



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

João Pedro Marques Coelho Fernandes

Relatório Final de Estágio

**Associação entre a competência motora e
o tempo de reação em crianças do ensino secundário**

Orientador Interno: Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres

Orientador Cooperante: Professor Tiago Severino

2.º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

João Pedro Marques Coelho Fernandes

Relatório Final de Estágio

**Associação entre a competência motora e
o tempo de reação em crianças do ensino secundário**

Relatório Final de Estágio apresentado
com vista à obtenção do grau de Mestre
em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário
(Despacho n.º 7255/2015)

2.º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Dedicado à minha Família

Índice

| | | |
|------|---|-----------|
| 1. | Introdução | 11 |
| 2. | Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética..... | 12 |
| 2.1. | Objetivos do estágio | 12 |
| 2.2. | Caracterização do Colégio..... | 12 |
| 2.3. | <i>Polivalência e Caracterização dos Espaços.....</i> | <i>13</i> |
| 2.4. | Competências desenvolvidas | 13 |
| 2.5. | Caracterização das turmas acompanhadas | 14 |
| 2.6. | Rotação de espaços para a aula de Educação Física | 15 |
| 3. | Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem | 16 |
| 3.1. | Planeamento..... | 16 |
| 3.2. | Plano de aula | 17 |
| 3.3. | Ensino | 22 |
| 3.4. | Avaliação | 22 |
| 4. | Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade | 24 |
| 4.1. | Projeto Educativo | 24 |
| 4.2. | Direção de Turma | 24 |
| 4.3. | Desporto Escolar | 25 |
| 4.4. | Oferta educativa..... | 26 |
| 5. | Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida | 27 |
| | Resumo..... | 27 |
| | Abstract | 27 |
| | Introdução | 28 |
| | Materiais e métodos | 29 |
| | Resultados | 31 |
| | Discussão | 33 |
| | Conclusão | 34 |
| | Referências | 35 |
| | Reflexão Final..... | 36 |
| 6. | Referências bibliográficas | 38 |

Índice de tabelas

| | |
|---|-----------|
| Tabela 1- Valores descritivos da amostra | 31 |
| Tabela 2- Associação entre as variáveis | 32 |

Índice de figuras

| | |
|--|-----------|
| Figura 1- Visualização aérea do Colégio | 13 |
| Figura 2- Rotação de espaço | 16 |
| Figura 3- Plano de aula 6ºD..... | 19 |
| Figura 4- Plano de aula 7ºC | 20 |
| Figura 5- Plano de aula 12ºC/D | 21 |
| Figura 6- Descrição da tarefa | 30 |

Índice de quadros

| | |
|---|-----------|
| Quadro 1- horário de aulas EF..... | 14 |
|---|-----------|

Índice de abreviaturas

CG- Colégio Guadalupe

CM- competência motora

DE- desporto escolar

EF- Educação física

MEEFEBS- Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

SPSS- Software Statistical Package for Social Sciences

TR- tempo de reação

TRS- tempo de reação simples

Agradecimentos

A conclusão deste relatório representa não só o encerramento de mais uma etapa académica, mas também a materialização de um percurso que não teria sido possível sem o apoio, incentivo e orientação de várias pessoas e instituições que, de uma forma ou de outra, foram fundamentais para a realização deste trabalho e deste mestrado. É com enorme gratidão que dedico estas palavras a todos aqueles que me acompanharam ao longo desta jornada.

Em primeiro lugar, gostaria de expressar o meu mais profundo agradecimento ao meu orientador, o Professor Fábio Flores, pela sua paciência ao longo destes anos e por toda a ajuda dada, que me permitiu chegar ao fim deste mestrado.

Agradecer também à minha família e amigos que, mesmo não tendo ajudado diretamente na realização e conclusão deste ciclo de estudos, sempre estiveram lá para me ouvir e ajudar, tendo sido fundamentais para chegar aqui.

Um reconhecimento igualmente especial vai para o ISEIT, que me proporcionou não só momentos de aprendizagem e saber, como também me permitiu conhecer diversas pessoas importantes, ter experiências novas e por fim, que me ajudou a tornar a pessoa que sou hoje.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a realização desta tese e, em especial, ao Colégio Guadalupe que me acolheu de uma forma incrível e que me mostrou o que é ser professor de educação física.

Resumo

Este relatório final de estágio, realizado no âmbito do 2.º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física no Instituto Piaget, em Almada, apresenta uma reflexão sobre as competências adquiridas durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES). Estruturado em quatro áreas — Profissional, Social e Ética; Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida —, o relatório descreve a instituição de estágio, os objetivos definidos, o planeamento e os métodos de ensino e avaliação aplicados, assim como a interação com a comunidade escolar. Inclui ainda um projeto científico desenvolvido no âmbito da PES, com destaque para a sua relevância prática.

Durante este período, foram acompanhadas 3 turmas de diferentes ciclos: uma turma de 6º ano (2ºciclo), sob a orientação da professora Teresa Rodrigues, uma de 7º ano (3ºciclo), também sob a orientação da professora Teresa Rodrigues, e uma de 12ª ano (secundário), sob a orientação do professor Tiago Severino. Estes professores

Este documento regista as aprendizagens e experiências do ano letivo de 2023/2024 e constitui um recurso de reflexão crítica e aperfeiçoamento contínuo, visando apoiar o desenvolvimento progressivo e sustentado da prática docente no futuro

Palavras-chave: Educação Física; Ensino; Relatório final

Abstract

Supervised Teaching Practice (STP). Organized into four areas — Professional, Social, and Ethical; Teaching and Learning Development; Participation in the School and Relationship with the Community; and Lifelong Professional Development —, the report describes the internship institution, the objectives set, the planning, and the teaching and assessment methods applied, as well as interaction with the school community. It also includes a scientific project developed within the STP, highlighting its practical relevance.

During this period, three classes from different grade levels were supervised: a 6th-grade class (2nd cycle), under the guidance of teacher Teresa Rodrigues; a 7th-grade class (3rd cycle), also under Teresa Rodrigues; and a 12th-grade class (secondary level), under the guidance of teacher Tiago Severino.

This document records the learning and experiences of the 2023/2024 academic year and serves as a resource for critical reflection and continuous improvement, aiming to support the progressive and sustained development of teaching practice in the future.

Keywords: Physical Education; Teaching; Final report

1. Introdução

Este relatório final de estágio, elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), integra o 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, oferecido pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O principal propósito deste documento é fornecer um enquadramento teórico à experiência de estágio e refletir sobre as competências necessárias para a prática docente futura.

Ao longo deste estágio, tive a oportunidade de observar e participar ativamente nas rotinas e práticas pedagógicas de uma instituição de ensino (o colégio Guadalupe), o que me permitiu desenvolver uma visão abrangente sobre o processo educativo no contexto da educação física. As competências pedagógicas e interpessoais adquiridas foram aplicadas em várias turmas de diferentes níveis de ensino, o que exigiu uma adaptação contínua e uma compreensão profunda das metodologias mais eficazes para cada faixa etária. Além disso, este relatório procura refletir o papel do professor enquanto agente educativo, que deve não só transmitir conhecimentos teóricos, como também deve incentivar valores como a responsabilidade, o respeito e a cooperação, que são de extrema importância para o aluno na sociedade.

Este relatório organiza-se em quatro áreas de trabalho previstas na PES: (1) Profissional, Social e Ética; (2) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (3) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e (4) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Na primeira área, apresenta-se a instituição de estágio, os objetivos estabelecidos, a polivalência dos espaços, as competências a desenvolver e a caracterização das turmas envolvidas. A segunda área aborda os métodos de planeamento, ensino e avaliação aplicados na instituição. A terceira área explora a interação com a comunidade escolar, destacando o trabalho desenvolvido junto da direção de turma e outras atividades previstas para o ano letivo. Na quarta e última área, são descritos os objetivos e variáveis de um projeto científico a ser desenvolvido, passando pelos métodos e matérias, resultados e a sua discussão e, por fim, a conclusão a que se chegou.

Um professor completo, e que procure sempre melhorar, tem sempre a necessidade de ser um investigador, de forma a não ficar preso no tempo e nos métodos desatualizados e, para tal, tento sempre estar informado e atualizado nos temas pertinentes para a área, seja através de estudos, diálogos ou convenções. É importante um professor manter-se atualizado de forma a conseguir sempre dar o melhor de si, para conseguir tirar o melhor dos alunos, não podendo ficar apenas pela planificação das aulas e pela avaliação dos alunos ao longo do ano. Isto mostra a importância deste relatório, que é apenas uma pequena parte daquilo que ajuda no aprimoramento de um professor de educação física.

Assim, este relatório procura registar as vivências e aprendizagens adquiridas ao longo da prática pedagógica, acompanhadas de uma apreciação crítica e reflexiva sobre as atividades dinamizadas ao longo do ano letivo de 2023/2024. O documento assume-se como um recurso de aperfeiçoamento contínuo para a futura prática docente, permitindo que os conhecimentos e competências desenvolvidos sejam aprimorados de forma progressiva e sustentada.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1. Objetivos do estágio

O principal objetivo deste estágio foi desenvolver as minhas capacidades como professor, adquirir várias ferramentas e estratégias para poder aplicar no futuro como profissional na área de educação física, de forma a conseguir ser o melhor professor de educação física possível, ajudando os alunos a atingir o seu potencial máximo.

Para além disso o estágio ajudou-me também a perceber que ser professor vai muito além de dar uma aula de educação física e que os professores têm muitas outras responsabilidades para além das aulas, como a transmissão de valores fundamentais para que os alunos se possam desenvolver em termos pessoais, incentivar os alunos a implementar hábitos de vida saudáveis através de atividades dinamizadas ao longo do ano, do desporto escolar e das próprias aulas de educação física, ajudar os alunos a resolver qualquer problema que tenham, trabalhar em equipa e em cooperação com os outros colegas e promover um bom ambiente entre todos, enquanto se promove a cooperação e o respeito entre todos. Tanto a direção de turma como o desporto escolar foram tarefas que me trouxeram uma grande satisfação, pelo facto de ter aprendido a lidar com diversas situações, que no futuro me vão ajudar a ser um melhor professor de educação física.

Desta forma, posso dizer que este estágio foi um marco muito importante na minha formação como professor de educação física, contribuindo para o que é o meu ideal de professor nesta área, bem como no que são os meus valores.

2.2. Caracterização do Colégio

O Colégio Guadalupe, localizado na Verdizela, no meio do pinhal da Aroeira, tem uma história relativamente recente, mas bastante rica e com raízes que remontam a outros estabelecimentos de ensino fundados pela professora Maria de Guadalupe. O Colégio teve o seu nome inspirado em Maria de Guadalupe, que em 1964 criou o Externato Infante D. Henrique e, mais tarde, o Externato Novo Dia. Após o falecimento de Maria de Guadalupe em 1998, os seus filhos decidiram fundar o Colégio Guadalupe em 2000, como forma de honrar o seu trabalho e perpetuar os seus princípios educacionais.

Desde o início, o Colégio Guadalupe destacou-se pela sua missão de ser mais do que uma simples instituição de ensino. O colégio tem procurado criar um ambiente que favoreça o crescimento e desenvolvimento dos seus alunos, proporcionando um equilíbrio entre a exigência académica e o bem-estar emocional. A sua localização, envolvida por natureza, oferece um ambiente propício à concentração e à tranquilidade, elementos que a escola considera fundamentais para o desenvolvimento dos seus alunos e colaboradores.

Ao longo das últimas duas décadas, o colégio expandiu-se e modernizou-se, mantendo sempre os seus valores de base. O colégio abrange todos os ciclos, desde o ensino Pré-escolar ao Ensino Secundário, contando com mais de 1000 alunos divididos por todos os ciclos de ensino. Além disso, o Colégio Guadalupe distingue-se pela sua visão inovadora, integrando tecnologias educativas modernas e métodos pedagógicos avançados, sempre focados nas necessidades e no potencial de cada aluno e, em 2020, o Colégio Guadalupe implementou o projeto G-Learning (ensino digital), projeto este que foi desenvolvido pela equipa de professores da área tecnológica, acreditando que trará vantagens educativas em todos os níveis de escolaridade. Este projeto permitiu ao colégio substituir os métodos

tradicionais, como os manuais de papel, por manuais digitais.

Outro ponto forte do colégio é a sua aposta em programas que incentivam a participação ativa na vida escolar, desde o desporto escolar até atividades culturais e artísticas. Esta abordagem tem contribuído para a criação de uma comunidade escolar unida e participativa, que valoriza tanto o sucesso individual quanto o coletivo.

Atualmente, o Colégio Guadalupe é uma referência na região da margem sul do Tejo, atraindo não só alunos locais como também alunos estrangeiros, graças à qualidade do seu projeto educativo, tendo como principal ponto a favor o currículo internacional.

2.3. Polivalência e Caracterização dos Espaços

O Colégio Guadalupe está localizado no pinhal da Aroeira e, por essa razão, toda a construção do Colégio esteve condicionada pelo “Artigo 28.º - Áreas de urbanização programada — Expansão de média densidade”. O Colégio dispõe de excelentes instalações, que proporcionam aos alunos e professores um ambiente de trabalho positivo, fundamental para o equilíbrio emocional dos alunos e dos professores. O Colégio conta com salas de aula definidas para cada turma de cada ciclo, todas estas com quadros interativos para leção de aulas, laboratórios e sala de artes, secretaria, dois refeitórios, um bar e balneários.

Quanto às infraestruturas utilizadas para a disciplina de Educação Física (e Desporto Escolar), existem: dois campos exteriores em relvado sintético (um de futebol 7 e um de futebol 5), um ginásio, um campo polidesportivo coberto, um campo polidesportivo descoberto e uma piscina coberta.

Como é possível de observar na figura 1, é visível o espaço do colégio, em vista aérea, especialmente, os espaços exteriores disponíveis para as aulas de Educação Física.

Figura 1- Visualização aérea do Colégio



2.4. Competências desenvolvidas

O objetivo principal da realização deste estágio é conseguir colocar em prática os conhecimentos adquiridos tanto na licenciatura como no mestrado e aumentar a competência profissional. O estágio foi fundamental para adquirir ferramentas necessárias não só para transmitir os conteúdos programáticos, mas também para conseguir contornar todas as adversidades que possam ser encontradas no futuro profissional enquanto professores de educação física, como a falta de material, a divisão e ocupação racional dos espaços destinados à educação física em casos de agravamento meteorológico, por exemplo, ou mesmo a substituição de um professor, situação esta que nos coloca a trabalhar com uma turma que não é a nossa e onde não conhecemos o nível da turma, as dinâmicas existentes nem os objetivos traçados para aquela determinada modalidade e, por fim, casos de má conduta/comportamento dos alunos, que possam destabilizar o bem-estar da turma e que colocam em risco o cumprimento dos objetivos definidos para aquela aula

A realização do estágio curricular pressupõe o acompanhamento de, no mínimo, três turmas, sendo que uma delas terá de ser acompanhada como direção de turma, e o envolvimento em uma modalidade de Desporto Escolar, sendo que o futsal foi a modalidade escolhida, modalidade esta dada pelo professor Tiago Severino às sextas-feiras das 14h00 às 15h30.

No caso deste estágio, foi acompanhada uma turma de 2º ciclo, o 6ºD, uma turma de 3º ciclo, o 7ºC, turmas estas que têm como professora titular a professora Teresa Rodrigues, e por fim uma turma de secundário, o 12ºC/D (direção de turma), cujo professor é o Tiago Severino, orientador externo, sendo que o horário de estágio com estas turmas se encontra no seguinte quadro 1:

Quadro 1- horário de aulas EF

| Horas | 2a feira | 3a feira | 4a feira | 5a feira | 6a feira |
|-------------|----------|----------|----------|----------|---------------------|
| 8.15-9.05 | 12CD | | 7C | | 7C |
| 9.10-10.00 | | | | | |
| 10.20-11.10 | | | 12CD SK | | 6D |
| 11.15-12.05 | | 6D | 12 CD | 7C | 6D |
| 12.10-13.00 | | | 12CD | | |
| 13.30-14.20 | | | | | Desporto Escolar |
| 14.25-15.15 | | | | | |
| 15.20-16.20 | | | | | |
| 16.25-17.15 | | | | | |

2.5. Caracterização das turmas acompanhadas

No âmbito do estágio, acompanhei três turmas de diferentes níveis de ensino: uma turma do 2º ciclo, uma do 3º ciclo e outra do ensino secundário. Esta seleção de turmas foi estabelecida com base na minha disponibilidade de horário, de acordo com a coordenação do estágio (professor Tiago Severino e professora Filipa Victor). A distribuição permitiu-me cumprir os requisitos em termos de horas,

garantindo que cada nível de ensino tivesse um acompanhamento contínuo e adequado. Esta divisão facilitou o cumprimento dos objetivos do estágio, como o desenvolvimento de competências pedagógicas em diferentes contextos educativos.

Turma do 6ºD

A turma do 6º ano era composta por 16 alunos, sendo que 10 eram do sexo masculino e 6 do sexo feminino, e apesar de não serem homogêneos em termos motores, foi uma turma com uma componente social muito forte, uma vez que tinham uma excelente capacidade de entreajuda, facilitando a evolução de todos os alunos. Quase todos os alunos faziam desporto fora da escola, sendo que o voleibol e o futebol eram as modalidades mais representadas. Em termos académicos, tinham um aproveitamento positivo.

Turma do 7ºC

A turma do 7º ano era composta por 19 alunos, sendo que 7 eram do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Era uma turma muito evoluída em termos motores, o que facilitava bastante a lecionação das aulas e o seu respetivo planeamento. Em termos de comportamento, não existia nenhum caso preocupante, sendo que todos os alunos contribuíram para um bom funcionamento da aula, facilitando o processo de aprendizagem do resto da turma e não existia nenhum aluno portador de necessidades educativas especiais. A única nota vai para os dois alunos que se encontravam bastante acima do peso indicado para a idade.

Turma do 12º C/D

A turma de 12º ano era composta por 16 alunos, sendo que nas aulas de educação física existia a adição de uma aluna de uma outra turma de 12º ano, devido à incompatibilidade de horários da mesma. Era uma turma que apresentava algumas dificuldades em termos motores e, por isso, o planeamento das aulas para esta turma tinha de ser feito de forma cuidadosa e com a ajuda do professor titular. Na turma existia apenas um caso de uma aluna com um problema na coluna e que, devido a atestado médico, não podia realizar nenhum tipo de atividades físicas com resto da turma, tendo se ser avaliada através de um teste com o conteúdo no final de cada semestre. Em termos de contacto com o desporto fora da escola, quase metade dos alunos praticavam desporto, sendo o voleibol, o futebol e o futsal as modalidades mais representadas. Em termos académicos, eram uma turma com um aproveitamento muito positivo, sendo que nenhum dos alunos estava em risco de reprovár.

2.6. Rotação de espaços para a aula de Educação Física

O sistema de rotação de espaços está organizado de forma a alterar de três em três semanas, contudo, as rotações podem sofrer alterações ao longo do ano, caso exista necessidade e uma coordenação entre os professores de cada turma. Na seguinte figura 2, é possível verificar a rotação de espaços:

Figura 2- Rotação de espaços

| ROTAÇÃO DE ESPAÇOS 23/24 1º SEMESTRE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| MESES | SET. | | | OUT. | | | NOV. | | | | | DEZ. | | | | | JAN. | | | | |
| SEMANAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| DATAS | 1 a 3 | 3 a 5 | 5 a 7 | 7 a 9 | 9 a 11 | 11 a 13 | 13 a 15 | 15 a 17 | 17 a 19 | 19 a 21 | 21 a 23 | 23 a 25 | 25 a 27 | 27 a 29 | 29 a 31 | 1 a 3 | 3 a 5 | 5 a 7 | 7 a 9 | 9 a 11 | 11 a 13 |
| COBERTO 1 | T | T | T | N | N | N | MC | MC | MC | TS | TS | TS | F | F | F | INTERRUPÇÃO | F | B | B | B | |
| COBERTO 2 | F | F | F | B | B | B | T | T | T | N | N | N | MC | MC | MC | | MC | TS | TS | TS | |
| RELVADO 1 | MC | MC | MC | TS | TS | TS | F | F | F | B | B | B | T | T | T | | T | N | N | N | |
| RELVADO 2 | N | N | N | T | T | T | TS | TS | TS | MC | MC | MC | B | B | B | | B | F | F | F | |
| BANCADAS | B | B | B | F | F | F | N | N | N | T | T | T | TS | TS | TS | | TS | MC | MC | MC | |
| | B | B | B | F | F | F | N | N | N | T | T | T | TS | TS | TS | | TS | MC | MC | MC | |
| GINÁSIO | TS | TS | TS | MC | MC | MC | B | B | B | F | F | F | N | N | N | | N | T | T | T | |
| | TS | TS | TS | MC | MC | MC | B | B | B | F | F | F | N | N | N | N | T | T | T | | |

| ROTAÇÃO DE ESPAÇOS 23/24 2º SEMESTRE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|----------------------------|----------------------|---------|---------|
| MESES | FEVEREIRO | | | | MARÇO | | | | ABRIL | | | | MAIO | | | | JUNHO | | | | |
| SEMANAS | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| DATAS | 4 a 6 | 6 a 8 | 8 a 10 | 10 a 12 | 12 a 14 | 14 a 16 | 16 a 18 | 18 a 20 | 20 a 22 | 22 a 24 | 24 a 26 | 26 a 28 | 28 a 30 | 30 a 31 | 1 a 3 | 3 a 5 | 5 a 7 | 7 a 9 | 9 a 11 | 11 a 13 | 13 a 15 |
| COBERTO 1 | T | T | T | N | N | MC | MC | MC | TS | TS | TS | F | F | F | B | B | B | PASSEIO ANUAL 27/3º CICLOS | ENSAIOS PARA A FESTA | FÉRIAS | |
| COBERTO 2 | F | F | F | B | B | T | T | T | N | N | N | MC | MC | MC | TS | TS | TS | | | | |
| RELVADO 1 | MC | MC | MC | TS | TS | F | F | F | B | B | B | T | T | T | N | N | N | | | | |
| RELVADO 2 | N | N | N | T | T | TS | TS | TS | MC | MC | MC | B | B | B | F | F | F | | | | |
| BANCADAS | B | B | B | F | F | N | N | N | T | T | T | TS | TS | TS | MC | MC | MC | | | | |
| | B | B | B | F | F | N | N | N | T | T | T | TS | TS | TS | MC | MC | MC | | | | |
| GINÁSIO | TS | TS | TS | MC | MC | B | B | B | F | F | F | N | N | N | T | T | T | | | | |
| | TS | TS | TS | MC | MC | B | B | B | F | F | F | N | N | N | T | T | T | | | | |

Notas:
A cor **vermelha**, são as semanas onde há só dois dias.
A cor **verde**, são as semanas onde há só três dias.

As rotações de espaços na disciplina de educação física são essenciais para conseguir proporcionar aos alunos uma experiência diversificada e enriquecedora, pois permite que seja combatida a monotonia e o tédio que possa surgir nos alunos ao longo do ano letivo. Darido e Rangel (2005) sublinham que a alternância entre espaços em educação física é uma estratégia pedagógica que promove uma experiência mais rica e inclusiva para os alunos, e ajuda com que os alunos se adaptem aos diferentes espaços, nas diferentes condições, e aprendam novas habilidades inerentes à modalidade dada em cada espaço da rotação. Segundo Nahas (2001), a diversificação de modalidades desportivas é essencial para o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas e sociais dos alunos.

Além dos benefícios que a rotação traz para os alunos em termos de aquisições motoras, a rotação de espaços também permite uma melhor gestão, por parte dos professores, dos recursos escolares disponibilizados pela escola, garantindo que os espaços e equipamentos possam ser aproveitados ao máximo, evitando assim o problema da sobrecarga de um determinado espaço, ou a falta de material para a realização da aula, fazendo com que as aulas de educação física corram melhor, tornando-as mais dinâmicas e motivadoras para os alunos, fazendo com a pratica seja feita de forma mais eficaz e eficiente.

3. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

3.1. Planeamento

Com base no Decreto-lei nº 137/2012, de 2 de julho, a composição curricular do plano anual de ensino é estabelecida e regulamentada. Este decreto-lei serve como referência para a estruturação dos conteúdos e objetivos a serem abordados ao longo do ano letivo, bem como para a organização do tempo de ensino. Ele estabelece as diretrizes e os requisitos que devem ser seguidos na construção do currículo, garantindo que o ensino seja alinhado com as normas e padrões educacionais estabelecidos pelas autoridades competentes. Assim, sabe-se que a planificação anual é essencial na organização das

diversas unidades didáticas que se pretendem trabalhar ao longo do ano letivo com as diferentes turmas (Patrício, 2013). Posto isto, é um instrumento de organização e gestão escolar que é crucial para garantir um processo de aprendizagem positivo e, no colégio, em conjunto com os professores de cada ciclo, foram selecionadas as disciplinas a serem realizadas ao longo do ano letivo, considerando a rotação de espaço entre os professores de Educação Física e os objetivos a serem alcançados com os alunos.

O planeamento para o ano letivo é uma etapa fundamental no campo da educação, com impacto direto no sucesso/eficácia do ensino (Libâneo, 1994). Este planeamento oferece organização e permite com que os professores e os alunos possam definir metas e objetivos para serem atingidos nesse ano letivo, criando assim uma “estrutura” sólida para o processo educacional (Libâneo, 1994). O planeamento deve ser tido em conta de acordo com os objetivos estabelecidos e formados pelos membros do departamento, em concordância com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

O Colégio Guadalupe segue o ensino baseado em modelo de blocos, onde cada bloco é composto por seis a nove aulas por espaço (tendo em conta o mês) acerca da mesma matéria, fazendo que, ao contrário do modelo por etapas, as modalidades sejam mais aprofundadas. O planeamento é feito pelos professores do departamento de EF, considerando a rotatividade dos espaços e os anos de escolaridade ao longo dos dois semestres. Em relação ao planeamento para cada turma, foi feito um planeamento semanal, o que permitiu utilizar as estratégias necessárias para garantir o sucesso dos alunos, tendo em conta o espaço que estava a ser utilizado em cada rotação.

Um planeamento cuidadoso também permite uma melhor adaptação às condições externas, como o clima e o calendário escolar. Vieira (2010) refere que, em Educação Física, o professor deve ser flexível e ajustar o seu plano de acordo com as condições meteorológicas ou outros imprevistos, como eventos escolares, e deve possuir sempre um plano de aula alternativo em caso de imprevistos, garantindo a continuação de transmissão das aprendizagens.

Dito isto, o planeamento em Educação Física é crucial para a estruturação do processo de ensino/aprendizagem. Darido e Rangel (2005), Silva e Silva (2009) e Vieira (2010) realçam a importância do planeamento de forma a assegurar a progressão pedagógica e a gestão eficaz e eficiente dos recursos disponibilizados pelo estabelecimento de ensino, melhorando assim a qualidade do ensino.

3.2. Plano de aula

Tendo em conta tudo o que tem sido abordado e discutido com o professor cooperante, é de salientar que os planos de aula são sem dúvida um instrumento fundamental no trabalho de um professor, no entanto, estes devem ser feitos de forma flexível para que seja possível uma adaptação. Estes devem ainda ser realizados de acordo com as características da turma em questão, dos materiais disponíveis, e do espaço onde será a prática. Em relação ao planeamento para a aula, este é fundamental para uma boa organização, pois ajudam o professor a criar uma aula organizada e com objetivos claros, garantindo assim uma aula eficaz e eficiente.

Os planos de aula permitem que os professores planeiem sequências de aprendizagem consistentes ao longo de um período, assegurando a progressão do conteúdo de uma aula para a seguinte e podem servir como uma ferramenta de comunicação entre os professores, pois podem ser partilhados com outros professores.


Foi então definido que o plano de aula seria dividido em três partes:

- Parte inicial (aquecimento);


- Parte principal/atividade específica (objetivos a atingir na temática selecionada);
- Fase final/retorno à calma (alongamentos).


Os modelos que foram utilizados são apresentados nos exemplos abaixo:


Figura 3- Plano de aula 6ªD

| | | | |
|--|--|---|---------------------|
|  COLÉGIO Guadalupe | | Plano de Aula | |
| | | Professores: Professora Teresa; Professor estagiário João | |
| | | Turma: 6ºD | |
| | | Horário: 11h15 – 12h05 | Duração: 50 minutos |
| | | Data: 17.10.2023 | Local: Relvado |

| Objetivo da aula Matérias | Material Necessário |
|---|--|
| Futebol <ul style="list-style-type: none"> • Passe • Recepção • Remate | 4 bolas futsal 12 Coletes Marcas |


| Aquecimento | | | | |
|--|---|---|---|----|
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Caça-bolas: todos os alunos dentro da área e com um nº de bolas reduzido. Todos os alunos devem tentar recuperar uma bola. | <ul style="list-style-type: none"> • Orientação espacial • Controlo de bola |  | <ul style="list-style-type: none"> • Condução de bola com a cabeça levantada | 5' |

| Atividade Específica | | | | |
|---|--|--|---|-----|
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Torneio em escada: jogos reduzidos de 4x4, em que quem ganha sobe de "patamar". | <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação racional do espaço • Cooperação entre todos os elementos • Relação com bola |  | <ul style="list-style-type: none"> • Ocupar todos os corredores • Receber em direção à baliza • Fixar a defesa e passar/fintar | 35' |

| Retorno à calma | | | | |
|---|---|---|---------------------|----|
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Alongamentos: escolher um aluno no final para dar os alongamentos | <ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a elasticidade • Autonomia |  | | 4' |

No plano de aula da figura 3 (futebol), optei por começar com um aquecimento dinâmico, de forma a não só preparar os alunos para o que vai ser o resto da aula, como também para lhes dar relação com bola, algo fundamental. Em seguida, realizei dois jogos reduzidos de “4x4”, de forma que todos os alunos pudessem ter muito tempo de com a bola durante o jogo, aumentando o tempo ativo de prática de futebol. Por fim, o retorno à calma, altura da aula em que se faz uma retrospectiva daquilo que a aula, do que correu bem e do que não correu, e em que se dá o mote para a próxima aula.

Figura 4- Plano aula 7ªC



COLÉGIO
Guadalupe

Plano de Aula




Professores: Professora Sirena; Professor estagiário João

Turma: 7ªC

Local: Relevo

Duração: 50 minutos




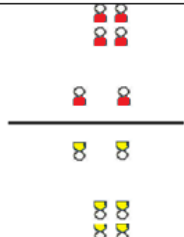
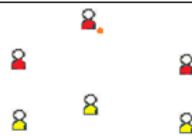

| Objetivo da aula Matérias | Material Necessário | |
|---|---------------------|--|
| Tag-Rugby <ul style="list-style-type: none"> • Passe • Recepção | 6 bolas de rugby | |

| Aquecimento | | | | |
|---|--|---|---|-----|
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Passes: todos os alunos dentro da área e com um nº de bolas reduzido. Todos os alunos devem ir passando a bola aos colegas. | <ul style="list-style-type: none"> • Orientação espacial • Relação com bola |  | <ul style="list-style-type: none"> • Condição de bola com a cabeça levantada | 5' |
| Atividade Específica | | | | |
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Torneio em escada: jogos reduzidos de 4x4 | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicação das regras do tag rugby • Ocupação racional do espaço • Relação com bola |  | <ul style="list-style-type: none"> • Ocupar todos os corredores • Receber em direção à baliza • Fixar o defensor e passar/finter | 35' |
| Retorno à calma | | | | |
| Descrição do exercício | Objetivos específicos | Organização visual | Instruções/Feedback | T |
| Alongamentos: escolher um aluno no final para dar os alongamentos | <ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a elasticidade • Autonomia |  | | 4' |

No plano de aula da figura 4 (Tag Rugby), optei por começar com um aquecimento dinâmico em que os alunos vão realizando passes entre si, tendo assim muitas ações com a bola. De seguida, e de forma a conseguir trabalhar em grupos mais pequenos para que todos pudessem ter muito tempo de prática, dividi a turma em quatro equipas, para fazerem 2 jogos em simultâneo. Isto permitiu observar todos os alunos em prática, pois eram poucos por equipa, sendo mais fácil dar feedbacks. Por fim, o retorno à calma, altura da aula em que se faz uma retrospectiva daquilo que a aula, do que correu bem e do que

não correu, e em que se dá o mote para a próxima aula.

Figura 5- Plano aula 12ªC/D

| | | | | |
|---|--|--|---|----------|
|  | | Plano de Aula Professores: Professores: Tiago Severino; Professor estagiário João Fernandes Turma: 12º Horário: 11h – 13h Duração: 100 minutos Data: | | |
| Objetivo da aula Matérias • Os gestos técnicos do basquetebol (passe picado, passe de ombro e passe de peito) e o no lançamento na passada. • Aperfeiçoamento dos gestos técnicos do voleibol (passe, manchete, serviço) e da aproximação à rede, bem como a chamada. • | | Material Necessário 8 Bolas de basquetebol 6 Coletes 2 Bolas de voleibol Marcas | | |
| Aquecimento | | | | |
| Descrição do exercício Aquecimento a pares: de frente para o colega, vão realizando os diversos passes para o colega. Vão rodando para a esquerda/direita consoante a instrução. | Objetivos específicos Trabalho específico dos passes na modalidade de basquetebol. | Organização visual  | Instruções/Feedback | T 10' |
| Atividade Específica | | | | |
| Descrição do exercício Jogo reduzido 4x4 | Objetivos específicos Utilização correta dos movimentos técnicos corretos para cada situação de jogo | Organização visual  | Instruções/Feedback Ocupar o espaço de forma racional; Passar e desmarcar para o cesto sempre que possível. | T 30' |
| Descrição do exercício Jogo 2x2 em que quem perde sai e entra a equipa que está à espera | Objetivos específicos Aproximação à rede; Chamada; Técnica de passe; | Organização visual  | Instruções/Feedback Tentar ajudar os colegas com passes fáceis de forma a conseguir manter a bola a circular o máximo de tempo possível | T 30' |
| Descrição do exercício Torneio em escada de Basquetebol: jogo reduzido 3x3 em meio-campo | Objetivos específicos Realizar o lançamento na passada | Organização visual  | Instruções/Feedback Passar e desmarcar para o cesto sempre que possível. | T 20' |
| Retorno à calma | | | | |
| Descrição do exercício Alongamentos: 1 dos alunos dá os alongamentos para o resto da turma | | Organização visual  | | T 5' |

No plano de aula da figura 5 (Basquetebol e Voleibol), optei por começar com um aquecimento dinâmico, num jogo competitivo para trabalhar o tempo de reação. De forma a conseguir trabalhar 2

modalidades em simultâneo, dividi a turma em dois grupos, sendo que um ficou no voleibol e o outro grupo ficou no basquetebol, sendo que no fim do tempo estipulado, os dois grupos trocam de estação. Sendo que a modalidade principal a ser trabalhada era o basquetebol, no fim, todos os alunos fazem um torneio de basquetebol em jogos de 3x3, de forma a terem muito tempo de contacto com a bola. Por fim, o retorno à calma, altura da aula em que se faz uma retrospectiva daquilo que a aula, do que correu bem e do que não correu, e em que se dá o mote para a próxima aula.

3.3. Ensino

A Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, abrangendo objetivos gerais como a atividade física, a saúde e a formação dos alunos através da transmissão de valores (Barbanti, 2012). De acordo com Pangrazi e Beighle (2019), a educação física tem como objetivo consciencializar os alunos para a importância de práticas saudáveis, possibilitando com que eles adotem um estilo de vida ativo e saudável para o resto da vida. Uma educação física eficaz envolve a criação de ambientes de aprendizagem pelos professores, nos quais todos os alunos, independentemente de suas características individuais, adquiram os conhecimentos, atitudes e habilidades necessárias para adotar e manter um estilo de vida ativo e saudável ao longo das suas vidas (Hellison, 2011). Os professores conduzem o processo de ensino, e este é influenciado por diversos fatores, como o conhecimento prévio dos alunos, influências de amigos e familiares, o ambiente escolar e as condições de trabalho.

O Colégio Guadalupe procura garantir no seu ensino a aquisição de um conjunto de competências de modo a desenvolver um estilo de vida mais responsável e saudável que possa ser levado para o resto da vida pessoal dos alunos. A educação física está inserida em todos os anos de escolaridade (pré-escolar até ao secundário) e são definidos objetivos para cada idade. Esses objetivos estão divididos em três níveis diferentes:

O primeiro é o nível introdutório (I) e é onde os alunos se familiarizam com as habilidades motoras para cada tarefa pretendida. Segundo Graham et al. (2012), é a fase mais crucial para o desenvolvimento das habilidades fundamentais e para a construção de uma base motora ampla, que será necessária em fases posteriores. O segundo nível é o elementar (E) e destina-se ao aperfeiçoamento e à coordenação das habilidades adquiridas no nível introdutório. Segundo Gallahue e Donnelly (2003), é nesta fase que existe a aplicação das habilidades motoras em situações mais complexas e variadas, pois exigem uma maior coordenação, ritmo e consciência. O Terceiro nível é o avançado (A) e é onde os alunos aplicam as habilidades motoras em contextos de prática específicos e em atividades que requerem estratégias mais elaboradas. Siedentop (2009) explica que esta fase prepara os alunos para um envolvimento mais profundo nas tarefas físicas propostas. Nesta fase existe um entendimento maior das regras, estratégias e técnicas do jogo.

3.4. Avaliação

De acordo com Darido (2012), a avaliação em educação física vai para lá da simples atribuição de notas. Na verdade, é uma estratégia que visa ajudar os alunos a aprender de forma mais eficaz. No contexto da educação física, avaliar implica auxiliar os alunos a compreender o que é fácil e desafiante, bem como identificar os seus progressos, de modo que possam continuar a evoluir. Em consonância com Vieira (2019), a avaliação é um processo abrangente que engloba diferentes conceitos e tarefas,

proporcionando aos alunos a oportunidade de demonstrar os seus conhecimentos e competências num ambiente que promove a aprendizagem e o crescimento contínuo. A avaliação está classificada em três tipos distintos: diagnóstica, formativa e sumativa.

- Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica tem como objetivo identificar as competências dos alunos no início do processo de aprendizagem, permitindo classificá-los em níveis ou grupos adequados às suas capacidades iniciais e é geralmente realizada no início de um período de aprendizagem ou no início do ano letivo. Segundo Fernandes (2009), esta avaliação permite que o professor adapte os seus métodos e estratégias de ensino às necessidades da turma, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e personalizada para todos os alunos. Esta avaliação atua como “ponte” entre o que os alunos já sabem, e aquilo que precisam de aprender. No caso do colégio, para realizar tal avaliação, foi realizada uma avaliação inicial durante 3 semanas, em que eu e o professor titular fizemos um planeamento que passasse por todos os espaços disponíveis e por todas as modalidades possíveis, de forma a perceber que matérias é que os alunos tinham mais dificuldades e quais é que os alunos dominavam mais.

- Avaliação Formativa

A avaliação formativa é realizada ao longo do tempo, ou seja, deve ser aplicada em vários momentos durante cada semestre. Segundo Perrenoud (1999), esta avaliação é fundamental para monitorar o progresso/evolução dos alunos ao longo do ano. O resultado desta avaliação vai permitir aos professores (e alunos) ajustarem as suas abordagens, tentando fazer com os alunos consigam alcançar todos os objetivos estipulados para o ano letivo. Esta avaliação vai permitir que o aluno tenha um papel ativo no seu percurso de aprendizagem, pois encoraja-os a serem mais “responsáveis” com os objetivos que vão cumprindo. Durante o estágio, esta avaliação foi acontecendo durante as aulas, ao longo do ano, com feedbacks e instruções para os alunos.

- Avaliação Sumativa

Por último, na avaliação sumativa, procede-se à comparação entre o desempenho inicial e o desempenho final dos alunos, o que possibilita uma análise global de todo o processo de ensino e aprendizagem. Esta avaliação é realizada no final de um ciclo de aprendizagem/período letivo, classificando o desempenho dos alunos. Luckesi (2011) defende que esta avaliação tem uma função certificadora, pois os resultados que os alunos vão obter, vão-se refletir na nota de fim de ciclo de aprendizagem/período letivo. Esta avaliação pode ter um caráter mais tradicional, estando associado a testes ou exames, ou pode ter um caráter mais alternativo e estar associado a instrumentos de avaliação como apresentações/projetos. No caso do colégio, a avaliação sumativa dos alunos que faziam pela via normal era realizada no fim de cada ciclo, sempre que uma modalidade era terminada, e era feita por mim e pelo professor titular individualmente para posteriormente discutirmos sobre as avaliações dos alunos e qual nota se adequava mais ao aluno em causa. Para os alunos que eram avaliados pela via alternativa, o instrumento utilizado era um teste, referente às modalidades e temas abordados durante aquele semestre.

Quanto à avaliação a utilizar no colégio, foi seguido tudo o que é definido pelo professor cooperante em cada matéria dada por blocos. A avaliação é realizada numa grelha previamente fornecida pelo colégio aos professores titulares, onde estão presentes critérios de avaliação específicos para cada modalidade. Quanto ao processo de avaliação, foram utilizadas as técnicas de acordo com as funções diagnósticas, prognósticas, formativas e sumativas de avaliação definidas para cada uma das modalidades lecionadas.

4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade

Neste contexto, o objetivo é estabelecer relações positivas com todos os membros da comunidade escolar, pois manter uma comunicação próxima com professores, funcionários e alunos é essencial para garantir o êxito notável do programa de estudos. Além disso, é crucial participar ativamente nas atividades da escola, envolvendo-se em eventos que englobam toda a comunidade. Estes eventos incluem reuniões com os pais, sessões de formação para os professores e encontros com os líderes dos departamentos e diretores de turma.

4.1. Projeto Educativo

A Constituição da República Portuguesa assegura o direito de cada indivíduo aprender e ensinar, o que significa que cada escola tem a liberdade de criar o seu próprio plano educativo. Isso é respaldado pelo Decreto-Lei nº 43/89, que estabelece que a autonomia das escolas se manifesta na elaboração de um projeto educativo próprio. Esse projeto é desenvolvido de forma colaborativa, com a participação de diversas partes envolvidas na vida escolar, e deve ser adaptado às características e recursos da comunidade onde a escola está inserida. Resumindo, as escolas têm a flexibilidade de definir a sua própria estratégia educativa, desde que esteja alinhada com os princípios de responsabilização e seja apropriada ao contexto local.

O Projeto Educativo do Colégio Guadalupe, que é elaborado com a participação de todos os membros da comunidade educativa, é apresentado durante a formação anual dos educadores e partilhado com os pais no início do ano letivo. O objetivo é que esse projeto seja um instrumento de renovação na vida escolar, criado e adotado em benefício de todos os intervenientes. Ele expressa os objetivos, estratégias e valores humanos que orientam a missão educativa da escola, procurando alcançar esses objetivos de forma eficaz.

4.2. Direção de Turma

O diretor de turma desempenha um papel determinante no que é a gestão pedagógica de uma turma, sendo a ponte entre os alunos, os encarregados de educação e a direção, mantendo um ambiente favorável ao diálogo e sucesso escolar dos alunos. Tanto Vieira (2005) como Pacheco (2007) destacam diversas funções de um diretor de turma, funções estas que passam pelo nível pedagógico e pelo nível administrativo e social. Segundo Pacheco (2007), é o diretor de turma que tem de orientar pedagogicamente os alunos, tanto a nível académico como a nível de comportamento, fornecendo apoio sempre que necessário. Segundo Fernandes (2009), a relação entre a escola e a família é fundamental

para o sucesso educativo dos alunos, sendo o diretor de turma o principal responsável por manter essa relação “saudável”.

Sendo o acompanhamento de uma direção de turma uma das funções do estágio curricular, no meu caso o mesmo foi proporcionado pela turma do 12ºC/D, cujo diretor de turma era o professor cooperante, Tiago Severino. Neste contexto, a minha função como professor estagiário foi estar presente nas reuniões entre diretor de turma e encarregados de educação e em reuniões com alunos, tratar de assuntos/preocupações que surgissem nas horas dedicadas a problemas para diretores de turma e estar presente nos conselhos de turma. Sendo que era um dos pontos fulcrais do estágio (acompanhar uma direção de turma) estive, em conjunto com o professor titular da turma, a “liderar” estes conselhos de turma, onde discutíamos com os outros professores o comportamento, aproveitamento e envolvimento dos alunos da turma nas diversas disciplinas. Tive por isso de elaborar um relatório destes momentos de interação com os outros professores, onde resumi as observações de cada aluno, bem como as decisões tomadas em reunião.

Além dos conselhos de turma, tive de resolver uma situação de conflito entre dois alunos, que acabaram por entrar num conflito físico durante a aula de educação física. Como acompanhante de diretor de turma, caiu sobre mim a responsabilidade de tratar do assunto, visto que cabe ao diretor de turma adotar estratégias para resolver os conflitos dos alunos, sejam estes dentro ou fora da sala. Nesta situação, foi falado com cada aluno em particular com a presença de um membro da direção e, posteriormente, com os encarregados de educação de cada um dos alunos. Foi uma situação infeliz entre os alunos e complicada de resolver mas que, no fim, me fez crescer como professor.

4.3. Desporto Escolar

O estágio curricular, além da atribuição de três turmas de diferentes ciclos, remete-nos também para observar e acompanhar o Desporto Escolar, juntamente com o professor responsável, que era o professor Tiago Severino. Acabei por ficar no futsal e a equipa contava com 15 alunos inscritos do sexo masculino. Quanto aos treinos, estes aconteciam às sextas-feiras das 14h00 às 15h30 no campo sintético de futebol 7 do próprio colégio e era destinado a alunos do escalão de Infantis B.

O Desporto Escolar é um complemento fundamental ao sistema educativo, pois tem um papel de grande importância no desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos. De acordo com Mesquita (2010), o Desporto escolar é bastante importante no que é o desenvolvimento motor dos alunos, ajudando-os a consolidar as competências que aprenderam nas aulas.

Uma vez que é uma modalidade com a qual estou bastante à vontade, e sendo esta uma modalidade que atrai bastantes alunos, considero que fazer parte do projeto de desporto escolar foi algo bastante positivo pois permitiu-me criar laços com os alunos e transmitir conhecimentos bastante importantes aos alunos. Os treinos começaram em outubro, e mantiveram-se até ao final do ano letivo, em Julho, sempre com um treino por semana.

O campeonato de desporto escolar foi organizado em grupos de 3 equipas, sendo que passavam apenas os 2 primeiros. Foram jogados a duas voltas, sendo que na primeira volta do grupo, todos os nossos jogos foram no Barreiro, na Escola Quinta Nova da Telha. Ganhámos todos os jogos da fase de grupos e acabámos por avançar para a “Final Four”. Ganhámos a final e acabámos por ser campeões de desporto escolar em futsal.

Foi uma experiência muito positiva, pois consegui conciliar a parte educativa e parte do treino desportivo

aplicado ao desporto escolar. A única alteração que faria, era a quantidade de treinos que os alunos tinham por semana, passando para dois, em vez do treino isolado que tínhamos à sexta-feira. Para além do desporto escolar de futsal, o Colégio Guadalupe ainda oferece: Hip-Hop, Judo, Ballet, Natação, Padle, Ténis, Voleibol e Danças contemporâneas.

4.4. Oferta educativa

O Colégio Guadalupe é uma instituição que se destaca pelo seu excelente projeto educativo e também pela forma como apresenta diversos projetos criados para toda a comunidade escolar. No Colégio existe a aposta em vários projetos em simultâneo, sendo alguns exemplos:

- Livro de Mochila: promovendo a fruição da leitura, a fluência e interpretação de diferentes tipologias textuais.
 - CanSat: impele os alunos a construir um microssatélite funcional, com as dimensões de uma lata de refrigerante, e a idealizar uma missão científica que este irá realizar.
 - Guadalupe Arts Centre: promove a ampliação das competências ao nível criativo, crítico e tecnológico, acompanhando as exigências crescentes do papel do design e das artes.
 - Erasmus+: é um projeto que visa potenciar o desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos/docentes, reforçando assim a identidade europeia, do crescimento sustentável e coesão social.
- Para além de tudo o referido anteriormente, o colégio oferece ainda diversas atividades relativamente ao Desporto Escolar, sendo esta uma atividade extracurricular de complemento à educação física, sendo elas o Hip-Hop, Judo, Ballet, Natação, Ténis, Voleibol e danças contemporâneas, tudo atividades realizadas dentro do colégio, e Padle, que é feito nos campos de Padle do Pinhal Vidal.

5. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

Associação entre a competência motora e o tempo de reação em crianças do ensino secundário

João Fernandes [1], Fábio Saraiva Flôres [1, 2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Portugal

[2] Insight - Piaget Research Center for Ecological Human Development, Instituto Piaget de Almada

Resumo

Enquadramento: Crianças com habilidades motoras bem desenvolvidas tendem a ter melhor aptidão física e, da mesma forma, o tempo de reação, crucial para habilidades motoras e cognitivas, influencia significativamente o desempenho acadêmico e desportivo, associando-se a funções como memória, atenção e tomada de decisão. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar a associação entre a Competência Motora e o Tempo de Reação de crianças em idade escolar. **Métodos:** 47 estudantes (23 rapazes e 24 raparigas) entre 16 e 20 anos, de um colégio da região central de Portugal. Os instrumentos utilizados são *Motor Competence Assessment (MCA)* e uma tarefa de tempo de reação com os balzepods. Utilizou-se a correlação de Pearson para analisar os dados. **Resultados:** Os resultados indicam que a competência motora média dos alunos é de 34,98%, abaixo dos 50% da média nacional para esta faixa etária. Nas variáveis específicas, a coordenação em saltos laterais apresenta uma média de 33,95%, e as mudanças de plataformas resultam em apenas 22,10%, valores bastante inferiores à média nacional. Em contraste, a estabilidade (49,39%) e o salto em comprimento (48,61%) são valores que já se aproximam da média nacional. Observa-se uma correlação positiva significativa entre locomoção e estabilidade ($r = 0.406$), e entre a competência motora e as variáveis como locomoção ($r = 0.679$), estabilidade ($r = 0.870$) e manipulação de objetos ($r = 0.753$). **Conclusões:** Este estudo revela que a competência motora das crianças está abaixo da média nacional, destacando a necessidade de intervenções diversificadas na educação física para promover o desenvolvimento motor e estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Competência Motora, Tempo de Reação, Educação Física.

Association between motor competence and reaction time in secondary school children

Abstract

Background: Children with well-developed motor skills tend to have better physical fitness, participate more in regular physical activities and have greater self-esteem, better social interaction and fewer emotional problems. Likewise, reaction time, crucial for motor and cognitive skills, significantly influences academic and sporting performance, being associated with functions such as memory, attention and

decision-making. **Objective:** The objective of the study is to compare the students, using two very important variables in Physical Education, Motor Competence and Reaction Time. It is expected that the greater the motor competence and the better reaction time during the investigation of each student, the better results they will have in Physical Education classes. **Methods:** 47 students (23 boys and 24 girls) between 16 and 20 years old, from Colégio Guadalupe. The instruments used are Motor Competence Assessment (MCA) and a reaction time task with balzepods. The Pearson correlation was used to analyze the data. **Results:** The results indicate that the average motor competence of the students in the sample is 34.98%, below 50% of the national average for this age group. In specific variables, coordination in lateral jumps presents an average of 33.95%, and platform changes result in only 22.10%, values well below the national average. In contrast, stability (49.39%) and long jump (48.61%) are values that are already close to the national average. A significant positive correlation was observed between locomotion and stability ($r = 0.406$), and between motor competence and variables such as locomotion ($r = 0.679$), stability ($r = 0.870$) and object manipulation ($r = 0.753$). **Conclusions:** This study reveals that children's motor competence is below the national average, highlighting the need for diverse interventions in physical education to promote motor development and healthy lifestyles.

Keywords: Motor Competence, Reaction Time, Physical Education

Introdução

A educação física escolar é uma disciplina essencial do currículo que visa promover o desenvolvimento integral dos alunos, tanto a vertente física, como a vertente cognitiva e social. Segundo Pereira (2006), a educação física não é apenas prática de atividades desportivas, é a adoção de estilos de vida saudáveis. Kirk (2010) ressalta a importância de abordar a educação física de forma inclusiva e diversificada, promovendo a participação de todos os alunos, fazendo com que os alunos possam adquirir novas habilidades motoras através de “janelas” de oportunidade dadas aos alunos. Também Bunker e Thorpe (1982) defendem que a educação física deve ser vista como uma oportunidade para desenvolver competências motoras e para promover estilos de vida ativos e saudáveis que fiquem com os alunos para o resto da vida.

A competência motora (CM) é fundamental no desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, e refere-se à capacidade de a pessoa realizar habilidades motoras de forma eficaz e eficiente (Gallahue e Ozmun, 2005). Segundo os mesmos autores, a CM está categorizada em habilidades motoras básicas (locomotoras, manipulativas e de estabilidade), de coordenação, de equilíbrio, de agilidade e velocidade e de força e resistência. Todos estes componentes influenciam o desenvolvimento da criança, tanto físico como cognitivo, bem como apresentam um papel crucial no desenvolvimento global da criança em termos sociais e emocionais. Estudos indicam que a CM está associada ao desenvolvimento da aptidão física e à atividade física regular (Stodden et al., 2008) e que, crianças que são competentes nas habilidades motoras têm, normalmente, uma maior autoestima, melhor interação social e menos

problemas emocionais (Barnett et al., 2016).

O tempo de reação (TR), especialmente em crianças, é uma medida importante da capacidade neuromuscular e da prontidão cognitiva, refletindo a eficiência com que o aprendiz pode responder a estímulos externos. Segundo Afonso et al. (2017), o TR em crianças pode ser influenciado por diversos fatores como a idade, o sexo e o nível de atividade física. Este estudo constatou as crianças que são mais ativas, apresentam um TR mais curto em relação às crianças menos ativas, ou seja, com um estilo de vida mais sedentário. Num outro estudo realizado por Miller et al. (2009), foi analisada a relação entre o TR e o desenvolvimento motor nas crianças. Os autores concluíram que crianças com melhor coordenação motora tendem a ter tempos de reação mais rápidos.

A CM está intimamente relacionada com o tempo de reação, uma componente crítica do desenvolvimento motor que influencia a capacidade de resposta das crianças aos estímulos que vão sendo fornecidos pelo ambiente que as rodeia (Schmidt & Lee, 2011). Assim, uma CM bem desenvolvida pode influenciar positivamente o tempo de reação, permitindo que as crianças ajustem rapidamente os seus movimentos em função dos estímulos externos que lhes vão chegando. Estudos como o de Bardid et al. (2016) mostram que crianças com competências motoras mais elevadas apresentam tempos de reação mais rápidos, o que é relevante para a execução de tarefas diárias e atividades desportivas, sendo que esta associação é ainda reforçada pela prática regular de atividades físicas, que melhora a rapidez e a precisão das respostas motoras (Gabbard, 2018).

Posto isto, este estudo tem como objetivo investigar a relação entre a competência motora e o tempo de reação em crianças de um colégio, explorando de que forma o nível de competência motora influencia a rapidez e a precisão com que as crianças respondem a estímulos externos, pretendendo-se analisar se uma CM mais desenvolvida está associada a tempos de reação mais curtos de forma a aumentar o número de estudos relacionados com este tema, de forma a aumentar os dados existentes sobre este assunto

Materiais e métodos

Amostra

A amostra é constituída por 47 estudantes, onde 23 são rapazes e 24 são raparigas, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos (18,05) de idade de um Colégio no distrito de Setúbal. Todos os estudantes foram escolhidos intencionalmente. Foram utilizados critérios de inclusão e exclusão, sendo eles crianças no secundário sem lesões/doenças cardiorrespiratórias.

Instrumentos

Motor Competence Assessment

O *Motor Competence Assessment* (MCA) é um instrumento criado para avaliar a CM de crianças e adolescentes (Luz et al., 2016) Foi criado com o objetivo de oferecer uma avaliação padronizada e objetiva da CM, permitindo uma análise detalhada das habilidades motoras fundamentais, sendo elas o correr, lançar, saltar, chutar, entre outras, que são essenciais para a prática de atividades físicas.

Testes de Estabilização:

- a) Mudança de plataforma: a criança deve mover-se lateralmente sobre 2 plataformas de madeira (25cmx25cmx2cm) passando de uma para a outra durante 20 segundos. Para cada mudança correta e plataforma (colocação da plataforma no chão e transposição para cima da mesma) pontua-se com 2 pontos (1 ponto para cada fase). São realizadas duas tentativas de prática e apenas a melhor é considerada para análise;
- b) Saltos laterais: a criança deve saltar lateralmente por cima de uma trave de madeira (60cmx4cmx2cm) com os dois pés juntos, o mais rápido possível durante 15 segundos. Cada salto correto é pontuado com 1 ponto e considera-se o melhor resultado das duas tentativas.

Testes de Locomoção:

- a) Shuttle Run: a criança deve correr o mais rapidamente possível, entre duas linhas, posicionadas à 10 m de distância uma da outra. Ao final dos 10 metros, a criança deve agarrar um bloco de madeira (posicionado sobre a segunda linha) e trazer de volta até linha inicial, então volta correndo e traz um segundo bloco de madeira até a linha inicial. Valida-se o melhor tempo entre as duas tentativas;
- b) Salto em comprimento: a criança deve saltar para frente com os pés juntos. São realizadas três tentativas. A pontuação final é a distância, em metros, entre a linha inicial e a parte do corpo, mais próxima dessa linha.

Testes de Manipulação de objetos:

- a) Velocidade de lançamento: a criança deve lançar uma bola de tênis (cir.: 6.5cm; peso 57g), com a maior velocidade possível. São feitas três tentativas e a pontuação final é o melhor resultado;
- b) Velocidade de chute: a criança deve chutar uma bola de futebol tamanho 3 (crianças de 6 a 8 anos; circ.: 62cm, peso 350g) ou 4 (crianças de 9 a 10 anos; circ.: 64cm, peso 360g) com a maior velocidade possível. São realizadas três tentativas e é validado o melhor resultado.

Cálculo do MCA e pontuação total:

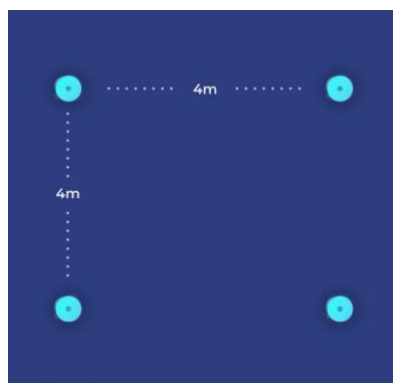
As “pontuações” de cada participante foram transformadas em percentis com base na idade e no sexo, utilizando os valores de referência portugueses do MCA. Os componentes de estabilidade, locomoção e manipulação foram obtidos calculando-se a média das suas posições percentuais em dois testes. Assim, a competência motora total dos participantes foi calculada como a média dos três componentes da MCA.

Tarefa de tempo de reação

Para a recolha, foram utilizados dispositivos da blazepod, sendo que o teste para medir o tempo de reação dos alunos requer quatro *pods* dispostos no chão formando um quadrado, com uma distância de 2 metros, como representado na figura 1. Os participantes posicionam-se no centro do quadrado e devem deslocar-se dentro do quadrado para tocar no *pod* iluminado (indicado por uma luz vermelha que acende numa ordem aleatória – intervalo de tempo de 1,0 segundos a 1,5 segundos) o mais rapidamente possível. Nenhum feedback foi fornecido aos participantes.

Foram feitas duas tentativas por cada aluno. Cada tentativa durou 25 segundos, intercaladas com 15 segundos de descanso entre as tentativas. Posteriormente, a melhor tentativa foi utilizada para análise de dados.

Figura 6- descrição da tarefa



Procedimentos Éticos

Os alunos foram avaliados individualmente num pavilhão, seguindo os procedimentos estipulados na literatura (Luz, Rodrigues, Almeida, & Cordovil, 2015). Primeiro os alunos fizeram o teste de reação e, posteriormente, noutro dia, fizeram os restantes testes. Inicialmente, foi realizada a análise descritiva e a caracterização da amostra, utilizando os valores de médias e desvio padrão. A Correlação de Pearson foi utilizada para analisar a correlação entre as variáveis. Foi utilizado o Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 29.0, adotando-se um nível alfa de significância de 5%.

Resultados

A tabela 2 mostra que os valores da CM, foram ajustados em percentis em relação à população portuguesa, de forma que 50% corresponda à média portuguesa esperada para a faixa etária avaliada. No caso desta amostra de 47 alunos com idades médias de 18,05 anos, podemos destacar alguns pontos relevantes: a competência motora média da amostra está em 34,98%, significativamente abaixo dos 50%, o que indica que, em média, os alunos apresentam um nível de habilidade motora inferior ao da média nacional para a mesma idade, que em relação aos saltos laterais e mudanças de plataformas os resultados foram particularmente baixos, com médias de 33,95% e 22,10% respetivamente, indicando que a coordenação motora e a capacidade de reação nestas atividades estão muito abaixo da média nacional, que os resultados de locomoção e manipulação de objetos (28,02% e 27,53%, respetivamente) também se mostram abaixo da média, indicando uma certa dificuldade em atividades que requerem deslocamento e controle motor fino e, em relação à estabilidade e Salto em comprimento, os resultados aproximaram-se da média nacional, com 49,39% e 48,61% respetivamente, o que indica que os alunos mostram um desempenho mais próximo da média nacional em atividades que envolvem o equilíbrio e a força. Em relação ao tempo de reação, o tempo foi, em média, de 1,84 segundos, valor este que pode ser considerado razoável.

Tabela 1- valores descritivos da amostra

| Variáveis | M | DP |
|------------------------------|--------|--------|
| Idade (anos) | 18,05 | 0,49 |
| Peso (kg) | 64,83 | 8,24 |
| Altura (m) | 1,73 | 0,09 |
| IMC (kg/m ₂) | 21,69 | 1,75 |
| Saltos laterais (%) | 33,95% | 21,28% |
| Mudança de plataformas (%) | 22,10% | 20,39% |
| Salto em comprimento (%) | 48,61% | 26,42% |
| Shutte run (%) | 50,17% | 24,52% |
| Velocidade de lançamento (%) | 26,05% | 22,09% |
| Velocidade de pontapear (%) | 29,02% | 23,24% |
| Locomoção (%) | 28,02% | 18,43% |
| Estabilidade (%) | 49,39% | 21,43% |
| Manipulação (%) | 27,53% | 18,59% |
| Competência motora (%) | 34,98% | 15,05% |
| Batidas (pts) | 9,96 | 1,16 |
| Tempo de reação simples (ms) | 1,84 | 0,41 |

A análise da tabela 3 indica que há associação significativa positiva entre a locomoção e a estabilidade ($r = 0,406$), ou seja, pode-se afirmar com certeza que alunos que apresentem uma melhor locomoção tendem a ter a melhor estabilidade corporal. Verificamos que a competência motora (CM) está altamente correlacionada com outras variáveis como a locomoção ($r = 0,679$), estabilidade ($r = 0,870$) e manipulação de objetos ($r = 0,753$), observando que um melhor desempenho em tarefas de locomoção, estabilidade e manipulação de objetos está fortemente relacionado com uma maior competência motora geral dos alunos. Em relação ao tempo de reação simples (TRS), podemos verificar que existe uma correlação negativa muito forte entre as batidas e o tempo de reação simples ($r = -0,860^*$). Isto significa que, quanto menor for o TRS, maior vai ser o resultado na tarefa das batidas.

Por fim, podemos verificar que existe uma correlação positiva entre a manipulação de objetos e o TRS ($r = 0,321$), concluindo assim que, os alunos com melhores resultados no TRS tendem a manipular objetos de forma mais eficaz e eficiente

Tabela 2- associação entre as variáveis

| Variáveis | IMC | Locomoção | Estabilidade | Manipulação | CM | Batidas | TRS |
|--------------|------|-----------|--------------|-------------|-------|---------|---------|
| IMC | 1,00 | .103 | .028 | .135 | .111 | .125 | -.097 |
| Locomoção | - | 1,00 | .406* | .189 | .679* | .077 | -.067 |
| Estabilidade | - | - | 1,00 | .556* | .870* | -.093 | .119 |
| Manipulação | - | - | - | 1,00 | .753* | -.209 | .321* |
| CM | - | - | - | - | 1,00 | -.099 | .161 |
| Batidas | - | - | - | - | - | 1,00 | -.860** |
| TRS | - | - | - | - | - | - | 1,00 |

Discussão

O principal objetivo desta investigação foi explorar a associação entre a CM dos alunos e o TR, de forma a fornecer resultados que possibilitem intervenções educativas mais eficazes e eficientes na disciplina de Educação Física. O tempo de reação simples é a capacidade de responder rapidamente a um determinado estímulo, sendo fundamental em tarefas motoras cognitivas, cruciais tanto em atividades desportivas como em situações do quotidiano. De acordo com Vaeyens et al. (2007), o TRS é determinante para o desempenho dos jovens, principalmente nas habilidades motoras e na tomada de decisões. Williams e Ford (2009) também sublinham que o TRS está relacionado com processos cognitivos complexos, como a tomada de decisão, e destacam que, à medida que as crianças desenvolvem o seu tempo de reação, melhoram aspetos como a coordenação e a precisão dos movimentos.

Iserbyt, Behets e Madou (2017) investigaram a influência do TRS na Educação Física, concluindo que um bom desempenho no TRS contribui para uma maior CM, o que leva a uma maior participação dos alunos nas atividades físicas. Após uma análise rigorosa aos resultados obtidos nesta investigação, verificou-se que a CM dos alunos (34,98%) indica que estes se encontram abaixo da média nacional para a sua faixa etária. Este valor, combinado com os resultados de locomoção (28,02%) e manipulação de objetos (27,53%), revela um desenvolvimento motor insuficiente nas várias dimensões. Todas estas dimensões da CM estão interligadas, tal como comprovado nas tabelas através das correlações, alinhando-se assim com a literatura, que sugere que o desenvolvimento das habilidades motoras específicas nas crianças está relacionado com a sua competência motora global (Lubans et al., 2010). O TRS é uma habilidade cognitiva fundamental que afeta diretamente o desempenho em diversas tarefas motoras (Vaeyens et al., 2007), o que foi corroborado pela correlação negativa significativa apresentada na Tabela 4, indicando que alunos com tempos de reação mais rápidos obtiveram um desempenho mais positivo na tarefa das batidas. Esta conclusão está de acordo com o estudo realizado por Vaeyens et al. (2007), que enfatiza a associação entre tempos de reação mais rápidos e melhores resultados em tarefas desportivas. Além disso, a associação positiva entre a manipulação de objetos e o TS ($r = 0,321$) sugere que melhores tempos de reação facilitam a execução de tarefas motoras que exijam controlo motor fino, como a manipulação de objetos (contexto deste estudo). Esta observação está de acordo com a literatura que relaciona o TRS com a execução de habilidades motoras finas, especialmente em contextos desportivos (Williams & Ford, 2009). Para melhorar o TRS dos alunos e, conseqüentemente, aumentar a sua CM, é fundamental proporcionar-lhes uma vasta variedade de oportunidades motoras, promovendo assim o

desenvolvimento da CM. Esta perspetiva é defendida por Rodrigues et al. (2021), que salientam os impactos positivos no desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos. Apesar dos resultados obtidos, foram encontrados alguns obstáculos durante a execução deste estudo: a amostra de 47 alunos é limitada, o que não permite a criação de uma base de dados maior, restringindo a possibilidade de extrapolação dos resultados. Outro obstáculo foi a falta de diversidade demográfica, uma vez que o estudo se concentrou exclusivamente em alunos do Colégio Guadalupe, no distrito de Setúbal, excluindo outros colégios, tanto do mesmo distrito como de diferentes regiões de Portugal. Além disso, a ausência de uma análise do contexto sociocultural de cada aluno limita a profundidade da análise dos resultados.

Conclusão

Este estudo investigou a relação entre a coordenação motora (CM) e o tempo de reação (TR) em crianças, utilizando variáveis relacionadas à coordenação motora e habilidades cognitivas. Os resultados indicam que a CM da amostra está abaixo da média nacional, revelando uma necessidade significativa de intervenção nas práticas de ensino para promover habilidades essenciais. Segundo Lubans et al. (2010), o desenvolvimento das habilidades motoras específicas está ligado à CM global, sugerindo que alunos com competências motoras mais avançadas são mais propensos a praticar atividades físicas e adotar estilos de vida saudáveis. Portanto, é necessária uma abordagem diversificada na educação física, ampliando as janelas motoras para o desenvolvimento dos alunos, sendo fundamental que os currículos integrem e estimulem não só a capacidade física, mas também o desenvolvimento cognitivo e motor. Conclui-se que, para melhorar a CM e o TR dos alunos, os currículos devem ter maior foco pedagógico na diversificação das atividades, criando espaço para o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para o desempenho escolar, implementação e adoção de estilos de vida saudáveis e bem-estar geral.

Referências

- Bardid, F., Huyben, F., Lenoir, M., Seghers, J., De Martelaer, K., Goodway, J. D., & Deconinck, F. J. (2016). *Assessing fundamental motor skills in Belgian children aged 3–8 years highlights differences to US reference sample*. *Acta Paediatrica*, 105(6), e281-e290.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in schools. In D. Bunker & R. Thorpe (Eds.), *Sport pedagogy: Theory and practice* (pp. 24-36). London: Loughborough University of Technology.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Fernandes, D. (2009). *Avaliar para Sucesso: Percursos de melhoria das aprendizagens*. Porto: Porto Editora.
- Gallahue, D., & Donnelly, F. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*. Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6ª ed.). New York: McGraw-Hill.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2012). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. McGraw-Hill.
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Iserbyt, P., Behets, D., & Madou, B. (2017). The influence of video modeling on teaching basketball to children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 637-652.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
<https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Luckesi, C. C. (2011). *Avaliação da aprendizagem escolar*. São Paulo: Cortez.
- Mesquita, I. (2010). *O Desporto Escolar: Estratégias e Dinâmicas Pedagógicas*. Porto: Porto Editora.
- Miller, J. C., Mchugh, G., & Cummings, S. J. (2009). Reaction time and motor skills in children: a comparison of active and sedentary children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 118-124.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.

- Pacheco, J. (2007). *Direção de Turma: Reflexão sobre a prática docente*. Lisboa: Texto Editores.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: Da Excelência à Regulação das Aprendizagens*. Porto Alegre: Artmed.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. McGraw-Hill.
- Silva, M., & Silva, J. (2009). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Texto Editores.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 396-408.
- Vieira, F. (2005). *O papel do Diretor de Turma na promoção da eficácia escolar*. Porto: Porto Editora.
- Vieira, P. (2010). *Gestão de recursos em Educação Física*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2009). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 115-128.
<https://doi.org/10.1080/17509840902820210>

Reflexão Final

A realização do estágio no Colégio Guadalupe representou uma experiência enriquecedora e fundamental para o meu desenvolvimento como professor de Educação Física. Ao longo deste percurso, tive a oportunidade de vivenciar diferentes dimensões da prática docente, desde a dinamização do desporto escolar até à direção de turma, passando pela lecionação de aulas de Educação Física. Esta diversidade de funções permitiu-me compreender a complexidade do papel do professor, não apenas na vertente pedagógica, mas também na gestão de grupo, no acompanhamento dos alunos e na promoção de um ambiente escolar inclusivo e motivador.

O contacto direto com os alunos reforçou a importância de uma abordagem pedagógica adaptada às suas necessidades, promovendo não só o desenvolvimento das competências motoras, mas também o crescimento pessoal e social. Através do desporto escolar, pude incentivar o espírito de equipa, a disciplina e a perseverança, valores essenciais para a formação dos jovens. Na direção de turma, compreendi a relevância do acompanhamento individualizado, ajudando os alunos a superar desafios e a encontrar estratégias para o seu sucesso académico e pessoal.

Este estágio consolidou a minha vocação para o ensino e fortaleceu a minha crença no impacto positivo

que a Educação Física pode ter na vida dos alunos. As aprendizagens adquiridas serão fundamentais para o meu futuro enquanto profissional, impulsionando-me a continuar a evoluir, a refletir sobre a minha prática e a procurar estratégias inovadoras para tornar as aulas mais dinâmicas e significativas. O Colégio Guadalupe proporcionou-me um ambiente propício ao crescimento, e levo desta experiência não só conhecimentos e competências, mas também memórias e aprendizagens que marcarão a minha jornada como professor.

Em relação ao estudo, os resultados sugerem que a amostra apresenta dificuldades nas áreas da coordenação e da rapidez de resposta, fundamentais para um desenvolvimento motor equilibrado. Embora a competência motora geral esteja abaixo do esperado para a idade, as áreas de estabilidade e força muscular encontram-se mais desenvolvidas, sem esquecer que continuam abaixo da média nacional.

Estes resultados indicam a necessidade de desenvolver currículos que foquem de forma equilibrada tanto na força quanto na agilidade e coordenação. Para estes alunos, um programa de treino físico que inclua exercícios que exijam mudanças rápidas de direção, saltos laterais, manipulação de objetos com precisão e outras atividades de coordenação fina poderia ser super positivo para os alunos, pois iria contribuir para uma formação em termos físicos mais completa, fazendo com que, em termos motores, tivessem uma maior disponibilidade para realizar de forma mais eficaz e eficiente determinadas tarefas. Uma das limitações principais deste estudo reside no tamanho da amostra, composto por apenas 47 alunos, o que reduz a representatividade dos dados face à população jovem portuguesa. Uma vez que a amostra é pequena, embora possa ser informativa, pode não representar as características desta faixa etária (18 anos) quando se fala de uma população maior. O facto da amostra se limitar a esta faixa etária, impede com que haja comparações com amostras de diferentes faixas etárias e o facto de não se explorar os fatores ambientais, socioculturais e económicos dos alunos, também faz com que a interpretação dos dados esteja mais limitada.

Os resultados deste estudo fornecem um ponto de partida valioso para investigações futuras que pretendam explorar de forma mais profunda o desenvolvimento motor dos jovens portugueses, não só nesta faixa etária, como nas restantes, tendo em conta todos os fatores anteriormente descritos, que podem afetar os resultados da amostra, sendo que a integração de métodos qualitativos como questionários e entrevistas podem ter uma grande importância nesta vertente. Oferece uma contribuição importante ao identificar áreas de competência motora que apresentam desempenho inferior ao esperado numa amostra de jovens portugueses.

Ao compreender melhor as áreas de maior dificuldade e as competências que necessitam ser aprimoradas, é possível desenvolver currículos que sejam capazes de promover a capacidade física dos alunos em Portugal, de forma a que eles consigam atingir uma competência motora dentro da média nacional. Cabe agora às escolas investir no desenvolvimento motor, de forma que os jovens portugueses consigam desenvolver-se em termos motores, impactando assim, positivamente, o futuro dos jovens portugueses nas atividades/tarefas físicas. Isto vai de encontro ao que é a nossa missão como professores de educação física, sendo que temos de ser os principais potencializadores destes bons hábitos nas escolas do nosso país. Este estágio foi muito positivo no meu desenvolvimento e aprendizagem enquanto professor, pois me permitiu adquirir ferramentas para que tal possa ser realizado. Ao longo deste período de estágio, consegui desenvolver várias competências, tanto no aspeto teórico como na interação com os alunos, e sinto que evolui bastante, tanto a nível profissional como pessoal.

Aprendi a importância de saber improvisar e de saber adaptar-me aos obstáculos e barreiras que me

iam aparecendo à frente. Enfrentar desafios e lidar com situações inesperadas tornou-me mais confiante e mais preparado para responder de forma eficaz às exigências do dia a dia no terreno. Além disso, este percurso ajudou-me a perceber a importância do trabalho em equipa e da colaboração com os colegas. As trocas de ideias com colegas e orientadores foram fundamentais, pois cada um trouxe a sua experiência e perspetiva, ajudando-me a ajustar e a melhorar o meu trabalho.

Após este estágio, sinto-me mais confiante e convicto que irei fazer tudo de uma maneira mais correta e responsável, e que me irá permitir ter um desenvolvimento profissional e pessoal muito positivo ao longo da minha carreira como docente nesta área.

6. Referências bibliográficas

Afonso, A., Silva, T., Costa, F., & Ribeiro, L. (2017). Influência do tempo de reação na Educação Física. *Revista de Estudos em Educação Física*, 12(3), 25-35.

Bardid, F., Huyben, F., Lenoir, M., Seghers, J., De Martelaer, K., Goodway, J. D., & Deconinck, F. J. A. (2016). Assessing fundamental motor skills in Belgian children aged 3–8 years highlights differences to US reference sample. *Acta Paediatrica*, 105(6), e281-e290.

<https://doi.org/10.1111/apa.13380>

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in schools. In D. Bunker & R. Thorpe (Eds.), *Sport pedagogy: Theory and practice* (pp. 24-36). London: Loughborough University of Technology.

Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Fernandes, D. (2009). *Avaliar para Sucesso: Percursos de melhoria das aprendizagens*. Porto: Porto Editora.

Gallahue, D., & Donnelly, F. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2012). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. New York: McGraw-Hill.

Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.

<https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>

Miller, J. C., Mchugh, G., & Cummings, S. J. (2009). Reaction time and motor skills in children: A comparison of active and sedentary children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 118-124.

Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.

Pacheco, J. (2007). *Direção de Turma: Reflexão sobre a prática docente*. Lisboa: Texto Editores.

Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: Da Excelência à Regulação das Aprendizagens*. Porto Alegre: Artmed.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.

Silva, M., & Silva, J. (2009). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Texto Editores.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

Vieira, F. (2005). *O papel do Diretor de Turma na promoção da eficácia escolar*. Porto: Porto Editora.

Vieira, P. (2010). *Gestão de recursos em Educação Física*. Lisboa: Edições Sílabo.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2009). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 115-128.

<https://doi.org/10.1080/17509840902820210>