



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Diogo de Oliveira Mesquita

Relatório Final de Estágio
Associação entre a Competência Motora e o Tempo de Reação em
Crianças do Ensino Básico, num Colégio em Portugal

Orientador interno: Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres

Orientador externo: Professor Hugo Amiguiinho

2º 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 de Almada

Diogo de Oliveira Mesquita

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio apresentado com vista
à obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Despacho nº7255/2015)

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

Almada, 2024

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. ÁREA I – PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA	9
2.1. CARACTERIZAÇÃO DO COLÉGIO	9
2.2. POLIVALÊNCIA E CARACTERIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	10
2.3. COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS.....	11
2.4. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO	12
2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS ACOMPANHADAS.....	12
2.6. ROTAÇÃO DE ESPAÇOS PARA A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	13
3. ÁREA II – DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E APRENDIZAGEM PLANEAMENTO.....	14
3.1. PLANO ANUAL.....	14
3.2. PLANO DE AULA	15
3.3. ENSINO	19
3.4. AVALIAÇÃO	19
4. ÁREA III- PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	21
4.1. PROJETO EDUCATIVO.....	21
4.2. DIREÇÃO DE TURMA.....	21
4.3. DESPORTO ESCOLAR.....	22
4.4. OFERTA EDUCATIVA.....	22
5. ÁREA IV- DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA	24
RESUMO	24
ABSTRACT	24
1. INTRODUÇÃO.....	26
2. MATERIAIS E MÉTODOS	27
2.1. AMOSTRA	27
2.2. INSTRUMENTOS.....	27
2.3. PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	28
2.4. ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	29
3. RESULTADOS	29
4. DISCUSSÃO	31
5. CONCLUSÃO	32
6. REFLEXÃO FINAL.....	32
7. REFERÊNCIAS	34

Índice de Tabelas

Tabela 1- horário de aulas EF	12
Tabela 2- valores descritivos de amostra	29
Tabela 3- associação entre as variáveis.....	30
Tabela 4- associação entre as variáveis, controlando pelo sexo	30

Índice de Figuras

Figura 1- Calendário escolar 2023/ 2024	10
Figura 2- Visualização aérea do Colégio	11
Figura 3- Rotação de espaços	13
Figura 4- plano de aula 5ºD	16
Figura 5- plano de aula 7ºB	17
Figura 6- plano de aula 10ºC/D	18
Figura 7- descrição da tarefa	28

Abreviaturas

CCF- Colégio Campo de Flores

CM- competência motora

cm- centímetros

DE- desporto escolar

EF- Educação física

gr- gramas

IMC- índice de massa corporal

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

MCA- Motor Competence Assessment

PIF- Plano Individual de Formação

SPSS- Software Statistical Package for Social Sciences

TR- tempo de reação

TRS- tempo de reação simples

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu orientador e professor Fábio Flôres por tudo o que me ensinou ao longo dos últimos 2 anos de mestrado, onde esteve presente e disponível para tudo o que precisei.

De seguida, agradecer a todos os outros professores que estiveram presentes ao meu percurso e que contribuíram também para a minha jornada no ISEIT Almada.

Um agradecimento também à Instituição ISEIT que me acolheu nos últimos 5 anos memoráveis (3 de licenciatura e 2 de mestrado) e que permitiu o meu desenvolvimento não só a nível pessoal, mas principalmente profissional.

Quero agradecer também ao Colégio Campo de Flores por ter permitido que o meu estágio e investigação fosse realizado no mesmo, tendo sido muito importante para a minha aprendizagem.

Para terminar, quero agradecer à minha família e namorada por todo o apoio que me deram ao longo do percurso e por terem acreditado em mim.

Resumo

Este trabalho apresenta uma análise detalhada do estágio realizado na área de Educação Física (EF). Na Área I, descreve-se o local onde o estagiário efetuou a Prática de Ensino Supervisionada (PES), incluindo a instituição e as turmas envolvidas. A Área II aborda os procedimentos seguidos, o planeamento desenvolvido e as estratégias aplicadas no ensino de EF. São discutidas as abordagens pedagógicas utilizadas, assim como as avaliações periódicas, com uma explicação dos critérios e métodos aplicados, bem como os resultados obtidos. Na Área III, é explorada a modalidade de Desporto Escolar em que o professor estagiário atuou, ressaltando os objetivos gerais e específicos dessa prática. Por fim, na Área IV, analisa-se a componente de investigação, focando na associação entre a competência motora e o tempo de reação nos alunos. Os resultados demonstram que, de facto, quanto maior a competência motora, menos o tempo de reação, sublinhando também alguma diferença entre as raparigas e os rapazes.

Abstract

This work presents a detailed analysis of the internship carried out in the area of Physical Education (PE). In Area I, the place where the intern carried out the Supervised Teaching Practice (STP) is described, including the institution and classes involved. Area II addresses the procedures followed, the planning developed and the strategies applied in teaching PE. The pedagogical approaches used are discussed, as well as periodic assessments, with an explanation of the criteria and methods applied, as well as the results obtained. In Area III, the type of School Sports in which the trainee teacher worked is explored, highlighting the general and specific objectives of this practice. Finally, in Area IV, the research component is analyzed, focusing on the association between motor competence and reaction time in students. The results demonstrate that, in fact, the greater the motor competence, the less the reaction time, also highlighting some difference between girls and boys.

1. Introdução

O Relatório final de estágio surge no âmbito da unidade curricular PES “Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física” que integra o currículo do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada. O presente documento tem como objetivo refletir sobre o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio do ano letivo 2023/2024 juntamente com a investigação realizada no decorrer do mesmo. Este documento é composto pelas quatro seguintes dimensões: Área I – Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. As primeiras três áreas estão diretamente relacionadas com o trabalho desenvolvido na escola, enquanto a última, com o título “Associação entre a competência motora e o tempo de reação de rapazes e raparigas de um Colégio em Portugal” apresenta a investigação realizada ao longo do ano letivo. O estágio pedagógico foi realizado no Colégio Campo de Flores, e foram acompanhadas três turmas, incluindo uma modalidade do desporto escolar. As turmas acompanhadas estavam enquadradas no segundo, terceiro ciclo e secundário, sendo uma turma de 5ºD, outra do 7ºB e, por último, a 10ºC/D. Já a modalidade do desporto escolar era o voleibol, e tinha alunos com idades compreendidas entre 10 e 12 anos de idade.

2. Área I – Profissional, Social e Ética

2.1. Caracterização do Colégio

Foi em 1967 que o Colégio abriu as portas aos seus jovens alunos, sendo localizado na Quinta de S. Francisco dos Matos, no Lazarim, Caparica. Foi um ato simples, embora cheio de significado, que foi precedido por muito tempo de maturação da ideia pelos seus fundadores, então com pouco mais de trinta anos.

A criação de um Colégio em edifício construído de raiz não é, nem foi, tarefa fácil. Para além das densas teias burocráticas que a envolvem, há a parte financeira que solicita somas consideráveis e que foram em grande parte suportadas pelo Pai do fundador.

A fundadora, Maria Helena Almeida, apaixonada pelo “Método de Leitura João de Deus” e por toda a sua obra, gostou muito do nome Campo de Flores não só como homenagem pela obra do poeta – pedagogo, como também pela localização do Colégio ser no campo e as flores serem as crianças.

O Colégio no seu início não tinha a dimensão que hoje apresenta. Começou a funcionar com 150 alunos, hoje a população escolar supera os 1100 alunos. No começo apenas eram lecionadas as classes Pré-Primárias e Primárias, como então se designavam. Logo durante o 1º ano verificou-se a necessidade de proceder à sua ampliação, necessidade esta que se foi repetindo e realizando pelos tempos seguintes, até atingir a dimensão que hoje tem.

O trajeto do colégio foi recheado de acontecimentos felizes, alegres, mas também de grandes dificuldades ao longo deste processo. Todos os anos no final dos anos letivos, os alunos são presenteados com grandes festas de encerramento onde junta a família CCF. Nesses eventos nunca pode faltar o hino do Colégio, escrito pela professora Maria do Carmo Arvelar Silva e musicado pela Professora D. Graciete Vasconcelos, professoras do colégio há imensos anos.

Os fundadores, Maria Helena e Ricardo de Almeida (já falecido), são os impulsionadores do colégio, mas atualmente, os gestores e diretores do Colégio são dois dos seus filhos que sabem estar a concretização deste sonho dependente da permanente dedicação e competência em o bem servir por todos os seus Colaboradores. O nosso lema: “MAIS SABER, MAIS VALER” deve ser entendido como o compromisso que todos assumimos com a exigência, o rigor, o otimismo e o conhecimento para melhor servirmos a sociedade.

O colégio Campo de Flores, apresenta no seu espaço, diversidade e criatividade em comparação com os outros colégios, e foi por esse tópico que me fez escolher este colégio. Esta instituição assume-se como um Colégio Autónomo e independente, alicerçado num Projeto Educativo adaptado às circunstâncias atuais e aos desafios de amanhã. Os professores da instituição em questão, assumem-se como agentes da evolução, desenvolvendo para tal, métodos de ensino e aprendizagem inovadores que pretendem formar cidadãos ativos e com consciência cívica, social e ecológica. O objetivo principal é fazer a diferença e contemplar a individualidade, na formação humanista e integral dos alunos. No ano letivo 2023/2024, o colégio Campo de Flores tem atualmente 1362 alunos distribuídos nos vários ciclos de escolaridade, pré-escolar são 178 alunos dividido em 8 turmas, no 1º ciclo são 421 alunos divididos também em 8 turmas. Passando para o edifício do lado, os 2º ciclos são ao todo 218 alunos e estão divididos em 8 turmas, o 3º ciclo são 319 alunos em 12 turmas diferentes e por fim, no ensino secundário são atualmente 226 alunos em 9 turmas. O nível etário dos alunos está situado entre os 3 anos e os 18 anos de idade.

Segue abaixo o calendário escolar 2023/2024, dividido por semestres:

INÍCIO DOS SEMESTRES	
INÍCIO SEM ATIVIDADES ESCOLARES 4 A 8 SETEMBRO	
1º SEMESTRE 11 SETEMBRO (2.º F) - 3 ANOS A E 1.º ANO	
1º SEMESTRE 12 SETEMBRO (3.º F) - 3 ANOS B, 2.º, 3.º E 4.º ANO	
1º SEMESTRE 13 SETEMBRO (4.º F) - 5 ANOS C, 5.º E 7.º ANO	
1º SEMESTRE 14 SETEMBRO (5.º F) - 4 ANOS A/B, 5 ANOS A/B, 10.º ANO	
1º SEMESTRE 15 SETEMBRO (6.º F) - 6.º, 8.º, 9.º, 11.º E 12.º ANOS	
INÍCIO DO 2º SEMESTRE 5 FEVEREIRO - TODOS OS ALUNOS	
FINAL DOS SEMESTRES	
FINAL DO 1º SEMESTRE 26 JANEIRO - TODOS OS ALUNOS	
FINAL DO 2º SEMESTRE 4 JUNHO - 9.º, 11.º E 12.º ANO 14 JUNHO - 5.º, 6.º, 7.º, 8.º E 10.º ANO 28 JUNHO - PRÉ E 1º CICLO	
INTERRUPÇÕES LETIVAS	
PAUSA INTERCALAR DO 1º SEMESTRE 15, 16 E 17 NOVEMBRO	
REINÍCIO DA ATIVIDADE LETIVA: 20 NOVEMBRO	
NATAL E ANO NOVO - 21, 22, 27, 28 E 29 DEZEMBRO	
REINÍCIO DA ATIVIDADE LETIVA: 3 JANEIRO	
INTERRUPÇÃO LETIVA DO 1º SEMESTRE 29 DE JANEIRO A 2 FEVEREIRO	
CARNAVAL 12 FEVEREIRO	
PÁSCOA E PAUSA INTERCALAR DO 2º SEMESTRE 25 MARÇO A 5 ABRIL	
REINÍCIO DA ATIVIDADE LETIVA: 8 ABRIL	
COLÉGIO ENCERRADO	
REINÍCIO DO ANO LETIVO - 1 SETEMBRO NATAL - 26 DEZEMBRO E 2 JANEIRO CARNAVAL - 13 FEVEREIRO PÁSCOA - 1 ABRIL	

Figura 1- Calendário escolar 2023/ 2024

2.2. Polivalência e Caracterização dos Espaços

No interior do colégio estão ao dispor dos alunos excelentes instalações que fazem do colégio, um exemplo a seguir. Estão organizados em 2 blocos, o bloco A (pré-escolar e 1º ciclo) e o bloco B (2,3º e secundário). Isto faz com que os alunos estejam divididos, mas onde podem partilhar o mesmo espaço e compartilhar vivências mesmo tendo diferentes idades. Ainda, tem todas as salas equipadas e os espaços adequados para as diversas disciplinas inseridas.

A organização das turmas em relação às salas, é feita de forma diferente de outras realidades, cada turma tem a sua sala de aulas, deslocam-se apenas para as aulas de caráter mais prático. Para além destas instalações, ainda podemos encontrar os Gabinetes de Intervenção Pedagógica, de Psicologia e Orientação Escolar, Serviços Administrativos, Primeiros Socorros, onde está colocada durante todo o horário escolar diário uma enfermeira ao dispor dos alunos.

Ainda têm ao seu dispor, o Refeitório, o Bar e a Papelaria do Colégio. Fora as infraestruturas, o colégio ainda procura utilizar os seus espaços verdes para utilização de atividades ou apenas utilização dos alunos no período de intervalo de aulas. Em relação aos espaços utilizados na disciplina de Educação Física, existem três campos exteriores para a utilização para a prática de desportos coletivos, estando um deles equipado com piso sintético, um campo coberto, 2 ginásios, um campo de Voleibol e uma pista de Atletismo com uma caixa de areia para a realização do salto em comprimento.

Os alunos de todas as idades têm oportunidade de realizar uma atividade no colégio, denominada de Atividades de Enriquecimento Curricular. Ao nível desportivo, os alunos podem inscrever-se no Basquetebol, no Voleibol, no Karaté, na Patinagem, na Dança, no Ballet e na Esgrima.

A figura 2 apresenta a vista aérea do Colégio, onde podemos observar os espaços destinados às aulas de Educação Física, seja os campos de pavimento sintético ou os espaços verdes que o colégio tem à sua disposição.

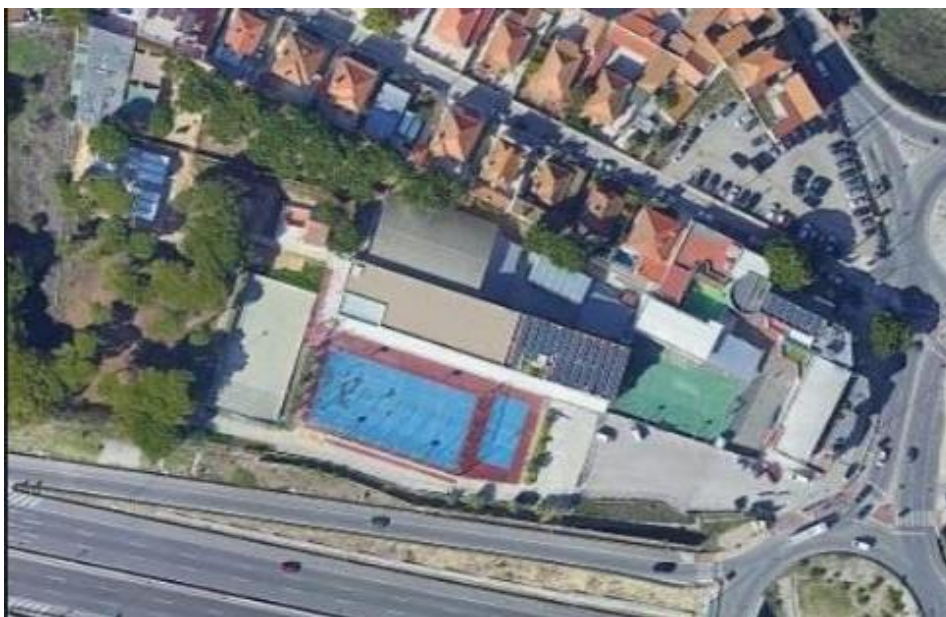


Figura 2- Visualização aérea do Colégio

2.3. Competências Desenvolvidas

O estágio curricular está inserido nos três principais domínios da Educação Física, o domínio psicomotor, o cognitivo e o socio afetivo. O principal objetivo deste estágio curricular é a evolução e o melhoramento das nossas habilidades e aprendizagens profissionais em contexto de aula e de instituição.

Os domínios referidos anteriormente têm como objetivo principal utilizar o conhecimento e as técnicas aprendidas durante o nosso percurso académico. Ao mesmo tempo, o objetivo passa por aprendermos ferramentas fundamentais com professores com experiência na área de Educação Física e consequentemente aprendermos arranjar estratégias, seja no controlo das aulas, na adaptação ou na sua preparação. Para a realização do estágio curricular, é obrigatório acompanhar três turmas e participar no Desporto Escolar e numa Direção de Turma.

Aulas					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:45 – 09:30	7ºB (CT)				5ºD (NF)
09:30 – 10:15					
10:35 – 11:20	10ºC (HA)				10ºC (HA)
11:20 – 12:05			5ºD (NF)		
12:15 – 13:00			7ºB (CT)		
Desporto Escolar (Voleibol)					

16:00 – 17:00		5º ao 7º Ano			
CF – Professor Clício França CT – Professora Cristina Tavares			HA – Professor Hugo Amiguiño NF – Professor Nuno Ferreira		

Tabela 1- horário de aulas EF

2.4. Expectativas em Relação ao Estágio

O estudante-estagiário desempenha um papel fundamental na preparação e desenvolvimento de profissionais, proporcionando uma série de benefícios tanto para os estudantes quanto para as organizações (García, 1999). O estágio oferece aos estudantes a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico adquirido em sala de aula em um ambiente de trabalho real. Através disso, possibilitamos a consolidação do que aprendemos e do que vamos desenvolver futuramente no nosso trajeto profissional. O colégio Campo de Flores, apresenta no seu espaço, diversidade e criatividade em comparação com os outros colégios, e foi por esse tópico que me fez escolher este colégio. Esta instituição assume-se como um Colégio autónomo e independente, alicerçado num Projeto Educativo e adaptado às circunstâncias de hoje e aos desafios de amanhã. Assumem-se como agentes da evolução, desenvolvendo para tal, métodos de ensino e aprendizagem inovadores que pretendem formar cidadãos ativos e com consciência cívica, social e ecológica. O objetivo principal é fazer a diferença e contemplar a individualidade, na formação humanista e integral dos alunos. A minha experiência neste curto período em estágio pedagógico, tem sido muito enriquecedora. A partilha de ideias e ensinamentos com professores com enorme experiência nesta área tem potenciado imenso o meu crescimento profissional. Sempre disponíveis para ajudar e para esclarecer alguma dúvida, os professores do Colégio auxiliam em diversas áreas, seja no planeamento das aulas ou nos processos de avaliação dos alunos. Os estudantes-estagiários São inseridos nas atividades no departamento de EF, como o corta-mato escolar, o mega-sprint, o mega-km e mega-salto. Também tive oportunidade de acompanhar uma turma de 5º ano na sua viagem de final de ano letivo, ao MyCamp, durante 3 dias. Um agradecimento ao professor orientador que está sempre disponível para todas as questões e ainda compartilha o seu conhecimento e experiência com os seus alunos.

2.5. Caracterização das Turmas Acompanhadas

Durante o ano letivo de 2023/2024, as turmas acompanhadas foram o 5ºD, acompanhado pelo professor titular Nuno Ferreira, o 7ºB, acompanhado pela Professora Cristina Tavares e o 10ºC/D, acompanhado pelo professor Hugo Amiguiño.

Relativamente à turma do 5º ano, era composta por 28 alunos, sendo 12 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, com uma média de idades entre os 10 e 11 anos. A carga semanal era de 2 aulas, sendo uma com duração de 45 minutos à quarta-feira, e outra de 90 minutos à sexta-feira. De modo geral, os alunos desta turma foram assíduos e pontuais, com uma boa taxa de aproveitamento, isto é, sempre preparados para aprender independentemente da matéria. Mostraram bastante interesse trazendo questões para a aula, mostrando vontade em melhorar o seu conhecimento e prática. Conforme discutido em reunião de Conselho de Turma, o comportamento global da turma é bom, a maioria dos

alunos foram participativos e empenhados nas tarefas, respeitando as regras de sala de aula e não evidenciando comportamentos conflituosos.

A turma 7ºB, era constituída por 27 alunos, 17 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com uma média de idades de entre os 12 e 13 anos. No geral, os alunos foram assíduos e apresentaram um excelente aproveitamento na disciplina de EF. De acordo com o que foi discutido em reunião de Conselho de Turma, o comportamento global da turma é médio, com alguns alunos a apresentarem algumas faltas de respeito para com o docente, o que, por vezes, levava a distúrbios na aula, sendo necessário interromper a aula para chamadas de atenção e, também, marcar ocorrências para a diretora de turma e os pais dos respetivos alunos terem conhecimento do comportamento dos mesmos. Ainda assim, considero importante referir que, com o decorrer do ano letivo, os episódios de mau comportamento foram diminuindo. Apesar destas intercorrências, a turma sempre se disponibilizou para ajudar nas tarefas propostas, pelo que considero que, de um ponto de vista geral, o balanço de aproveitamento é positivo.

A turma 10ºC/D era constituída por 26 alunos, 6 alunas do sexo feminino e 20 alunos do sexo masculino, com média de idades entre os 15 e 16 anos. No geral, os alunos foram assíduos, com um comportamento no geral positivo, exceto alguns momentos, em que por vezes o comportamento foi desadequado. Uma turma que, no geral, tinha muita aptidão para a disciplina, mas que, por vezes, o comportamento de alguns elementos prejudicava o aproveitamento de outros colegas, interrompendo a dinâmica da aula. Ainda assim, apesar dos contratempos, a turma apresenta um balanço positivo e garantias de melhoramento em relação ao comportamento para o próximo ano letivo.

2.6. Rotação de Espaços para a aula de Educação Física

O sistema de rotação de espaços está organizado de forma a alterar semanalmente, tendo em conta que existem diversos espaços para a prática de EF: campo novo, campo coberto, campo de ténis, ginásio (superior e inferior).

Rotação de Espaços 2023/2024												
1º Semestre												
Semanas	Apreset.	SET			OUT				NOV			
	11 a 15	18 a 22	25 a 29	2 a 6	9 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 3	6 a 10	13 a 17	20 a 24	27 a 30
Espaço Novo		C	F	H	N	C	F	H	N		C	F
Espaço Ténis		N	C	F	H	N	C	F	H		N	C
Espaço Coberto		H	N	C	F	H	N	C	F		H	N
Ginásio de Cima		F	H	N	C	F	H	N	C		F	H
* Não está contabilizada a semana de apresentação + interrupção 1º semestre												
2º Semestre												
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5 a 9	14 a 16	19 a 23	26 a 1	4 a 8	11 a 15	18 a 22	8 a 12	15 a 19	22 a 26	29 a 3	6 a 10
Espaço Novo	C	F	H	N	C	F	H	N	C	F	H	N
Espaço Ténis	N	C	F	H	N	C	F	H	N	C	F	H
Espaço Coberto	H	N	C	F	H	N	C	F	H	N	C	F
Ginásio de Cima	F	H	N	C	F	H	N	C	F	H	N	C
* não está contabilizada a semana da páscoa												
* Não está contabilizada a última semana de aulas para 9º, 11º e 12º ar												
Espaço Novo	Basket + Volei + 1000m + 40m				Cristina							
Espaço Ténis	Futebol + Salto em Comprimento + LP				Nuno							
Espaço Coberto	Andebol + Porta do Centro de Recursos				Hugo							
Ginásio de Cima	Ginástica de Solo + Aparelhos + SA				França							

Figura 3- Rotação de espaços

3. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem Planeamento

É importante destacar que, para que o objetivo seja cumprido, há que fazer um correto planeamento, direcionando o eixo para o seu cumprimento. No campo educacional, existem diferentes tipos de planos. (Vasconcelos, 2000) classifica-os em três tipos, a saber: planeamento da escola, planeamento curricular e projeto ou plano de ensino. Para (Vasconcelos, 2000), o planeamento escolar refere-se ao que é conhecido por Projeto Político-Pedagógico (PPP). No PPP são apresentadas a filosofia, a política e os elementos teóricos e metodológicos que fundamentam a prática de ensino da escola. No que se refere ao planeamento curricular, (Gesser & Ranghetti, 2011) destacam que elaborar um currículo não é simplesmente listar conteúdos a serem desenvolvidos no ambiente escolar. Para as autoras, o currículo é produtor de sentido e significado, pois trata-se de todas as experiências pedagógicas vivenciadas, as quais possuem intencionalidades e são influenciadas por aspetos sociais, culturais e históricos (Gesser & Ranghetti, 2011). O plano de ensino, trata-se de um planeamento das aulas elaborado pelos professores, que deverá levar em consideração os planeamentos antes referidos.

Através do planeamento, conseguimos criar uma estrutura organizada para uma aula, definindo os objetivos, os conteúdos, as atividades e avaliação. Através dessas componentes procuramos alcançar os objetivos educacionais. Durante o planeamento, os professores procuram uma aula dinâmica, de aprendizagem para os alunos, isto é, retirar o máximo de ensinamentos, habilidades e ferramentas para o seu percurso académico e profissional. Na área de ensino e aprendizagem, as diretrizes estabelecidas pelo professor orientador cooperante e as modalidades estabelecidas no currículo de educação física devem ser seguidas desde o início. Os planos de aula foram ajustados para refletir o desenvolvimento dos alunos e levar em consideração a estrutura curricular ao longo do estágio.

O Colégio Campo de Flores no Departamento de Educação física, guia-se por um ensino baseado em modelo por etapas, isto é, os alunos trabalham e aprendem as modalidades inseridas no programa de Educação Física ao longo do ano letivo e não apenas uma vez por ano (modelo blocos). Através do modelo por etapas, os alunos acabam por estar mais tempo durante o ano letivo em contacto com diferentes desportos, em vez de estarem em trabalho por blocos, por exemplo: Em 1 mês no Colégio Campo De Flores, os alunos trabalham pelo menos 4 modalidades coletivas e individuais. Numa instituição que trabalhe por blocos, os alunos estão 1 mês apenas a trabalhar um desporto coletivo.

3.1. Plano Anual

O Plano Anual descreve-se como um documento viável para orientar os elementos essenciais do processo de ensino-aprendizagem. Este plano baseia-se nas diretrizes do departamento de educação física no Colégio Campo de Flores. Através disso, o ensino torna-se mais individualizado e com diferentes ritmos de aprendizagem para os alunos, sempre privilegiando o sucesso dos alunos e o seu percurso escolar. A escolha dos locais de atividades desportivas e as suas respetivas atividades a serem realizadas, foram escolhidas pelos professores do Departamento de Educação Física do Colégio. Ao longo do ano letivo, são ajustadas mudanças necessárias devido alterações de horário, atividades, eventos, condições meteorológicas. Na área do ensino e aprendizagem, serão seguidas as diretrizes estabelecidas pelo professor orientador desde o início do ano letivo, juntamente com as modalidades previstas no currículo de EF. Os planos de aula são elaborados de acordo com a estrutura curricular e ajustados conforme o progresso dos alunos. O Colégio Campo de Flores adota um modelo por etapas,

no qual os alunos trabalham uma modalidade várias vezes ao longo do ano, intercalando-a com outras modalidades.

3.2. Plano de Aula

O Plano de aula é um documento realizado pelo professor, neste caso da disciplina de Educação Física que define o que será realizado em aula, tendo diferentes objetivos referidos e escritos pelo respetivo professor, a sua metodologia de aula que irá ser utilizada, as formas que irá avaliar os seus alunos e informações que sejam revelantes e que mereçam destaque para estar no plano de aula do professor. É essencial para o professor ter um plano de aula organizado e claro sobre quais os conhecimentos precisam ser adquiridos e assimilados pela turma em cada aula, garantindo sempre qualidade e dinâmica. Um plano de aula bem executado, é meio caminho para o sucesso da aula e do controlo durante o tempo de prática, sempre privilegiando o sucesso e aprendizagem dos estudantes. O Colégio Campo de Flores, trabalha em aula com divisão de três seções, a Parte Inicial que é composta pelo Aquecimento (Ativação Cardiovascular, Mobilização Articular e Alongamentos). A segunda fase é a fase fundamental (é realizado os objetivos principais para os desportos escolhidos para a aula) e a terceira fase, denominada de Fase final (alongamentos e feedback final).

O modelo utilizado do plano de aula no CCF segue em exemplo abaixo:



Plano de Aula – Estágio Pedagógico

Aluno Estagiário: Diogo Mesquita

Professor Orientador: Professor Hugo Amiguiño

Ano/Turma: 5ºD	Local: Ginásio	Data: 21/02/24	Hora: 11:20	Duração: 45 min
Professor:	Nuno Ferreira.			
Sumário:	Ginástica de solo (rolamento à frente e à retaguarda) e aparelhos: Pinto e Minitrampolim.			
Nº de Alunos	24 alunos			
Recursos Materiais:	1 minitrampolim, 2 colchões de queda, 1 reuther, 1 pinto, 4 colchões verdes.			

	Exercício	Condições de Realização	Crítérios de Êxito	TP	TT
I N I C I A L	Mobilização Articular	Os alunos espalham-se pelo ginásio executam a mobilização articular que é sempre dada por um aluno diferente em cada aula.	- Aquecer bem o corpo para evitar lesões.	5'	5'
	Rolamento à frente e rolamento à retaguarda	Os alunos são divididos em 3 estações, uma estação em que a matéria está inserida na ginástica de solo (rolamento à frente e rolamento à retaguarda). A 2ª estação vai ser focada nos saltos no minitrampolim. A 3ª estação é focada na matéria dos saltos no pinto (salto ao eixo e salto de coelha). <div data-bbox="399 1814 574 2016"> <p>Rolamento em plano no chão</p> </div>	Rolamento à frente: - Mãos apoiadas à largura dos ombros; - Fletir a cabeça; - Impulsão dos membros inferiores; - Membros superiores à largura dos ombros com os dedos virados para a frente; - Manter o corpo numa posição engrupada durante a rotação; - Elevar-se com os membros superiores à frente; Rolamento à retaguarda: - Costas das mãos nas omoplatas, com as palmas das mãos viradas para cima mantendo os cotovelos à largura dos ombros; - Apoio das mãos no solo, colocadas à largura dos ombros; - Desequilíbrio à retaguarda mantendo os membros inferiores junto ao peito; - Manutenção da posição engrupada até ao final do exercício; - Apoio dos pés no solo e elevação dos membros superiores e as pernas em extensão.	35'	45'






F I S I A L	Minitrampolim e Pínto	<p>Minitrampolim: 5 fases: - Corrida de Balanço; - Pré-chamada; - Chamada; - Fase de Voo e Recepção.</p> <p>No minitrampolim vão realizar o salto em extensão, o salto encurado, o salto encurado com as pernas afastadas e o salto meia-piruetta.</p> <p>Salto em Extensão:</p>  <p>Salto encurado: - Elevar os MS; - Elevar e flexir os MI unidos junto ao tronco na fase mais alta do salto; - Tocar com as mãos nos joelhos; - Estender o corpo antes da recepção.</p> <p>Salto encurado: - Elevar os MI em extensão antes do ponto mais alto do salto; - Afastar os MI no ponto mais alto; - Tocar com as mãos nos pés; - Juntar os MI e estender o corpo antes da recepção.</p> <p>Salto meia-piruetta: - Extensão total do corpo; - Elevar os MS; - Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente (180°).</p> <p>Salto Engrupado:</p>  <p>Salto Meia-piruetta:</p> 	35'	45'
		<p>Salto de Pínto: 5 Fases: - Corrida de Balanço; - Pré-chamada; - Chamada; - Fase aérea; - Recepção</p> <p>Salto ao eixo:</p>  <p>Salto de coelho:</p> 		
F I S I A L	Retorno à Calma	Alongamentos e reflexão da aula.	5'	
Balanço da Aula				

Figura 4- plano de aula 5ºD

Plano de Aula – Estágio Pedagógico
Aluno Estagiário: Diogo Mesquita

Professor Orientador: Professor Hugo Amiguiño

Ano/Turma: 7ºB	Local: Ginásio	Data: 24/04/24	Hora: 12:15	Duração: 45 min
Professor/a:	Cristina Tavares			
Sumário:	Avaliação Lançamento do Peso e Futebol.			
Nº de Alunos	24 alunos			
Recursos Materiais:	1 Peso, 1 bola, 10 coletes, marcas.			


	Exercício	Condições de Realização	Crítérios de Êxito	TP	T T
I N I C I A L	Ativação Cardiovascular e Mobilização Articular	Os alunos começam a correr à volta do campo de ténis com o intuito de ativarem antes de dar início a parte fundamental da aula. De seguida, juntam-se todos e realizam a mobilização articular dada por um aluno.	- Aquecer bem o corpo para evitar lesões.	5'	5'
	Modalidade Futebol Jogo Formal	A turma é dividida em 2 grupos, neste caso os rapazes num grupo, as raparigas noutra, isto porque, vamos lecionar futebol e para um melhor aproveitamento da modalidade, o grupo separado por género, ajuda mais os alunos a evoluírem, através do jogo, tocando mais vezes na bola e tendo mais ações com bola, do que se fosse separado o grupo em 2 grupos com todos misturados. Os rapazes primeiro vão para o Lançamento do Peso e terminam a aula a jogar futebol, as raparigas começam no futebol e terminam no lançamento do peso.	-Na estação referente à modalidade de futebol vai ser realizado um jogo formal, focado nos aspetos técnicos do aluno, saber realizar uma receção com a parte de dentro do peso ou então com a sola do pé. Saber executar um passe com a parte interior do pé. Através do jogo formal, vai poder estar em contato com todos os momentos da modalidade de futebol, seja na defesa, seja no ataque, vai passar por todos os momentos e co isso, evoluir e estar preparada para o momento de avaliação.	35'	40'
F U N D A M E N T A L	Avaliação Lançamento do Peso	- Os alunos irão realizar a avaliação do semestre de lançamento no peso.	- No ciclo de estudos onde os alunos do 7º ano estão, apenas é avaliada a sua técnica de lançamento e não a sua distância. Para os alunos obterem o nível máximo no lançamento do peso, têm de cumprir com as seguintes indicações: <ul style="list-style-type: none"> • O peso tem de estar encostado ao pescoço; • O cotovelo tem de estar à altura do ombro; • Fletir os membros inferiores; • Após estas primeiras técnicas, executar a extensão e rotação dos pés e do tronco, empurrando o peso para cima e para a frente, terminando com a palma da mão apontada para cima. 	35'	40'
F I N A L	Retorno à Calma	Alongamentos e reflexão da aula.		5'	45'

Figura 5- plano de aula 7ºB

Plano de Aula – Estágio Pedagógico
Aluno Estagiário: Diogo Mesquita

Professor Orientador: Professor Hugo Amiguiño

Ano/Turma: 10°C/D	Local: Campo Novo		Hora: 11:20	Duração: 90 min
Professor/a:	Hugo Amiguiño			
Sumário:	Aplicação do teste de vai e vem			
Nº de Alunos	24 alunos			
Recursos Materiais:	Coluna e Marcas.			

	Exercício	Condições de Realização	Critérios de Êxito	TP	T T
I N I C I A L	Ativação Cardiovascular e Mobilização Articular	Os alunos começam a correr à volta do campo novo com o intuito de ativarem antes de dar início a parte fundamental da aula. De seguida, juntam-se todos e realizam a mobilização articular dada por um aluno.	- Aquecer bem o corpo para evitar lesões.	10'	10'
	Teste de abdominais O objetivo deste teste é avaliar a resistência muscular dos abdominais através do número máximo de abdominais que um aluno consegue realizar. O procedimento é o seguinte: o aluno deita-se de costas no chão, com os joelhos dobrados a 90 graus e os pés apoiados no chão. As mãos são posicionadas atrás da cabeça ou cruzadas sobre o peito. Ao sinal de partida, o aluno deve levantar o tronco até que os cotovelos toquem os joelhos e depois retornar à posição inicial, com as escápulas tocando o chão. O aluno continua a realizar abdominais pelo maior número possível.		Avaliar a resistência muscular dos músculos abdominais.	50'	60'


F U N D A M E N T A L			Avaliar a resistência muscular dos músculos abdominais.		
F I N A L	Retorno à Calma	Alongamentos e reflexão da aula.		10'	70'

Figura 6- plano de aula 10°C/D

3.3. Ensino

Apontados como o principal ativo das escolas e dos sistemas educativos (Education at a Glance, 2005), os professores, nomeadamente o que pensam, decidem e fazem em contexto de sala de aula, determinam as condições de aprendizagem oferecidas aos alunos (Hammond, 2000); (Desimone, 2009). Além dos fatores socioeconómicos e familiares, do percurso académico e cultural, e das motivações pessoais, alguns autores estimam que 30% da variação nos resultados académicos dos alunos está ligada ao desempenho dos professores (Hattie, 2012), e este valor duplica quando se considera a combinação entre a aula e o professor (Rowe, Mars, Schuldheisz, & Fox, 2004). A Educação Física é uma disciplina muito significativa, porém, por diversas vezes, pouco valorizada na grade curricular. Esta disciplina insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento, e a sua função é formar o cidadão que, segundo (Betti, 2002), irá desfrutar os jogos, os desportos, as danças, as lutas, as ginásticas e práticas de aptidão física, em proveito do exercício crítico dos direitos e deveres do cidadão para a benfeitoria da qualidade de vida humana. A Educação Física tem como objetivo garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário (Portuguesa, 2018). Nos momentos de recreação e jogos desportivos, objetivo é estimular o aluno a ter atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade para com o próximo, valorizando, conhecendo e aceitando a exposição da cultura corporal dos diferentes grupos. Através do ensino de Educação Física, favorecemos o desenvolvimento motor, contribuímos para a integração social do aluno, melhoramos a sua autoestima, melhoria da comunicação do aluno, conhecimento e compreensão das mudanças e o limite do seu próprio corpo, reduz o stress e coopera para um estilo de vida mais saudável.

O Colégio Campo de Flores tem como objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e adolescentes, com base na prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola. Procuram trazer a responsabilidade aos alunos de cuidarem do seu corpo de obterem estilos de vida mais adequados e responsáveis, com aquisição de conhecimentos e valores que serão uma mais-valia para os 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); o segundo nível é o elementar (E); e o terceiro nível é o avançado(A).

3.4. Avaliação

A avaliação é inseparável e própria da aprendizagem quando idealizada como questionamento e reflexão da ação (Hoffmam, 2005). É o pensamento permanente do professor sobre a sua realidade, é o acompanhamento passo a passo do educando, durante a sua trajetória de construção de conhecimento. A avaliação é uma prática mediadora do processo de ensino de aprendizagem, que, enquanto relação dialógica, vai conceber o conhecimento como apropriação do saber pelo aluno e pelo professor como ação-reflexão-ação, que se passa na sala de aula em direção a um saber aprimorado, enriquecido, carregado de significados, de compreensão (Hoffmam, 2005).

A avaliação escolar deve ser considerada uma atividade de acompanhamento e de transformação do processo de ensino-aprendizagem e que, portanto, não pode ser gerada como ato pré-moldado ou restrito ou só por meio de exames e provas que venham a definir a capacidade intelectual dos estudantes (Hoffmam, 2005).

Segundo (Libâneo, Didática, 2013) ao analisar os resultados obtidos, por meio da avaliação, percebe-se se os objetivos propostos foram alcançados para que o trabalho docente seja reorientado, logo a avaliação é uma reflexão do processo educativo que abrange aluno e professor. Os dados recolhidos são avaliados em quantitativos e qualitativos. A avaliação quantitativa é o que pode ser avaliado por meio de nota e informações, avaliação em que consiste classificação. Já a avaliação qualitativa é o que não pode ser avaliado, observa-se o processo de ensino-aprendizagem de forma contínua e global. Na instituição onde o estágio decorreu, a avaliação é coordenada pelo professor orientador de cada disciplina. O objetivo passa por incentivar todos os estudantes a evoluir aula após aula, num processo contínuo durante o ano letivo. Está designado o desenvolvimento de grelhas de observação e avaliação para cada modalidade, com o objetivo de estabelecer padrões de sucesso e garantir que as avaliações sejam adequadas para todos os alunos. Existem diferentes momentos de avaliação ao longo dos semestres, e no início do ano letivo são realizadas as avaliações diagnósticas que tendem a perceber o nível em que se encontra o aluno e o que deve melhorar. Ao longo do ano são realizadas as restantes, denominadas de avaliações prognósticas, formativas e por fim sumativo antes do final de cada semestre, onde definem a nota que irá ser avaliada e colocada em pauta. Neste momento de avaliação, os alunos já apresentam melhorias nas suas capacidades e uma técnica mais adequada à Educação Física.

A avaliação Diagnóstica é a primeira etapa do processo avaliativo e ocorre no início de um período letivo ou de uma unidade de ensino. O principal objetivo é identificar o nível inicial de competências, habilidades, conhecimentos e condições físicas dos alunos. (Libâneo, Didática, 1994) destaca a importância da avaliação diagnóstica como uma ferramenta para entender a realidade inicial dos alunos e planejar as atividades com base nas necessidades e capacidades. Em relação à educação física, a avaliação diagnóstica, permite ao professor perceber as limitações físicas, motoras e o conhecimento prévio dos alunos sobre práticas corporais e desportivas. Um exemplo de aplicação durante avaliação diagnóstica é o uso de testes iniciais de condição física.

A avaliação Formativa acontece de forma contínua, durante o processo de ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação tem como foco o acompanhamento do desenvolvimento do aluno, permitindo ao professor ajustar as suas estratégias e ao aluno receber feedback sobre o seu progresso.

(Perrenoud, 1999) explora a avaliação formativa como uma forma de acompanhar o processo de aprendizagem, promovendo a adaptação do ensino às necessidades dos alunos e incentivando o feedback contínuo. Na disciplina de educação física, a avaliação formativa é essencial para fornecer feedback imediato aos alunos, o que contribui para o aprimoramento das habilidades físicas, técnicas e táticas. Um exemplo prático durante avaliação formativa, é o professor observar a participação dos alunos durante um jogo coletivo e ao mesmo tempo dar feedback imediato, seja sobre posicionamento, habilidades técnicas, trabalho em equipa ou até mesmo regras do jogo.

A avaliação Sumativa ocorre no final do ano letivo e tem o objetivo de avaliar os resultados obtidos pelos alunos ao longo do processo de ensino. (Luckesi, 1996) discute a avaliação sumativa como uma forma de mensurar resultados e fornecer uma visão abrangente do desenvolvimento do aluno ao longo de um período específico. Em relação à educação física, a avaliação sumativa permite verificar os avanços dos alunos em relação às competências físicas, sociais e cognitivas. Além disso, ajuda o professor avaliar a eficácia do planeamento de ensino, ajustando as estratégias para o futuro.

Estes três tipos de avaliação, diagnóstica, formativa e sumativa, desempenham papéis complementares na Educação Física, e a sua integração promove uma visão completa e contínua do desenvolvimento dos alunos. (Hoffmam, 2005) defende que avaliação deve ser um processo reflexivo e contínuo,

integrado ao ensino. A avaliação deve apoiar o aluno a identificar as suas melhorias e dificuldades ao longo do processo.

4. Área III- Participação na Escola e Relação com a Comunidade

No colégio Campo de Flores é fundamental todos os professores participarem nas atividades do colégio e nos eventos que envolvem alunos, pais e professores e é muito positivo e enriquecedor para mim, puder contribuir e ajudar para o sucesso do Colégio. Fora os eventos e as atividades, as reuniões com os pais, com os professores, as formações disponíveis, os encontros com os departamentos e com os diretores de turma, fazem com que esteja mais ligado ao Colégio e que tenha um maior aproveitamento do estágio curricular.

4.1. Projeto Educativo

Ao definir a visão estratégica do que se pretende para a escola e a visão interpretativa da sua missão, o Projeto Educativo cria a oportunidade e explora a capacidade dos professores, em conjunto, refletirem sobre a escola, as suas funções, os seus problemas e as formas de os solucionar. Só nesta conceção o Projeto Educativo de Escola fará sentido e permitirá à escola alcançar a sua autonomia. Nesta perspetiva o processo de conceção e implementação do Projeto Educativo de Escola é um processo de implicação de pessoas que, em coletivo, de uma forma permanente e contínua efetuam uma constante análise crítica do estado da escola, decidem sobre as soluções de continuidade ou de mudança e avaliam as consequências das suas decisões.

O Projeto Educativo do Colégio Campo de Flores é apresentado aos docentes durante a formação anual e no início do ano letivo aos pais dos anos. O Principal objetivo do projeto é beneficiar todos os intervenientes na realização das suas aulas e atividades no colégio, realçando o cumprimento da sua missão educativa sendo guiado por abordagens e princípios éticos humanos e cristãos neste plano.

4.2. Direção de Turma

No estágio curricular, uma das funções que me é desempenhada, é acompanhar uma direção de turma. No colégio estive a acompanhar a turma do 10ºC/D, dirigida pelo professor Hugo Amiguinho. A função do diretor de turma do Colégio, passa por ser responsável pela comunicação com os encarregados de educação dos alunos. É a corrente de ligação entre os professores de diferentes disciplinas e a turma. Procura o melhor para a sua direção de turma e resolve todas as questões relacionadas com o mesmo. Semanalmente, o professor e o professor estagiário tinham uma aula com os alunos para resolver assuntos de direção de turma, por exemplo as faltas justificadas e não justificadas, projetos de cidadania que os alunos têm de realizar, ideias para a viagem de finalistas. Nessas reuniões, eu auxiliava o professor em todos os assuntos descritos anteriormente, o que fez com que ganhasse experiências e vivências a dirigir uma direção de turma. Com esta função desempenhada, ofereceu-me uma experiência prática de grande valor para o meu desenvolvimento profissional. Foi uma oportunidade valiosa de adquirir competências de liderança, organização e comunicação fundamentais para o meu futuro como professor. Sob a orientação do professor titular, pude atuar em várias frentes, seja na gestão das faltas, dos projetos, das reuniões com os encarregados de educação e no diálogo com os outros docentes.

4.3. Desporto Escolar

Outra função desempenhada durante o transcorrer do estágio curricular, é o acompanhamento em um desporto no Desporto escolar (DE) em conjunto com um professor do Colégio. Durante o ano letivo corrente, será acompanhador o Desporto Coletivo de Voleibol, comandado pelo professor Clício França. Estão inseridos 12 alunos na turma de Voleibol, onde 11 são alunas do sexo feminino e existe apenas um do sexo Masculino. Os treinos são realizados no Campo de Voleibol, todas as terças e quintas-feiras das 16h00 até às 17h00.

O nosso objetivo passou por fornecer apoio e ajuda ao professor do DE, participando nos treinos, reuniões e competições do mesmo. A minha escolha seguiu para o Voleibol, por gostar bastante da modalidade e por querer aprender mais com o professor Clício França que tem uma vasta experiência na área. É bastante enriquecedor poder aprender diversos exercícios relacionados com esta modalidade, onde futuramente posso inserir esses mesmo em aulas de Educação Física.

O nosso planeamento do treino era focado na evolução dos alunos, isto é, muitos exercícios com o objetivo de aperfeiçoar técnicas fundamentais como o passe, receção, o remate, bloco e serviço. Em relação às habilidades táticas, no início do ano, focamos apenas no sistema rotação pelas posições (1 a 6). As atletas demonstraram grande evolução ao longo do ano, com destaque às habilidades técnicas e ao posicionamento em jogo.

Ao longo do ano, as atletas tiveram diversas atividades com o Desporto Escolar de Voleibol. Realizaram 4 torneios distritais de Setúbal durante o ano letivo, o que possibilitou estarem em contato com diversas atletas e ao mesmo tempo, puderem partilhar vivências com a modalidade. Através desses torneios, as atletas garantiram o lugar na final do Campeonato Voleibol Distrital Setúbal, obtendo no final um 3º Lugar que nos deixa a mim, professor estagiário e ao professor Clício França, um sentimento de dever cumprido e de muito orgulho pelas atletas.

Como professor estagiário, foi uma experiência enriquecedora que me permitiu estar mais em contato com a modalidade de Voleibol e aprender diversos exercícios que poderão ser executados também nas aulas de Educação Física. Estar também responsável lecionar o treino, permitiu-me experienciar vivências que serão fundamentais no futuro como professor. No geral, o balanço é muito positivo e enriquecedor, levando muita experiência e conhecimento para o futuro profissional.

4.4. Oferta Educativa

O Colégio Campo de Flores é conhecido pela sua variedade de projetos em diferentes áreas, com o objetivo de preparar e incentivar os alunos para a sua excelência na obtenção de resultados, enquanto coopera em equipa de forma multicultural e compreensiva. O CCF apresenta uma vasta lista de projetos na qual incentiva os alunos a observarem, questionarem e compartilhar ideias e informações sempre com o objetivo de recriarem-se e desenvolverem habilidades, seja a cooperar, analisar ou na empatia e respeito por todos. Atualmente a instituição tem ao seu dispor estes projetos e programas:

- **Consciência Fonológica**

Entre 3 e 5 anos. Consiste na implementação de atividades que envolvem tarefas de segmentação de frases em palavras, manipulação de sílabas, identificação da sílaba tónica, identificação de fonemas, etc.

- **Projeto de Leitura – 1º e 2º ano**

Este programa tem como principal objetivo a aquisição da leitura, desenvolvendo a fluência e compreensão leitora.

- **Clube de Proteção Civil**

Servem o mesmo para sensibilizar alunos para a proteção civil: conhecer protagonistas intervenientes; identificar riscos naturais e tecnológicos; adquirir hábitos de segurança; conhecer protocolos de emergência e socorro, entre outros.

- **Educar para o otimismo**

Programa aplicado no 3º ano do 1º ciclo, na qual se desenvolvem capacidades de aprender a vencer e transformar dificuldades em oportunidades. Estimulando várias competências fundamentais.

- **Pensarte**

Realizado a pensar a criatividade, utilizando a estratégia do par pedagógico alia as disciplinas de educação visual e de educação tecnológica para desenvolver nos alunos o sentido estético, a capacidade de observação e competências de motricidade fina na criação de trabalhos artísticos.

- **Conhece-te a ti mesmo**

Através do conhecimento partilhado sobre as alterações psicofisiológicas que se verificarão, estamos certos de que os nossos jovens alunos crescerão de forma mais segura, confiante e alegre.

- **Programa Ciência**

Realçando o valor das atividades práticas de natureza científica propõe desenvolver o espírito crítico dos alunos, no sentido de potenciar a sua capacidade de pensar, aprender e comunicar.

- **Eco-CCF**

Este programa surge como estratégia de trabalho para atingir os objetivos do programa eco escolas através do galardão “Bandeira Verde”.

- **Clube de Robótica**

No clube da robótica inicia-se um percurso que nos permite percorrer os caminhos da eletrónica, automatismos, programação e por fim a Robótica.

- **Consciência plena (cidadania 2º ciclo)**

Carateriza-se pela aquisição de um conjunto de técnicas de “*mindfulness*” que integram as aulas de Cidadania do 2º ciclo, trabalhando ao nível das emoções ajudando os alunos a ter uma maior consciência das mesmas e da sua gestão.

- **Orientação Vocacional/Gabinete de apoio ao secundário**

É um espaço de reflexão no qual os alunos podem em conjunto com uma psicóloga especializada em Orientação Escolar refletir sobre o seu percurso e tomar decisões mais informadas sobre o mesmo.

- **Projeto Pensar Global: Consigo – criar e agir para servir**

Obrigatoriedade de pelo menos 25 horas de serviço comunitário anuais, em cada um dos anos de escolaridade, no ensino secundário, a propor pelo aluno com o apoio do colégio. O programa permite o desenvolvimento de aprendizagem experimental potenciando as habilidades pessoais e interpessoais do aluno.

- **Projeto Pensar Global: Programa Cultural**

Este programa pretende responder ao “Pensar Global” do ensino secundário, mas sempre que possível é oferecido também aos restantes ciclos de ensino, procurando integrar o conhecimento cívico, científico e a própria atividade cultural.

- **Projeto Pensar Global: PIIN (Projeto individual de investigação)**

O projeto tem o objetivo de promover o desenvolvimento de competências de nível superior em matéria de investigação, redação, descoberta intelectual e criatividade.

5. Área IV- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Associação entre a competência motora e o tempo de reação de rapazes e raparigas de um Colégio em Portugal

Diogo de Oliveira Mesquita [1]; Fábio Saraiva Flôres [2,3]

[1] Instituto Piaget de Almada

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

[3] Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), 4900-347 Viana do Castelo, Portugal

Resumo

Enquadramento: A competência motora está associada a uma variedade de benefícios físicos e psicológicos, incluindo uma melhor saúde cardiovascular e maior autoestima. Da mesma forma, o tempo de reação é um indicador crítico de habilidades cognitivas e motoras que podem afetar o sucesso académico e desportivo. **Objetivo:** verificar a associação entre a competência motora e o tempo de reação em crianças do Ensino Básico de um Colégio da região de Setúbal, Portugal. **Métodos:** 100 estudantes (50 rapazes e 50 raparigas) entre 10 e 11 anos, do Colégio Campo de Flores. Os instrumentos utilizados são o *Motor Competence Assessment MCA*, o qual é composto por seis testes, organizados em três categorias (estabilização, locomoção e manipulação); o tempo de reação foi avaliado utilizando uma tarefa do *Blazepod*. Foi utilizado o teste *t* para amostras independentes para comparar os sexos e a correlação de *Pearson* para verificar a associação entre as variáveis. **Resultados:** Nos testes de locomoção e saltos laterais, rapazes mostraram desempenho significativamente melhor ($p = 0,02$). As raparigas destacaram-se no salto em comprimento. Houve associação significativa entre idade e IMC, contudo associação negativa entre relação a estabilidade. Associação negativa entre IMC e locomoção, estabilidade e competência motora. Associação negativa entre batidas e TRS (tempo de reação simples). **Conclusão:** ao determinar que existe uma associação entre a competência motora e o tempo de reação, isso irá permitir uma melhor adequação dos exercícios realizados em sala de aula para maximizar o rendimento dos alunos.

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

ASSOCIATION BETWEEN MOTOR COMPETENCE AND REACTION TIME OF BOYS AND GIRLS FROM A SCHOOL IN PORTUGAL

Abstract

Background: Motor competence is associated with a variety of physical and psychological benefits, including better cardiovascular health and greater self-esteem. Likewise, reaction time is a critical indicator of cognitive and motor skills that can affect academic and sporting success. **Objective:** to verify the association between motor competence and reaction time in primary school children at a school in the Setúbal region, Portugal. **Methods:** 100 students (50 boys and 50 girls) between 10 and 11 years old, from Colégio Campo de Flores. The instruments used are the Motor Competence Assessment MCA, which consists of six tests, organized into three categories (stabilization, locomotion

and manipulation); reaction time was assessed using a Blazepod task. The t test for independent samples was used to compare genders and Pearson's correlation was used to verify the association between the variables. **Results:** In the locomotion and lateral jump tests, boys showed significantly better performance ($p = 0.02$). The girls stood out in the long jump. There was a significant association between age and BMI, but a negative association between stability. Negative association between BMI and locomotion, stability and motor competence. Negative association between beats and TRS (simple reaction time). **Conclusion:** by determining that there is an association between motor competence and reaction time, this will allow for a better adaptation of the exercises carried out in the classroom to maximize student performance.

Keywords: Motor Competence, Reaction Time, Physical Education.

1. Introdução

A competência motora (CM) e o tempo de reação (TR) são duas componentes importantes na vida dos seres humanos, especialmente durante os anos iniciais de vida. Estudos indicam que a CM está associada a uma variedade de benefícios físicos e psicológicos, incluindo uma melhor saúde cardiovascular e maior autoestima (Robinson, Barnett, Stodden, & Lopes, 2015). (Utesch, Dreiskaemper, Strauss, & Naul, 2017) referem que a competência motora é a proficiência na execução de habilidades motoras, bem como os mecanismos subjacentes, incluindo a qualidade do movimento e a coordenação motora. Com efeito, a CM tornou-se um tema relevante no campo pedagógico, não estando ligada, apenas, ao desenvolvimento físico, mas também relacionada a aspetos cognitivos, psicológicos e sociais (Carcamo-Oyarzun, Estevan, & Herrmann, 2020).

Da mesma forma, o TR é um indicador crítico de habilidades cognitivas e motoras que podem afetar o sucesso acadêmico e desportivo (Thomas & Nelson, 2001). O TR refere-se ao intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo e o início de uma resposta não antecipada (Magill, 2000). Em crianças, TR é uma habilidade crucial, pois está diretamente relacionado ao desenvolvimento motor e à capacidade de responder rapidamente a situações no ambiente, como evitar obstáculos durante atividades físicas ou reagir em jogos. Além disso, o desenvolvimento dessa capacidade físico-motora pode ter implicações para o sucesso em atividades escolares e cotidianas que exigem atenção e rápida tomada de decisão (Flores, Casanova, Rodrigues, & Willig, 2024). Assim, estes componentes não só influenciam o desempenho em atividades desportivas e recreativas, mas também desempenham um papel crucial no desenvolvimento global da criança.

Nas aulas de Educação Física (EF), onde a prática e a melhoria destas competências são frequentemente um objetivo central, é importante compreender as possíveis diferenças entre os sexos. Investigações têm mostrado que existem diferenças significativas no desenvolvimento motor entre rapazes e raparigas, muitas vezes influenciadas por fatores biológicos e socioculturais (Queiroz, et al., 2016). Por exemplo, (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2010) observaram que rapazes tendem a apresentar melhores desempenhos em atividades que requerem força e coordenação, enquanto raparigas frequentemente mostram superioridade em habilidades que exigem flexibilidade e equilíbrio. Ao compararmos rapazes e raparigas em termos de CM e TR, podemos observar diferenças significativas que carecem de abordagens pedagógicas diferentes entre os géneros. Um estudo de (Rodrigues, Postai, Katzer, Palma, & Corazza, 2011) descobriu que meninos geralmente têm TR mais rápidos em tarefas simples e complexas, sugerindo uma vantagem em atividades que exigem respostas rápidas. No entanto, essas investigações também destacam a necessidade de estratégias educacionais que levem em conta essas diferenças, promovendo um ambiente inclusivo e equitativo para todos os alunos.

Quanto menor for o TR, mais rápida é a resposta motora será, facilitando a adaptação às exigências de atividades físicas e desportivas. Crianças com maiores níveis de CM tendem a apresentar melhores TR, uma vez que possuem maior controle sobre seus movimentos e conseguem antecipar e responder adequadamente a mudanças no ambiente. Dessa forma, o desenvolvimento da CM também promove melhorias no TR, sendo ambos fatores cruciais para o desempenho motor e a participação em atividades físicas ao longo da infância e adolescência (Robinson, et al., 2015).

Estudos indicam que, em geral, rapazes tendem a apresentar maiores níveis de CM quando comparados com raparigas (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2010). Essas diferenças são parcialmente atribuídas a fatores como níveis hormonais, prática social e incentivo diferenciado para atividades físicas e desportivas entre os sexos. Rapazes muitas vezes recebem mais estímulo para atividades fisicamente intensas, o que pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras específicas, enquanto as raparigas podem receber estímulos para atividades que envolvem mais precisão e controle motor fino. Da mesma forma, no TR parece haver uma tendência positiva em direção aos rapazes. Em média, rapazes apresentam TR mais rápidos em tarefas que envolvem resposta a estímulos visuais ou auditivos (Der & Deary, 2006). Isso pode estar relacionado a diferenças no sistema neuromuscular e à exposição a atividades que exigem reações rápidas, como desporto. Por outro lado, algumas investigações também sugerem que, em contextos específicos que envolvem atenção prolongada e tomada de decisão, as raparigas podem ter performance equivalente ou até superior, devido a uma maior capacidade de focar e sustentar a atenção. Assim, embora ambos os sexos apresentem variações no desenvolvimento da CM e no TR, essas diferenças são influenciadas por uma combinação de fatores biológicos, sociais e de prática.

Este estudo visa explorar a associação entre a CM e o TR, diferenciando-se por sexo. Desta forma, o objetivo do estudo foi verificar a associação entre a CM e o TR em crianças do Ensino Básico de um Colégio da região de Setúbal, Portugal. Espera-se que os rapazes possuam maiores níveis comparados a raparigas e, também, que maiores níveis de CM possibilitem melhor desempenho nos testes de TR.

2. Materiais e Métodos

2.1. Amostra

A amostra é constituída por 100 estudantes, onde 50 são rapazes e 50 são raparigas, com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos de idade (idade \pm desvio padrão) de um Colégio no distrito de Setúbal. Todos os estudantes foram escolhidos aleatoriamente. Como critérios de inclusão estão crianças em idade escolar, e como critérios de exclusão são crianças sem lesões e sem doenças cardiorrespiratórias.

2.2. Instrumentos

Motor Competence Assessment

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 é validado o melhor resultado.

Tarefa de tempo de reação

A tarefa foi utilizada para examinar o Tempo de Reação simples. A tarefa requer quatro pods dispostos no chão formando um quadrado, com a distância entre os pods de 4 metros (Figura 5). Os participantes posicionaram-se no centro do quadrado e deveriam deslocar-se dentro do quadrado para tocar no pod iluminado (indicado por uma luz vermelha que acende em uma ordem aleatória – intervalo de tempo de 1,0 segundos a 1,5 segundos) o mais rapidamente possível. Nenhum feedback foi fornecido aos participantes (nenhum deles pode ver o resultado).

Foram realizadas três tentativas de prática, sendo uma de familiarização (para testar o entendimento do equipamento) e duas tentativas de teste. Cada tentativa durou 25 segundos, intercaladas com 15 segundos de descanso entre as tentativas. Posteriormente, a melhor tentativa foi utilizada para análise de dados.

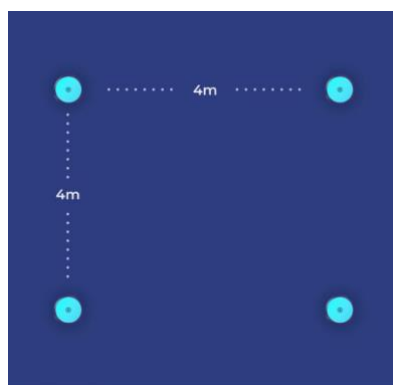


Figura 7- descrição da tarefa

2.3. Procedimentos Éticos

Os alunos foram avaliados individualmente num pavilhão, seguindo os procedimentos estipulados na literatura (Luz, Rodrigues, Almeida, & Cordovil, 2015). Posteriormente, noutro dia, os estudantes realizaram o teste de tempo de reação. A recolha de dados foi feita entre fevereiro e abril de 2024.

2.4. Análise Estatística

Inicialmente, foi realizada a análise descritiva e a caracterização da amostra, utilizando os valores de médias e desvio padrão. Foi utilizado o teste t independente para a comparação entre os sexos. 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%.

3. Resultados

Na **tabela 2**, podemos observar que não houve diferença significativa entre rapazes e raparigas, em relação ao peso e a altura. Nos saltos laterais e locomoção, os rapazes apresentaram desempenho ligeiramente superior, mas sem significância estatística. No *shuttle run*, velocidade de lançamento, pontapear, estabilidade, competência motora, batidas e tempo de reação simples não foram encontradas diferenças significativas entre rapazes e raparigas. Já na manipulação, os rapazes mostraram desempenho significativamente melhor ($p = 0,02$). Estes resultados indicam que, no geral, não há grandes diferenças entre os géneros nas variáveis estudadas, exceto no salto em comprimento e na manipulação, onde as raparigas se destacaram.

Variáveis	Geral			Rapazes			Raparigas			t	p	η^2
	N	M	DP	N	M	DP	N	M	DP			
Idade (anos)	137	11,93	1,11	63	12,03	1,13	74	11,85	1,09	0,90	0,37	0,154
Peso (kg)	137	41,46	9,44	63	43,00	10,54	74	40,15	8,23	1,777	0,08	0,305
Altura (m)	137	1,53	0,13	63	1,55	0,10	74	1,51	0,15	1,496	0,14	0,256
IMC (kg/m ²)	137	17,67	2,72	63	17,79	2,72	74	17,56	2,74	0,51	0,61	0,087
Saltos laterais (%)	137	49,41%	23,46%	63	53,40%	24,07%	74	46,02%	22,55%	1,850	0,07	0,317
Mudança de plataformas (%)	137	38,62%	30,28%	63	40,37%	32,40%	74	37,14%	28,50%	0,62	0,54	0,107
Salto em comprimento (%)	137	67,14%	25,21%	63	59,67%	25,99%	74	73,51%	22,83%	-3,318	0,00	-0,569
Shutte run (%)	137	54,08%	27,57%	63	51,26%	25,55%	74	56,48%	29,14%	-1,105	0,27	-0,189
Velocidade de lançamento (%)	137	55,30%	30,30%	63	56,38%	27,14%	74	54,37%	32,92%	0,39	0,70	0,066
Velocidade de pontapear (%)	137	42,22%	28,00%	63	42,60%	26,51%	74	41,90%	29,38%	0,15	0,89	0,025
Locomoção (%)	137	44,02%	22,49%	63	46,88%	25,24%	74	41,58%	19,69%	1,381	0,17	0,237
Estabilidade (%)	137	60,61%	23,04%	63	55,46%	22,03%	74	64,99%	23,11%	0,30	0,76	0,052
Manipulação (%)	137	48,76%	25,90%	63	49,49%	23,04%	74	48,14%	28,24%	-2,458	0,02	-0,421
Competência motora (%)	137	51,13%	19,63%	63	50,61%	20,08%	74	51,57%	19,37%	-0,28	0,78	-0,049
Batidas (pts)	137	10,02	1,17	63	10,04	1,45	74	10,00	0,88	0,21	0,83	0,037
Tempo de reação simples (ms)	137	1,78	1,09	63	1,89	1,59	74	1,69	0,22	1,090	0,28	0,187

Tabela 2- valores descritivos de amostra

Na **tabela 3**, refere associação entre as variáveis, onde foi utilizado o teste de correlação de *Pearson*. Referimos que há associação significativa positiva entre a idade e o IMC, ou seja, pode-se afirmar com certeza que quanto maior for a idade, o IMC irá ser mais elevado. Na associação entre a idade e a estabilidade, podemos observar que a associação é negativa, isto é, as locomoções com a idade têm tendência a diminuir. No IMC podemos referir que tem associação com a locomoção, ou seja, o IMC aumenta e a locomoção tende a diminuir com o tempo. No IMC, ainda podemos observar que existe associação entre as variáveis IMC e Competência Motora. Isto significa que, quanto maior o IMC, menor a competência motora. Na estabilidade tem a mesma associação, quanto maior o IMC, menos estabilidade temos. Na variável Locomoção e Estabilidade, podemos observar que existe associação, isto é, quanto maior a locomoção, maior a estabilidade. Também podemos referir que existe a mesma associação na Locomoção e na Manipulação, na Locomoção e Competência Motora e na Locomoção e Batidas. Na variável estabilidade e manipulação, há associação positiva. Podemos também referir, que

existe a mesma associação positiva, nas variáveis Estabilidade e Competência Motora e também a variável estabilidade e batidas. Na variável manipulação e competência motora e na variável manipulação e batidas, existe associação positiva, ou seja, quanto maior uma variável, maior a outra. Podemos observar na tabela, que também existe associação positiva na variável competência motora e batidas. Na variável batidas, existe associação negativa com a variável TRS (Tempo de reação simples).

Tabela 3- associação entre as variáveis

Variáveis	Idade	IMC	Locomoção	Estabilidade	Manipulação	CM	Batidas	TRS
Idade	1,00	0,23	-0,07	-0,19	0,07	-0,07	0,10	0,00
IMC	-	1,00	-0,28	-0,24	0,00	-0,20	0,04	-0,05
Locomoção	-	-	1,00	0,58	0,50	0,83	0,22	0,01
Estabilidade	-	-	-	1,00	0,49	0,83	0,20	-0,01
Manipulaçã	-	-	-	-	1,00	0,82	0,20	-0,03
CM	-	-	-	-	-	1,00	0,25	-0,02
Batidas	-	-	-	-	-	-	1,00	-0,62
TRS	-	-	-	-	-	-	-	1,00

Na **tabela 4**, na coluna dos rapazes, referimos associação negativa entre as variáveis idades e estabilidade, isto é, com a idade, a tendência é diminuir a estabilidade. Nas variáveis locomoção e estabilidade, locomoção e manipulação e locomoção competência motora, existe associação positiva, ou seja, quanto maior for a variável, maior será a outra. A variável estabilidade e a manipulação e a variável estabilidade e competência motora estão associadas positivamente. As variáveis manipulação e competência motora e batidas, temos uma associação positiva, ou seja, mais manipulação, maior competência motora ou então batimentos. Nas variáveis batidas e tempo de reação simples, temos uma associação negativa, isto é, quanto mais batidas, menos o tempo de reação simples.

Sexo	Variáveis	Idade	IMC	Locomoção	Estabilidade	Manipulação	CM	Batidas	TRS
Rapazes	Idade	1	0,15	-0,10	-0,27	-0,23	-0,23	0,15	-0,03
	IMC		1	-0,17	-0,25	-0,05	-0,18	0,04	-0,10
	Locomoção			1	0,63	0,58	0,87	0,24	0,03
	Estabilidade				1	0,59	0,85	0,14	0,06
	Manipulação					1	0,84	0,25	-0,05
	CM						1	0,25	0,01
	Batidas							1	-0,68
	TRS								1
Raparigas	Idade	1	0,30	-0,06	-0,11	0,29	0,08	0,02	0,09
	IMC		1	-0,41	-0,23	0,03	-0,22	0,05	0,14
	Locomoção			1	0,64	0,44	0,81	0,20	-0,28
	Estabilidade				1	0,45	0,83	0,32	-0,25
	Manipulação					1	0,81	0,16	-0,04
	CM						1	0,27	-0,21
	Batidas							1	-0,75
	TRS								1

Tabela 4- associação entre as variáveis, controlando pelo sexo

Na coluna das raparigas, podemos observar que as variáveis idades e IMC e idade e manipulação têm associação positiva. Já nas variáveis IMC Locomoção e IMC estabilidade, têm associação negativa, quanto maior o IMC, menor a locomoção e estabilidade. Na variável locomoção, tem associação positiva com a estabilidade, manipulação e competência motora. Mas nas variáveis locomoção e TRS (tempo de reação simples), a associação é negativa. Há associação positiva na variável estabilidade com

as variáveis manipulações, competência motora e batidas. Com a variável TRS (tempo de reação simples), há associação negativa.

Na variável de manipulação há associação positiva com a variável competência motora. Na variável competência motora há associação positiva com as batidas, mais competência motoras, maior número de batidas. Já na variável batidas, há associação negativa com a variável TRS (tempo de reação simples) ou seja, quanto maior as batidas, menos tempo de reação.

4. Discussão

A presente investigação teve como principal objetivo comparar o sexo feminino e masculino na disciplina de Educação Física, utilizando duas variáveis muito importantes- Competência Motora e Tempo de Reação. O que era expectável, é que quanto maior for a competência motora e um bom tempo de reação durante a investigação de cada aluno, melhores resultados terão nas aulas de Educação Física.

Após uma análise rigorosa aos resultados obtidos com a investigação, observamos que embora existam algumas diferenças entre rapazes e raparigas, o desenvolvimento da competência motora e o tempo de reação mostram ser interdependentes e fundamentais para a participação efetiva nas aulas de EF. Estes resultados tendem a alinhar-se com a literatura que defende que o desenvolvimento motor durante a infância influencia não só o desempenho físico, mas também o desempenho cognitivo (Robinson, Barnett, Stodden, & Lopes, 2015).

Ainda assim, os autores (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2010) indicam que estas diferenças podem ter raízes biológicas e socioculturais, onde, geralmente, rapazes recebem mais incentivos para atividades físicas intensas enquanto as raparigas podem ser incentivadas para atividades que requerem maior precisão e controlo motor, o que é confirmado pela investigação realizada. (Queiroz, et al., 2016) defende, inclusive, que estes influenciam o desenvolvimento motor das crianças e, também, a forma como os papéis de género e expectativas culturais afetam o tipo de atividades físicas incentivadas.

Tal como foi detetado nos resultados acima (tabelas 2, 3 e 4), estudos corroboram a diferença no tempo de reação entre os sexos, destacando o facto de os rapazes apresentarem TR ligeiramente mais rápidos, podendo ser justificado por fatores neuromusculares (Der & Deary, 2006). Este facto está, igualmente, relacionado com os estímulos feitos, maioritariamente, ao sexo masculino, no que toca a atividade física mais intensa e com maior exposição a estímulos auditivos.

Neste sentido, é também de especial relevância oferecer uma ampla variedade de atividades para as crianças desenvolverem diferentes competências motoras, como (Rodrigues, Cordovil, Luz, & Lopes, 2021) defendem, uma vez que uma exposição equilibrada pode ajudar a reduzir as diferenças de género no desempenho motor. É de salientar que o desenvolvimento de competências motoras na infância tem impactos positivos na saúde física e no desenvolvimento cognitivo ao longo da vida (Robinson, et al., 2015), onde percebemos que a competência motora elevada está associada a uma maior probabilidade de adoção de estilos de vida saudáveis e ativos, influenciando diretamente a saúde e bem-estar na infância (Rodrigues, Postai, Katzer, Palma, & Corazza, 2011).

Ainda assim, apesar dos resultados obtidos, foram encontradas algumas limitações durante a execução deste trabalho de investigação: o facto de a amostra ser de 100 alunos, onde 50 eram do sexo feminino e 50 do sexo masculino faz com que não seja possível determinar estes resultados, como sendo a realidade para todas as crianças, uma vez que 100 é um número relativamente pequeno, que evita a possibilidade de extrapolação dos resultados. Outro fator, é a falta de variedade demográfica, uma vez que o estudo foi realizado somente com alunos que frequentam o Colégio Campo de Flores, no distrito de Setúbal, excluindo todos os outros distritos de Portugal. Também o facto de não ter sido em conta os fatores socioculturais de cada criança pode influenciar o resultado, uma vez que, para melhor compreensão do mesmo, seria vantajoso aprofundar a investigação no que toca aos fatores socioculturais de cada criança que participou no mesmo.

5. Conclusão

Este estudo investigou a relação entre a CM e o TR em crianças do ensino básico tendo em conta as diferenças de género, onde os resultados mostraram que estas não têm uma diferença significativa. Conseguimos perceber algumas diferenças e o porquê das mesmas, por exemplo no que toca aos rapazes apresentarem melhor desempenho em testes de manipulação e as raparigas, por outro lado, apresentarem melhores resultados no salto em comprimento, que reforçam que o desenvolvimento motor é influenciado por fatores específicos de género, tal como foi encontrado na literatura utilizada para realizar a presente investigação.

No entanto, há que reforçar o facto da existência de algumas limitações encontradas, pelo que seria relevante considerar uma amostra mais ampla e aprofundar alguns temas dentro do estudo, para tornar os resultados o mais fidedignos possível.

Concluo, assim, que quanto maior a CM, melhor o TR, o que confirma a importância da disciplina de Educação Física para promover o equilíbrio entre atividades que desenvolvem a força e rapidez, mas também a precisão e controlo, visando a formação e desenvolvimento integral para a saúde física e psicológica dos alunos.

6. Reflexão Final

Fico muito grato por ter tido a oportunidade de realizar o estágio no Colégio Campo de Flores uma vez que foi uma aprendizagem bastante enriquecedora, que me permitiu conhecer uma nova realidade e novas formas de trabalhar. Permitiu-me crescer enquanto pessoa e enquanto professor, pelo que vou levar bastantes conhecimentos e ferramentas para o meu futuro pessoal e profissional. Ao mesmo tempo, sinto que também contribui positivamente e de uma forma bastante ativa em diversas atividades e tarefas que foram aparecendo ao longo do estágio.

Ao ter tido contacto pela primeira vez com turmas de idades mais avançadas (até então, o meu contacto era com crianças até aos 9 anos), fez-me aprender muito com as crianças e crescer do ponto de vista profissional, porque a faixa etária com a qual trabalhei ao longo do estágio (10 aos 15) é bastante peculiar e desafiante, não só pelos próprios comportamentos em contexto de aula, como também devido às suas personalidades que começam a ficar cada vez mais vinculadas, carecendo de uma maior adaptação por parte do professor, neste caso, de educação física, em saber cativar o aluno e promover o melhor aproveitamento possível. Também no que toca ao ambiente entre professores,

este era muito bom e com um espírito de equipa gratificante, que motivava para que, entre todos os professores, dessemos o nosso melhor e potenciássemos ao máximo o aproveitamento dos alunos. No que toca ao presente trabalho, foi muito interessante aprofundar o meu conhecimento nesta relação da competência motora e tempo de reação, e ver as diversas variáveis que têm implicação na mesma, pelo que foi uma mais-valia na minha aprendizagem a elaboração do mesmo.

7. Referências

- Barnett, L. M., Beurden, E. V., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). *Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: a longitudinal study*.
- Betti, M. (2002). *Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas*.
- Carcamo-Oyarzun, J., Estevan, I., & Herrmann, C. (2020). *Association between Actual and Perceived Motor Competence in School Children*.
- Der, G., & Deary, I. J. (2006). *Age and sex differences in reaction time in adulthood: Results from the United Kingdom Health and Lifestyle Survey*. American Psychological Association.
- Desimone, L. M. (abril de 2009). Improving Impact Studies of Teachers' Professional Development: Toward Better Conceptualizations and Measures.
- Education at a Glance. (2005). *OECD Indicators*.
- Flores, F. S., Casanova, N., Rodrigues, C., & Willig, R. M. (2024). *DIFFERENCES IN MOTOR COMPETENCE BETWEEN CHILDREN PERFORMING RHYTHMIC GYMNASTICS OR EXCLUSIVELY PHYSICAL EDUCATION CLASSES: A PILOT INVESTIGATION*.
- García, C. M. (1999). *Formação de Professores*. Porto Editora.
- Gesser, V., & Ranghetti, D. S. (2011). *O Currículo no Ensino Superior: Princípios Epistemológicos para um Design Contemporâneo*. São Paulo.
- Hammond, L. D. (janeiro de 2000). Teacher Quality and Student Achievement: A Review of State Policy Evidence. *Education Policy Analysis Archives*.
- Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers: maximizing impact on learning*.
- Hoffmam, J. (2005). *O Jogo do Contrário em Avaliação*. Editora Mediação.
- Libâneo, J. C. (1994). *Didática*.
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática*.
- Luckesi, C. C. (1996). *Avaliação da aprendizagem*.
- Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (julho de 2015). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. Portugal.
- Magill, R. A. (2000). *Aprendizagem Motora*. Edgar Blucher.
- Perrenoud, P. (1999). *Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation Université de Genève*.
- Portuguesa, R. (2018). *Educação Física*. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/3_educacao_fisica.pdf
- Queiroz, D. d., Henrique, R. d., Feitoza, A. H., Medeiros, J. N., Souza, C. J., Lima, T. d., & Cattuzzo, M. T. (2016). *Daniel da Rocha Queiroz; Rafael dos Santos Henrique; Anderson Henry Pereira Feitoza; Jéssica Nayara Silva de Medeiros; Cleverton José Farias de Souza; Teresinha de Jesus Sousa Lima; Maria Teresa Cattuzzo*. Desafio Singular.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). *Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health*.
- Robinson, L., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (july de 2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health.
- Rodrigues, L. P., Cordovil, R., Luz, C., & Lopes, V. P. (maio de 2021). Model invariance of the Motor Competence Assessment (MCA) from early childhood to young adulthood.
- Rodrigues, R. B., Postai, E., Katzer, J. I., Palma, L. E., & Corazza, S. T. (2011). *TEMPO DE REAÇÃO E EQUILÍBRIO DE ESCOLARES COM E SEM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS SÉRIES INICIAIS*.
- Rowe, P., Mars, H. V., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). *Measuring Students' Physical Activity Levels: Validating SOFIT for use with high-school students*.

- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2001). *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics Publishers.
- Utesch, T., Dreiskaemper, D., Strauss, B., & Naul, R. (2017). *The development of the physical fitness construct across childhood*.
- Vasconcelos, C. (2000). *Planejamento Projeto de Ensino-Aprendizagem e Projeto Político-Pedagógico*. São Paulo.