Na sexta-feira decorreu a aula de avaliação da corrida de barreiras com a turma do 10.º ano. Desde o início da aula os alunos demonstraram bastante empenho e vontade de melhorar o seu desempenho. Muitos conseguiram realizar a corrida de barreiras com uma técnica bastante satisfatória e foi evidente a evolução de vários alunos ao longo desta disciplina. Uma das situações mais marcantes foi a evolução de uma aluna que, nas primeiras aulas, praticamente não conseguia realizar a técnica, mas que nesta avaliação já conseguia executar a corrida de barreiras de forma muito competente.

Durante esta aula, a professora chamou também a atenção dos alunos para a importância da pontualidade e do aquecimento adequado. Muitos alunos chegam atrasados às aulas, realizam um aquecimento incompleto e, consequentemente, aumentam o risco de lesão. De acordo com Bompa, o aquecimento é fundamental para preparar o organismo física e psicologicamente para o esforço, reduzindo significativamente o risco de lesões e melhorando o rendimento motor. Assim, torna-se essencial consciencializar os alunos para a importância deste momento inicial da aula, principalmente numa disciplina exigente a nível de MI, como é o caso da corrida de barreiras.

Relativamente ao 8.º ano, na sexta-feira estava programada uma aula de lançamento do peso. No entanto, apenas compareceram três alunos, uma vez que a grande maioria da turma, estava num passeio escolar, no âmbito da disciplina de EMRC. Esta situação obrigou os meus colegas a alterarem completamente o planeamento inicialmente previsto. Considero que seria mais ético e justo organizar estas situações de outra forma, evitando que apenas alguns alunos compareçam enquanto os restantes participam noutras atividades. O problema é que nem todos frequentam a disciplina, uma vez que é facultativa. Apesar disto, penso que os alunos presentes gostaram bastante da aula e dificilmente a irão esquecer, precisamente por ter sido uma aula diferente e muito mais personalizada.

Esta situação também me levou a refletir sobre as vantagens de trabalhar com grupos reduzidos. Segundo John Hattie, turmas mais pequenas permitem um acompanhamento mais individualizado, maior frequência de feedback e melhores oportunidades de participação ativa dos alunos, fatores que potenciam a aprendizagem.

Por fim, gostaria de deixar um agradecimento especial à Professora Andreia e ao meu colega Ricardo por toda a ajuda, apoio e compreensão que me têm dado neste momento menos positivo da minha vida. O apoio deles tem sido fundamental para conseguir continuar a enfrentar esta fase com motivação e confiança.

Referências Bibliográficas

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5.ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge.

Piéron, M. (1999). *Para uma abordagem pedagógica da educação física*. Lisboa: Horizonte.

Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. *American Educator, 36*(1), 12–19.

Anexo 11- Diário de bordo



Anexo 12- Materiais do núcleo de estágio





Anexo 13- Cartazes do corta-mato

A influência do desporto na vida escolar

Este questionário integra-se no âmbito do **estágio curricular**, inserido no **Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**, realizado na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas. Tem como objetivo perceber a influência da prática desportiva na vida escolar dos alunos, considerando diferentes dimensões como o desempenho académico, a motivação, o bem-estar e os hábitos de estudo.

A participação é voluntária e as respostas são anónimas e confidenciais, sendo utilizadas exclusivamente para fins académicos. Não existem respostas certas ou erradas; solicita-se que respondas com a maior sinceridade possível.

Destinatários: Alunos do
10.º e 11.º ano

Tempo de preenchimento: 10 minutos

Instruções: Assinala a resposta que melhor reflete a tua opinião.
Escala Likert de 5 pontos: 1 = Discordo totalmente | 2 = Discordo | 3 = Nem concordo nem discordo | 4 = Concordo | 5 = Concordo totalmente

3. Nos intervalos escolares, procurei estar fisicamente ativo(a).

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

4. Após a escola, pratiquei desporto ou atividade física.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

5. Durante o fim de semana, mantive-me fisicamente ativo(a).

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

1. *

Consentimento Informado
Ao prosseguir com o preenchimento deste questionário, declara que leu e compreendeu a informação apresentada sobre os objetivos do estudo.
A sua participação é voluntária. Ao submeter as suas respostas, confirma que aceita participar neste estudo e que consente que os dados recolhidos sejam utilizados exclusivamente para fins de investigação científica.
É garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. Nenhuma informação que permita a sua identificação será divulgada.
Informa-se ainda que pode desistir da participação a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem qualquer tipo de penalização.
Para qualquer esclarecimento adicional, poderá contactar o/a investigador/a responsável através do e-mail: beatriz.dias@aerfreitas.pt

Marcar apenas uma oval.

- Aceito *Avançar para a pergunta 2*
- Não aceito

Secção B - Nível de atividade física

PAQ-A (adaptado de Kowalski et al., 1997)

2. Participei ativamente nas aulas de educação física na última semana.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

6. Realizei outras atividades físicas não incluídas acima (caminhar, correr, andar de bicicleta, ginásio).

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sim
- Não
- Outra: _____

SECÇÃO C – Motivação Académica

AMS (adaptado de Vallerand et al., 1992)

7. Estudo porque gosto de aprender novas coisas. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

8. Estudo para alcançar bons resultados ou notas. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

9. Estudo para me sentir competente e preparado(a). *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

10. Às vezes sinto-me desmotivado(a) para estudar. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

11. Sinto-me motivado(a) a estudar quando pratico desporto regularmente. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

14. Consigo manter atenção nas tarefas mesmo quando estou cansado(a). *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

15. O desporto ajuda-me a organizar melhor o meu tempo de estudo.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

16. Consigo cumprir prazos mesmo com treinos ou competições.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

SECÇÃO D – Organização e Autorregulação

MSLQ (adaptado de Pintrich et al., 1991)

12. Planeio bem o meu horário de estudo semanal. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

13. Divido tarefas grandes em etapas mais pequenas. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

SECÇÃO E – Sono

PSQI

(adaptado de Buysse et al., 1989)

17. Dormi bem na última semana. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

18. Demoro menos de 30 minutos a adormecer. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

19. Acordo durante a noite ou tenho sono interrompido. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

20. O desporto influencia positivamente a qualidade do meu sono.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

21. Consumo fruta e legumes diariamente. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

22. Evito fast-food ou snacks industrializados. *

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

23. A prática de desporto influencia as minhas escolhas alimentares para melhor.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

SECÇÃO G – Bem-Estar e Rendimento Escolar

24. O desporto ajuda-me a reduzir o stress escolar.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

25. Sinto-me mais motivado(a) para estudar quando pratico desporto.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

26. O desporto melhora a minha autoestima.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

27. O desporto influencia positivamente o meu rendimento escolar.

Marcar apenas uma oval.

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Nem concordo nem discordo
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

SECÇÃO H – Autoavaliação Escolar

Reflete um pouco sobre o teu desempenho tanto na escola como no desporto

28. Achas que o desporto ajuda-te a seres melhor na escola? Porquê? *

29. Média aproximada do último período: *

30. Classifico o meu desempenho escolar como: *

Marcar apenas uma oval.

- Muito Fraco
- Fraco
- Médio
- Bom
- Muito Bom

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo 14- Questionário