



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

Ana Margarida Simões B. N. Francisco

Relatório Final de Estágio

**Associação entre os níveis de Atividade Física, Aptidão Física, Imagem Corporal e
Competência Motora de rapazes e raparigas de uma escola pública**

Nome do orientador: Professor Doutor Fernando Vieira

Nome do coorientador: Professor Doutor Fábio Flôres

Nome do orientador cooperante: Professor José Luís Araújo

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

Almada, 2025



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

Ana Margarida Simões B. N. Francisco

Relatório Final de Estágio

Associação entre os níveis de Atividade Física, Aptidão Física, Imagem Corporal e Competência Motora de rapazes e raparigas de uma escola pública

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)

Almada, 2025

Índice

Resumo	
Abstract	
1. Introdução.....	9
2. Área I – Dimensão Profissional, Social e ética	10
2.1 Objetivos da Prática de Ensino Supervisionada	10
2.2 A Escola/Agrupamento.....	11
2.3 Grupo disciplinar de Educação Física e Desporto Escolar	14
2.4 As Turmas	16
3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	17
3.1 Planeamento	17
3.2 Ensino	25
3.3 Avaliação	39
4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade	40
4.1 Documentos Orientadores de Organização e práticas pedagógicas.....	41
4.2 Desporto Escolar.....	43
4.3 Atividades Internas	46
4.4 Direção de Turma.....	46
5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da Vida.....	48
Resumo	
Abstract	
Introdução	50
Materiais e Métodos	51
Procedimentos e Instrumentos	51
Análise Estatística	53
Resultados.....	53
Discussão.....	55
Conclusões.....	57
Referências	59
6. Reflexão Final.....	62
7. Referências.....	65
8. Anexos.....	69
8.1 Balanço do Desporto Escolar 2023/2024.....	69
8.2 Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF).....	70
8.3 Questionário da Imagem Corporal.....	71
8.4 Anexo IV – Base de Dados da Investigação.....	72

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Recursos Espaciais de EF, na EBSAA	15
Tabela 2 – Planeamento 5º ano	22
Tabela 3 – Planeamento 12º ano	23
Tabela 4 – Grelha de Observação.....	32
Tabela 5 – Calendarização das Observações das aulas de EF	35
Tabela 6 – Grelha de Observação do dia 02/10/23.....	36
Tabela 7 – Grelha de Observação do dia 09/11/23.....	38
Tabela 8 – Limitações e estratégias do Desporto Escolar.....	45
Tabela 9 – Atividades internas.....	46
Tabela 10 – Valores descritivos da amostra (35 alunos).....	53
Tabela 11 – Comparações entre o Grupos de rapazes e raparigas	54
Tabela 12 – Correlações entre valores antropométricos, competência motora e atividade física da amostra.....	55

Índice de Figuras

Figura 1 – Escola Básica e Sencundária Anselmo de Andrade e sede do AEAA.....	9
---	---

Lista de Abreviaturas

PES – Prática de Ensino Supervisionada
GDEFDE – Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto Escolar
EBSAA – Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade
AEAA – Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade
ESAA – Escola Secundária Anselmo de Andrade
CMA – Câmara Municipal de Almada
PEA – Plano Educativo do Agrupamento
RI – Regulamento Interno
PAA – Plano Anual de Atividades
C&D – Cidadania e Desenvolvimento
ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
NTPA – Projeto “Novos Tempos para Aprender”
PNEF - Programas Nacionais de Educação Física
PA – Plano Anual
UE – Unidades de Ensino
DT – Direção de Turma
OMS – Organização Mundial de Saúde
AF – Atividade Física
CM – Competência Motora
IMC – Índice de Massa Corporal
MCA – Motor Competence Assessment
AEC – Atividades de Enriquecimento curriculares

Resumo

O presente relatório tem por base uma análise reflexiva relativamente à Prática de Ensino Supervisionada (PES) desenvolvida no Agrupamento de Escolas de Anselmo de Andrade (AEAA), em Almada, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada. A PES decorreu na Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade (EBSAA), no ano letivo 2023/2024, com três turmas, cada uma de um ciclo de ensino diferente, nomeadamente do 2.º Ciclo do Ensino Básico (5.ªA), do 3.º Ciclo do Ensino Básico (8.ªB) e do Ensino Secundário (12.ªA).

Concluída a PES, o (a) professor (a) estagiário (a) elabora um relatório final, contemplando as suas reflexões sobre as facilidades e dificuldades sentidas, que fatores influenciaram os resultados e o que poderia ter alterado, baseando-se na literatura científica. O relatório final é dividido em 4 dimensões: I. Profissional, social e ética; II. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III. Participação na escola e relação com a comunidade; IV - Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Na primeira dimensão é destacada a importância da PES e caracterizada a instituição onde o estágio foi realizado. Na segunda dimensão é relatado como decorreu o planeamento, o ensino e a avaliação. Na terceira dimensão é descrito o envolvimento do (a) estagiário(a) na comunidade escolar. A quarta dimensão apresenta um artigo científico desenvolvido e tem como título “Associação entre os níveis de Atividade Física (AF), Aptidão Física, Imagem Corporal (IC) e Competência Motora (CM), de rapazes e raparigas de uma escola pública”. O objetivo deste estudo é verificar a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário. A amostra foi composta por 35 alunos do ensino secundário, da EBSAA, 21 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, matriculados no ano letivo 2023/2024 e inscritos na disciplina de educação física.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada, Aptidão Física, Imagem Corporal

Abstrat

This report is based on a reflective analysis of the Supervised Teaching Practice (STP) developed at the Anselmo de Andrade School Group, in Almada, as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and the Supervised Teaching Practice Curriculum Unit. PES took place at the Anselmo de Andrade Primary and Secondary School in the 2023/2024 school year, with three classes, each from a different teaching cycle, namely the 2nd Cycle of Primary Education (5thA), the 3rd Cycle of Primary Education (8thB) and Secondary Education (12thA).

At the end of the STP, the trainee teacher draws up a final report, reflecting on the facilities and difficulties experienced, what factors influenced the results and what could have been changed, based on the scientific literature. The final report is divided into 4 dimensions: I. Professional, social and ethical; II. Teaching and learning development; III. Participation in school and relationship with the community; IV - Lifelong professional development.

The first dimension highlights the importance of STP and characterizes the institution where the internship took place. The second dimension describes how planning, teaching and assessment took place. The third dimension describes the trainee's involvement in the school community. The fourth dimension presents a scientific article entitled "Association between the levels of Physical Activity (PA), Physical Fitness, Body Image (BI) and Motor Competence (MC) of boys and girls, in a public school". The aim of this study was to verify the association between the levels of PA, CM, physical fitness and body image of secondary school students.

The sample consisted of 35 secondary school students from the EBSAA, 21 males and 14 females, aged between 17 and 19, enrolled in the 2023/2024 school year and enrolled in physical education.

Keywords: Supervised Teaching Practice, Physical Fitness, Body Image

1. Introdução

O presente relatório retrata de forma pormenorizada as experiências que tive e os conhecimentos/competências que obtive, enquanto professora estagiária, durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES). A PES foi realizada no Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (AEAA), em Almada, no ano letivo de 2023/2024, nomeadamente na Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade.



Figura 1 - Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade e Sede do AEAA

Este relatório tem, então, como objetivo principal, expor de forma concisa o trabalho desenvolvido por mim no contexto real da docência e refletir de uma forma crítica sobre o mesmo. Para isso, o relatório está estruturado em quatro Áreas/dimensões, nomeadamente: Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética, Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade, e por fim, Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Na primeira área, serão apresentados os objetivos do estágio, a caracterização das escolas do agrupamento, mais concretamente daquela em que exerci a minha atividade, os seus diversos espaços, as competências que desenvolvi, a caracterização das turmas acompanhadas e o trabalho desenvolvido com os colegas de Educação Física. Na segunda área, serão abordados três campos de intervenção: o Planeamento, o Ensino e a Avaliação. Nesta área serão apresentadas as atividades desenvolvidas no âmbito do planeamento, ensino e avaliação, onde serão descritos os métodos adotados por mim em cada intervenção, ou seja, irei relatar em que é que me baseei para realizar o planeamento, as estratégias de ensino e como decorreu o processo de avaliação com as turmas que acompanhei. Na área três será realizada a descrição da minha participação na escola e o meu envolvimento com a comunidade educativa no que diz respeito ao acompanhamento das funções de um diretor de turma, à coadjuvação de atividades realizadas no âmbito do Desporto Escolar e à participação na organização de torneios interturmas. Por fim, na área quatro, será apresentada uma investigação relacionada com vários conceitos ligados ao exercício físico, nomeadamente verificar a associação entre os níveis de atividade física, competência motora, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário. Pretendeu-se com este estudo retirar ilações importantes, que permitam identificar de que forma se associam e correlacionam os referidos conceitos. Assim, a

realização deste estudo contribuiu de forma enriquecedora para a minha formação bem como para a comunidade envolvida no contexto da disciplina de Educação Física.

Não menos importante, e como já referi, o presente relatório permitirá refletir de forma multívoca sobre as diferentes metodologias e técnicas adotadas, tendo em conta os diferentes contextos de aprendizagem e as diferentes características dos alunos. Deste modo, será feita uma reflexão final que incidirá sobre as diferentes metodologias e práticas pedagógicas aplicadas e de que maneira estas foram benéficas para o meu desenvolvimento enquanto futura professora de Educação Física.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1 Objetivos da Prática de Ensino Supervisionada

A implementação da Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi fundamental no processo da minha formação, enquanto professora estagiária e futura docente de Educação Física, permitindo colocar em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente, através da lecionação e observação de aulas de Educação Física. Desta maneira, foi possível estar em contacto com as dificuldades inerentes às funções do professor, bem como encontrar as formas de as ultrapassar, processo este que facilitou a aquisição de novos conhecimentos e competências, contribuindo para o meu desenvolvimento, no contexto do estágio e enquanto futura professora de Educação Física.

No início da PES, tive a preocupação de conhecer a história do Agrupamento, da comunidade envolvente e as dinâmicas da escola onde decorreu a prática de ensino, de modo a obter um maior conhecimento que me permitisse lidar com os constrangimentos que pudessem existir.

Fui bem recebida pelo professor orientador cooperante, pelos elementos do grupo disciplinar de educação física e do desporto escolar, bem como pelas funcionárias, sendo que algumas delas me conheciam desde que fui aluna da Escola, durante o 2.º/3.º e ensino secundário. O professor orientador e os restantes professores do Grupo disciplinar de Educação Física (GDEF) mostraram-se sempre disponíveis para apoiar/colaborar/orientar os dois núcleos de estagiários tendo tratado estes por igual e partilhado com os seus saberes e as suas experiências.

O professor orientador foi bastante importante durante toda a PES, sendo que a partilha de conhecimentos e experiências foi essencial para que estivesse sempre contextualizada com as problemáticas da disciplina na escola, o que contribuiu para uma reflexão permanente sobre o meu desempenho como professora estagiária e como futura professora de Educação Física. No mesmo sentido considero que assumi uma atitude de responsabilidade e fui receptiva e cordial em aceitar os contributos e ensinamentos do professor orientador e dos restantes elementos do grupo disciplinar de educação física e desporto escolar, o que permitiu desenvolver um trabalho de cooperação e interajuda, ao longo do ano letivo.

2.2 A Escola/Agrupamento

A PES foi desenvolvida em três turmas, cada uma de um ciclo de ensino diferente, nomeadamente do 2.º Ciclo do Ensino Básico (5.ºA), do 3.º Ciclo do Ensino Básico (8.ºB) e do Ensino Secundário (12.ºA), na Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade (EBSAA), que pertence ao Agrupamento de Escolas de Anselmo de Andrade (AEAA).

Como já referi anteriormente procurei inteirar-me da história do Agrupamento, da comunidade envolvente e das dinâmicas do Agrupamento/ Escola onde decorreu a prática de ensino, de modo a obter um maior conhecimento que me permitisse lidar com os constrangimentos que pudessem existir e assim exercer as minhas funções da melhor forma possível. Neste sentido posso referir que a Escola Secundária Anselmo de Andrade (ESAA) foi fundada em 1971 e surgiu da necessidade sentida pelo crescimento industrial da cidade de Almada. Inicialmente vocacionada para a formação de pessoal administrativo, com a reforma do ensino secundário ocorrida após a revolução de 25 de abril de 1974, a ESAA veio ocupar lugar de destaque na formação da comunidade educativa, através da diversidade de cursos que passou a oferecer. A partir do ano 2007, a ESAA passou a formar o Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade, fazendo parte deste até à presente data, juntamente com a Escola Básica n.º 1 do Pragal e a Escola Básica n.º 1 Feliciano Oleiro. A escola sede do Agrupamento passa a funcionar com o 2.º ciclo conjuntamente com o 3.º ciclo e ensino secundário e passa a designar-se Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade. O Agrupamento situa-se na freguesia denominada União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.

No ano escolar 2023/2024 a população de estudantes do AEAA foi constituída por cerca de 1562 alunos. Na EBSAA a população escolar foi constituída por um total de cerca de 1109 alunos: 270 do 2.º ciclo, 461 do 3.º ciclo, 315 do ensino secundário e 63 do ensino profissional. Do total dos alunos do agrupamento 257 têm nacionalidade estrangeira, 89 têm necessidades educativas especiais (NEE) e 257 têm benefícios sociais atribuídos (ASE).

Tendo como Missão “Pensar Global, Agir Local” este Agrupamento de Escolas tem como visão “Dar corpo a um conjunto de tarefas necessárias para a construção de uma instituição que permita gerar condições de crescimento integral a todas as crianças e jovens que a frequentam, bem como oportunidades de desenvolvimento profissional a todos.” Valorizando a responsabilidade, o respeito, a cooperação, a autonomia e o empreendedorismo, estes valores representam a identidade organizacional deste Agrupamento, que é hoje um polo de referência na ação educativa na cidade de Almada.

O AEAA possui uma vasta oferta formativa, desde o 1º ciclo até ao ensino secundário, nomeadamente:

- Oferta complementar: 1º, 2º: Expressões Artísticas; AEC: 1º, 2º: inglês, AFD e Expressões; 3º, 4º: AFD e Expressões Artísticas.
- 2º e 3º Ciclo: Opções de 2.º Língua Estrangeira para o 7.ºano: espanhol, Francês e Alemão.
- Ensino Secundário:

1 - Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias: Opção de Língua Estrangeira para o 10.ºano: Inglês e Mandarim; Opção de um dos seguintes blocos de disciplinas para o 10.ºano: Biologia e

Geologia /Física e Química; Física e Química / Geometria Descritiva A; Opção de duas disciplinas para o 12.ºano: Biologia, Aplicações de Informáticas B, Física e Química;

2 - Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades: Opção de Língua Estrangeira para o 10.ºano: Inglês e Mandarim; Opção de um dos seguintes blocos de disciplinas para o 10.ºano: Geografia A / MACS; Geografia A /Espanhol (Iniciação ou continuação); Geografia A /Mandarim; Opção de duas disciplinas para o 12.ºano: Sociologia, Ciências Políticas e Geografia C;

3 - Curso Profissional de Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos.

O Agrupamento incentiva e valoriza as parcerias e protocolos que mantém, ao longo de anos, com muitas instituições de natureza diversa, científica, ambiental, cultural, desportiva, cívica e empresarial, como por exemplo a Câmara Municipal de Almada (CMA), que através dos seus responsáveis, têm incentivado, promovido e apoiado muitas iniciativas de âmbito local, nacional e internacional e o Agrupamento tem dado um importante contributo ao participar em diversas atividades anuais da CMA. Ao nível do ensino superior, são várias as instituições parceiras do Agrupamento, a Faculdade de Ciências e Tecnologia e o Instituto Superior Técnico (que permitem a participação dos alunos, em aulas experimentais e laboratoriais nas disciplinas de Biologia, Física e Química), o Instituto Piaget, a Faculdade de Motricidade Humana e a Universidade Sénior de Almada. O AEAA tem também desenvolvido parcerias com empresas do Concelho e com outras instituições, nomeadamente no que se refere aos estágios dos alunos dos Cursos Profissionais, uma das ofertas formativas do ensino secundário existentes no Agrupamento, o que tem permitido adequar as suas ofertas formativas às necessidades profissionais do concelho/região. Por fim existe uma estreita colaboração entre o Centro de Formação de professores - Almadaforma e o Agrupamento, em termos da existência de cursos e oficinas de formação, bem como de ações de curta duração, que constam no Plano de Formação do AEAA e que são de grande relevância na formação dos docentes, assistentes operacionais e assistentes administrativos do Agrupamento.

A prática pedagógica deste Agrupamento encontra-se organizada em vários documentos orientadores, onde estão descritas todas as diretrizes e regulamentos a serem seguidos, nomeadamente o Projeto Educativo do Agrupamento (PEA), o Regulamento Interno (RI), o Plano Anual de atividades (PAA), a Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento (C&D) do Agrupamento, o calendário escolar 2023/2024 e os critérios de avaliação 2023/2024.

Relativamente ao PEA, ao RI e ao PAA, estes documentos serão alvo de análise na Área III, deste relatório. No que se refere aos restantes documentos é de referir o seguinte:

- A Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento (C&D) do Agrupamento foi definida para o triénio 2022/2025, tendo sido constituída por um tema aglutinador, nomeadamente “Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável” (ODS) que foram apresentados como centrais, na agenda da Educação 2030, da UNESCO. Nesta Estratégia pretende-se que em cada ano de escolaridade, em função dos domínios de C&D distribuídos pelos anos de escolaridade, sejam escolhidos os ODS que apresentam maior afinidade com esses mesmos domínios. Assim, em cada ano de escolaridade, as diferentes turmas escolheram e desenvolveram atividades/projetos a partir da constituição de um grupo temático (domínios de C&D e ODS escolhidos) e articularam com outros projetos existentes no

Agrupamento. Como exemplo e tendo em conta os anos de escolaridade das turmas que acompanhei os domínios aprovados no Agrupamento, em termos de C&D foram os seguintes:

- 1 - 5.º ano de escolaridade - “Direitos Humanos”, “Interculturalidade”, “Desenvolvimento Sustentável” e Educação ambiental;
- 2 - 8.º ano de escolaridade - “Interculturalidade”, “Desenvolvimento Sustentável” e “Sexualidade”;
- 3 - 12.º ano de escolaridade - “Direitos Humanos”, “Saúde” e “Media (Literacia mediática entre os jovens).”

- O AEAA regeu-se pelo calendário escolar 2023/2024 organizado por semestres, de acordo com o definido/acordado pela Área Pedagógica (AP12), constituída por todos os Agrupamentos de Escolas Públicas e Escolas Públicas não agrupadas, da rede pública do concelho de Almada. Esta estratégia conjunta resultou do Projeto “Novos Tempos para Aprender (NTPA)” que decorreu ao longo de 3 anos (2019/2020 a 2021/2022) e envolveu todos os Agrupamentos de Escolas Públicas e Escolas Públicas não agrupadas, da rede pública do concelho de Almada. O projeto NTPA foi considerado um projeto com uma aposta estratégica na inovação e transformação de práticas pedagógicas em que a “Peça” fundamental da sua operacionalização foi a mudança na organização do calendário escolar, passando dos três períodos letivos para dois semestres. Esta prática persistiu após o término do projeto NTPA e deste modo o calendário escolar do ano letivo 2023/2024 foi para todos os Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas, da rede pública, do concelho de Almada, o seguinte:

1 - 1.º Semestre - 12/9/2023 a 31/1/2024 (Reuniões intercalares - 15 a 17 de novembro; Reuniões de avaliação final de semestre - 30 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024);

2 - 2.º Semestre - 5/2/2024 a 4/6/2024 (9.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade), a 14/6/2024 (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade), a 28/6/2024 (Pré-escolar e 1.º ciclo).

- Os Critérios de Avaliação de 2023/202, do Agrupamento foram elaborados, para cada uma das disciplinas, pelos respetivos grupos disciplinares, tendo como ponto de partida as Áreas de Competência do Perfil do aluno (Específicas e Transversais), estabelecendo a respetiva ponderação na sua avaliação e os descritores do Perfil do aluno a utilizar nesta. Na disciplina de Educação Física foram apresentadas, nos critérios de avaliação, as seguintes áreas de competência do Perfil do aluno:

- Específicas: Domínio das atividades Físicas (B,C,D,H,I,J), com a ponderação de 70% (3.º ciclo e ensino secundário) e 75% (2.º ciclo); Domínio da Aptidão Física (G,I,J), com a ponderação de 20% (3.º ciclo e ensino secundário) e 15% (2.º ciclo) e Domínio dos Conhecimentos (A,B,I), com a ponderação de 10%.

-Transversais aos vários Domínios: Relacionamento Interpessoal e Desenvolvimento Pessoal e Autonomia.

2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto Escolar

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto Escolar (GDEFDE) constituiu um espaço onde se deu prioridade à reflexão e análise, para o assumir de compromissos coletivos e tomadas de decisão dos seus elementos, sobre todas as matérias referentes à disciplina de Educação Física, à escola em particular, a outras entidades e ao Sistema Educativo em geral. Nesse sentido, a ação do GEFDE teve como objeto de intervenção dominante as Atividades Letivas, as Atividades de Complemento Curricular (Desporto Escolar), as Atividades de Gestão Pedagógica (Conselho Pedagógico, Conselho de Turma), a Comunidade Educativa e Desportiva envolvente (Escolas, Autarquia, Clubes, Associações), a Formação de Professores (Estágio Pedagógico) e a Organização Interna.

O GEFDE, para além dos cargos legalmente instituídos, organizou-se internamente, de uma forma solidária, para responder com maior eficácia às tarefas e compromissos assumidos no início de cada ano letivo. As Atividades Letivas de Organização Curricular foram elaboradas anualmente, tendo como referência o Projeto Educativo de Escola, as Aprendizagens Essenciais, e o Perfil do aluno à saída da Escolaridade Obrigatória. O Departamento de Educação Física era constituído por 9 professores e 6 professores estagiários.

Relativamente aos recursos espaciais, a Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade apresenta boas condições para a lecionação das aulas de educação física. Possui 4 espaços disponíveis para a lecionação das aulas de educação física, dois exteriores (Exterior 1 e exterior 2) e dois interiores (Pavilhão e Ginásio), para além de 2 espaços destinados para a arrumação de material (Interno e Externo). O pavilhão gimnodesportivo tem ótimas condições, possuindo um campo polivalente destinado à prática das diversas modalidades e ainda um espaço de ginásio, destinado à prática de outras áreas curriculares, como a dança e a ginástica. O espaço polidesportivo exterior envolve um campo de futebol de relva sintético, campo de basquetebol e de andebol e uma caixa de areia.

Local:	Imagem Ilustrativa:
Ginásio	

<p>Pavilhão</p>	
<p>Sala de Material “Interior”</p>	
<p>Exterior 1 – Campo Sintético</p>	
<p>Exterior 1 – Campo de Basquetebol</p>	



<p>Exterior 2 – Campo de Andebol com 2 tabelas de Basquetebol</p>	
<p>Sala de Material “Exterior”</p>	

Tabela 1 – Recursos espaciais de EF na EBSAA

2.4. As Turmas

As turmas que foram contempladas na prática de ensino desenvolvida foram o 5.ºA, o 8.ºB e o 12.ºA, apresentando-se de seguida uma breve caracterização de cada uma delas. A turma do 12.º A era do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias (de continuidade pedagógica) e foi constituída inicialmente por 22 alunos, sendo que duas alunas mudaram de turma, o que fez com que a turma tenha sido composta por 20 alunos, sendo 3 elementos do sexo feminino e 17 do sexo masculino, onde as idades variaram entre os 16 e 18 anos. A meio do 2.º semestre um aluno faleceu, tornando a turma composta por 19 elementos. A turma do 8.ºB foi constituída por 27 alunos, 16 elementos do sexo feminino e 11 do sexo masculino, onde as idades variaram entre os 12 e os 16 anos. O aluno n.º 23 era repetente e não existiram alunos de necessidades educativas especiais. A turma do 5.ºA foi constituída por 21 alunos, 7 alunas do sexo feminino e 14 alunos do sexo masculino e as idades variaram entre os 10 e os 12 anos.

De um modo geral, os alunos das três as turmas foram assíduos, revelaram espírito de iniciativa, participaram ativamente nas atividades propostas e foram recetivos às diferentes aprendizagens. Para além do trabalho realizado com as referidas turmas, também acompanhei os grupos-equipa de basquetebol da EBSAA, pertencentes ao Desporto Escolar.

Durante o estágio, estive atenta às particularidades dos alunos das turmas que acompanhei, nomeadamente no que diz respeito às suas dificuldades e aptidões demonstradas. Deste modo respeitei os direitos dos alunos, as suas limitações, quer em termos físicos, quer em termos cognitivos e as suas diferenças. Procurei adotar constantemente uma ação inclusiva, para que todos os alunos desfrutassem das aulas com motivação e pudessem alcançar o sucesso escolar, bem como houve a preocupação de desenvolver a participação e autonomia dos alunos, incentivando-os para o gosto pela disciplina de Educação Física e para a prática desportiva. Assim o meu objetivo principal consistiu em

preparar os alunos com as competências necessárias, através da transmissão de conhecimentos, de forma a poderem assumir um estilo de vida fisicamente ativo ao longo das suas vidas, sendo este um pressuposto fundamental para um ensino de qualidade.

3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Durante a sua vida profissional os professores procedem à organização e gestão do processo ensino e aprendizagem, tendo sempre como objetivo o sucesso dos alunos. Lopes, J. & Silva, H, (2010) referem que em várias investigações, cujo objetivo foi identificar os fatores mais suscetíveis de ajudar o aluno a aprender (Wang, H. & Walberg, 1993; Hattie, 1992 e 2009), foi contrariada a ideia de que a qualidade do trabalho dos professores tem pouca variação no rendimento escolar dos alunos. Assim pode-se afirmar que o que os professores fazem na sala de aula é, sem margem para dúvidas, o principal fator extrínseco ao aluno que determina a sua aprendizagem e o seu sucesso (Lopes. et al, 2010, p.VII).

Nesta organização e gestão do processo ensino e aprendizagem há a considerar 3 tarefas, o planeamento, a realização/conceção e a reflexão/avaliação. Assim nesta Área II, irão ser relatados os objetivos e atividades que contemplei nestas três tarefas, devidamente contextualizados pelos estudos/autores que li, analisei e refleti, particularizando no que se refere às turmas atribuídas/acompanhadas, com as quais trabalhei e sempre tendo em vista que os professores podem fazer toda a diferença, no impacto que tem para proporcionar uma melhor aprendizagem e o sucesso escolar (Lopes. et al, 2010, p.VII), bem como os professores tem que ter/assumir a sua paixão pelo ensino, com a sua vida dedicada à aprendizagem e ao ensino (Day, C, 2004, p.21).

3.1. Planeamento

Clark e Peterson (1986) referem que a ação de planejar tem sido entendida, por um lado, como um processo psicológico em que o professor prevê a ação futura, enumera os fins e os meios intrínsecos ao conhecimento pedagógico e, a partir daí, constrói a sua representação da ação futura.

O planeamento do professor é influenciado por vários fatores: de ordem interna, como as características pessoais do professor, as suas conceções, seus valores e crenças, idade e tempo de experiência, determinando assim, o quê, quando e como ensinar; os fatores de ordem externa revelam-se através dos alunos – as suas características, conhecimentos, motivações, necessidades, etc., da direção escolar, dos livros didáticos, dos pais e encarregados de Educação, dos recursos físicos – materiais e didáticos (Clark e Peterson, 1986).

O ato de planificar serve muitas vezes como guia ou imagem mental da próxima aula e, deste modo, influencia o conteúdo temático a dar, as oportunidades de aprendizagem, a organização dos alunos e a interação professor-aluno. Assim, o processo de planificação serve de ligação entre o programa/aprendizagens essenciais, a aula e a aprendizagem dos alunos.

Bento (2003) defende que, na planificação, são determinados e concretizados os objetivos mais importantes da formação e educação da personalidade, são apresentadas as estruturas coordenadoras

de objetivos e matéria, são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico. Ainda segundo Bento (2003, pp.15-16), a planificação é o elo de ligação entre as pretensões imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respectivas disciplinas e a sua realização prática, sendo uma atividade diretamente situada e empenhada na realização do ensino que se consuma na sequência “Elaboração do Plano – Realização do Plano- Controlo do Plano - Confirmação ou alteração do Plano,...” Segundo Damião (1996, p.32), os procedimentos da planificação e da avaliação acompanham as fases “Pré, Inter e Pós-ativa do processo de ensino aprendizagem”. Esta ideia é corroborada por Braga (2004, p.72), em que a planificação é assumida como um método e um instrumento de trabalho, sempre aberta a novas experiências e a qualquer tipo de inovação, pelo que é uma atividade flexível, interativa, aberta e incompleta

A planificação docente compreende vários tipos de planificação que variam consoante os diferentes momentos do processo ensino aprendizagem. Cada um desses instrumentos de planificação apresenta objetivos, níveis de detalhe e formatos diferentes, no entanto é necessário que os docentes estabeleçam uma articulação e interdependência entre esses diferentes tipos de Plano (Damião,1996). De acordo com a classificação feita por Rey e Santamaria (1992), citado por Matos Vilar, A. (2004), referente à duração da planificação, podemos definir que em educação física a planificação a longo prazo é representada pelo Plano Anual, a planificação a médio prazo é representada pela unidade didática e a planificação a curto prazo, representada pelo plano de aula.

No Plano Anual (PA) estão contemplados, de forma geral, os conteúdos a desenvolver apresentados cronologicamente ao longo do ano, razão pela qual é designado de planificação de longo prazo. Dada a sua abrangência temporal este é um plano genérico e pouco detalhado, mas que servirá de base a todos os outros planos desenvolvidos no decorrer do ano. Este assume-se como uma previsão e como tal é passível de ser alterado. Na elaboração deste plano deverá ter-se em linha de conta todos os documentos legais nacionais, tais como os programas das disciplinas, Aprendizagens Essenciais, o Projeto Educativo de Escola o Plano Anual de Atividades e o Projeto Curricular de Turma.

O PA é um documento crucial para o professor na medida em que indica todo o desenrolar do ano letivo e todas as decisões a serem tomadas para proporcionar uma boa aprendizagem e consequente desenvolvimento e sucesso dos alunos da turma em questão. Orienta todo o processo de aprendizagem da respetiva turma e as decisões do docente, tendo como base as necessidades apresentadas pelos alunos. As necessidades e o nível em que estes se encontram são identificadas na avaliação inicial, que se realiza no início do ano letivo e tem por base o protocolo de avaliação inicial definido pelo grupo disciplinar, com orientações e parâmetros específicos para cada matéria de ensino. De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), dos diversos ciclos de ensino a avaliação inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a correções ou alterações na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário (PNEF- 3.ºciclo, PP.22-25) e (PNEF-Ensino Secundário, pp.26-31).

O PA de Turma surge então após o término da etapa da avaliação inicial, e visa orientar todo o processo de ensino-aprendizagem ao longo do presente ano letivo, estando nele presentes as decisões gerais da

turma, como os conteúdos a abordar, as estratégias a adotar no desenrolar do ano letivo e a previsão sobre os objetivos e o nível a atingir no final do ano para os diversos grupos de nível. Estas decisões são tomadas tendo em conta as características dos alunos, as do próprio professor e do meio envolvente, nomeadamente dos recursos da escola em que se encontram inseridos e dos documentos estruturantes desta. Bento (1998) refere que o PA de turma traduz uma perceção e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo (Bento, 1998). Refere ainda que o PA deve ser um documento possível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo a que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem.

Assim o Plano Anual de Turma serviu de base para a elaboração dos restantes planos, fundamentais para um bom funcionamento das aulas. Existem alguns pontos que foram tidos em conta para que todo o planeamento esteja de acordo com a turma para o qual é elaborado, nomeadamente, os resultados da avaliação inicial, como já foi referido, os recursos existentes, o calendário escolar, o sistema de rotação pelas instalações (roulement), o plano de funcionamento, o regimento, as condições climatéricas e as atividades a realizar pelo departamento de educação física.

As Unidades de Ensino (UE) que representam partes de matéria presente no PA e Bento (2003, p.60) afirma que a duração de cada UE depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático metodológico, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.

O Plano de Aula faz parte da planificação a curto prazo. Bento, J. (2003, p.164) afirma que sem se elaborar e ter em atenção o PA, a unidade didática, sem fazer uma análise do ensino anterior, não se pode planear e elaborar uma boa aula. Em relação à estrutura de uma aula de educação física, Bento, J. (2003, p.152) afirma que existem numerosas propostas de esquema da aula, cada uma delas caracterizada por uma variedade de constelações possíveis, mas sem que nenhuma possa afirmar a pretensão de validade universal, as aulas de educação física são normalmente estruturadas em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final, mas embora esta seja a forma mais habitual, o mesmo autor sustenta que esta forma tem que ser entendida como uma das possíveis para a constituição de uma aula de educação física.

O planeamento que efetuei fundamentou-se nos seguintes objetivos:

- Fixar as competências a atingir. A formulação destas foi importante para ajudar a saber o que se pretende dos alunos: saber quais os conteúdos de ensino mais adequados e a sua distribuição e organização mais apropriada, a técnica metodológica mais eficaz e os instrumentos de avaliação mais aconselháveis;
- Selecionar e organizar os conteúdos (atividades/exercícios) a ensinar-aprender para atingir as competências tendo em conta os meios existentes na escola. Assim evita-se a rotina, já que as atividades podem ser atualizadas, evita-se a improvisação, possibilitando atuar com segurança e permite tomar decisões sem demora de tempo e com coerência. A distribuição dos conteúdos foram organizados por unidades de ensino (UE), e assim assegurou-se a interligação do ensino, a sua

continuidade, bem como a flexibilidade, o realismo, a clareza. A planificação de uma UE é importante para o professor na orientação do seu trabalho, devendo possuir a seguinte estrutura: as competências a atingir; os conteúdos (atividades/exercícios); as instalações e materiais desportivos; a metodologia e a avaliação. A UE deve ser estruturada em sessões de apresentação, ensino e avaliação.

- Os complementos à planificação da UE foram elaborados os planos de aula que foram ajustados às competências, às necessidades dos alunos, às instalações e material desportivo e permitiram o controlo dos resultados. Os planos de aula foram apresentados tendo em conta um tema principal de desenvolvimento, as competências essenciais, os conteúdos, o método de ensino escolhido, a organização dos alunos e a avaliação, bem como sendo um processo com continuidade, possibilitou a introdução de alterações não previstas;

- Escolher a metodologia de ensino adequada para ter resultados eficazes (justificação pedagógica, modo de intervir na aula, na relação aluno/professor). Foram-me dadas a conhecer as seguintes metodologias que poderão ser utilizadas nas aulas:

- Método diretivo – Este método depende da personalidade do professor. Este método está sempre presente quando o professor intervém no processo da aula e permite um grande controlo da turma com efeitos no rendimento dos alunos. No entanto, a criatividade dos alunos é insignificante;

- Método misto (síntese – análise – síntese) – Através da síntese, por exemplo, o jogo de basquetebol é observado na sua totalidade 5x5. Na análise, o jogo é particularizado, por exemplo, a desmarcação, jogo 3x2 em forma jogada. Depois de dominada regressa-se ao jogo de forma progressiva. Este método permite uma orientação apropriada, de fácil correção e rendimento, estando a motivação assegurada;

- Métodos de designação de tarefas – Os alunos realizam as tarefas, por exemplo, em “circuito”, na dependência da sua própria responsabilidade. No entanto, este método implica que o professor realize um plano prévio do que se pretende fazer: o nº de estações; o volume e a sua intensidade; a organização dos alunos; a distribuição das tarefas do “circuito”, no espaço atribuído para a aula;

- Método de resolução de problemas – O professor apresenta uma situação de jogo incompleta para os alunos criarem algo de novo, completando-a. A comunicação da situação-problema deve ser breve e concisa e os alunos devem ter o tempo necessário para pensar. Este método implica uma adequada elaboração das perguntas, por exemplo, fazer o drible, em basquetebol, em ida e volta, contornando alguns pinos. No final, o professor deve assinalar as incorreções técnicas para os alunos encontrem as formas mais apropriadas para uma boa execução técnica;

- Método de descobrimento guiado – O professor deve formular uma pergunta e os alunos têm de memorizar, comparar, tirar conclusões e tomar decisões para elaborar a resposta motora. Este método permite aos alunos saber se têm a capacidade de se organizarem por si mesmos. O professor, quando utiliza este método, deve ter um estudo prévio para o efeito desejado;

- Método de livre exploração – O aluno determina de forma livre as experiências motoras. Através deste método, o professor tem por missão nuclear dirigir a atenção dos educandos para atividades ambientais.

Neste ponto para além da orientação do professor orientador cooperante, consulte o autor/livro Cardoso, J.R. (2013). “O Professor do Futuro”, obra que apresenta de uma forma pormenorizada os métodos pedagógicos que podem ser utilizados pelos professores e em que circunstâncias.

- Contemplar a avaliação inicial/diagnóstica, a formativa e a final. A avaliação formativa revela grande importância no processo ensino aprendizagem pois permite informar os alunos e os professores sobre o decorrer/resultado da aprendizagem e alterar o que foi planeado caso seja necessário para colmatar dificuldades detetadas. Neste tipo de avaliação o Feedback sistemático aos alunos assume crucial importância. Domingos, F. (2005, p.83) refere que na avaliação formativa, a comunicação e a interação entre alunos e entre alunos e professores, sob as mais diversas formas, assumem um papel indispensável. Este autor refere ainda que é através da comunicação que todos os alunos devem tomar consciência dos seus progressos e/ou dificuldades em relação às aprendizagens que têm de desenvolver e que os professores também poderão perceber as alterações que necessitam de fazer para que o seu ensino vá ao encontro das necessidades dos seus alunos.

Do que foi atrás exposto conclui-se que o planeamento do ensino e aprendizagem é um processo necessário e importante em todas as disciplinas e pode-se dizer que assume ainda uma maior importância na disciplina de Educação Física, dadas as especificidades desta em termos de se garantir à priori a segurança dos alunos e de se rentabilizar as condições pessoais, sociais, materiais e locais, a fim de se otimizar o processo ensino e aprendizagem. Pieron (1999, p.94) afirma que a importância da organização que inclua um número máximo de alunos a participarem nas atividades físico-desportivas, em condições ótimas de segurança constitui um aspeto que nunca pode estar ausente da planificação.

No início do processo de planeamento foi-me solicitado pelo orientador cooperante a realização de um planeamento anual com base no mapa de rotações de espaços destinados para as aulas de Educação Física. No âmbito desta tarefa, procurei que este planeamento tivesse em consonância com os documentos das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 5º, 8º e 12º ano (DGE, 2018a; DGE, 2018b), os recursos materiais e físicos disponíveis, as características das turmas e os respetivos alunos. Assim, foram realizados três planeamentos distintos (Planos anuais de turma), que serviram de base para a elaboração dos planos de aula. As necessidades e o nível em que os alunos se encontravam foram identificadas na avaliação inicial, que se realizou no início do ano letivo e teve por base o protocolo de avaliação inicial definido pelo grupo disciplinar, com orientações e parâmetros específicos para cada matéria de ensino. As informações obtidas através da avaliação inicial permitiram orientar o processo de ensino aprendizagem, tendo auxiliado bastante as tarefas de planeamento, atrás referidas.

No ano letivo em que realizei a PES, o grupo disciplinar de Educação Física revelou-se extremamente preocupado com a decisão da Direção do Agrupamento, em considerar para a prática da disciplina, quatro espaços de prática em vez de três, como sempre aconteceu. Foram implementadas, ao longo do ano letivo, as diferentes estratégias definidas na reunião inicial de articulação entre o 2º/3.º ciclo e o ensino secundário, onde se destacaram as seguintes:

- O reforço das aprendizagens identificadas como mais frágeis após o balanço da avaliação inicial;

- O desenvolvimento dos pré-requisitos considerados determinantes para a aquisição de novas competências;
- A priorização das matérias onde os alunos revelaram maiores lacunas e o aumento dos momentos de avaliação formativa;
- A diversificação dos instrumentos utilizados para a recolha de informação (A implementação desta última estratégia foi muito condicionada pela alteração dos espaços de três para quatro turmas em simultâneo). O facto de passarmos de três para duas semanas em cada espaço não permitiu, a nível de tempo, desenvolver de forma eficaz as aprendizagens e consequentemente a promoção da avaliação formativa. Foi considerado que esta decisão da Direção colocou alguns constrangimentos na operacionalização das planificações, dos vários anos de escolaridade, e consequente desenvolvimento e consolidação das aprendizagens. Esta situação não permitiu realizar unidades de ensino com o número de aulas suficientes para a introdução e respetivo desenvolvimento das aprendizagens essenciais das matérias abordadas.

No 5º/8º anos as matérias mais comprometidas, após o 1º semestre, foram ao nível do atletismo (salto em comprimento), as únicas estratégias passíveis de serem implementadas, uma vez que não podemos acrescentar mais aulas ou passar para o funcionamento de apenas 3 turmas em simultâneo, passam pela definição de tarefas em aulas agregadoras de várias aprendizagens, investir em aulas politemáticas e proporcionar uma ajuda mais individualizada aos alunos que revelam maiores dificuldades.

SUMÁRIO	Apresentação o. Regulamento da disciplina e critérios de avaliação.	Avaliação diagnóstica de ginástica de solo e Aparelhos.	Não houve aulas devido a falta de funcionários. Avaliação inicial; Atletismo corrida de velocidade.	Jogos pré desportivos . FALTA DE FUNCIONÁRIOS	Voleibol e Bdminton: av; 2 grupos de 10; Condição física geral	Voleibol e Bdminton: av; 2 grupos de 10; Condição física geral. https://www.flipsnack.com/fitescola/psnack/	Jogos pré desportivos : jogo bola passes; jogo basquetebo	Jogos pré desportivos : jogo bola passes; jogo basquetebo	Avaliação diagnóstica de ginástica de solo e ATLETISMO: Salto em altura. 4 ESTAÇÕES GRUPOS DE CINCO.	Avaliação diagnóstica de ginástica de solo e ATLETISMO: Salto em altura. 4 ESTAÇÕES GRUPOS DE CINCO.	Jogos pré desportivos : jogo bola passes; jogo basquetebo	GREVE FUNÇÃO PÚBLICA	Aquecimento geral. Jogo pré desportivo: futebol humano. Futebol: condução de bola, passe e recepção.			VOLEIBOL	AVALIAÇÃO FORMATIVA: BO LA AO CAPITÃO	VAI E VEM	Atletismo: Corrida de velocidade. Futebol: Avaliação Diagnóstica					DANÇA-REG ADINHO		
	MÊS	setembro							outubro							novembro										
DATA	20/09/2023	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
AULA Nº	1	3	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33			
ESPAÇO	GN	GN	E2	E2	PV	PV	E1	E1	GN	GN	GN	GN	E2	E2	E2	PV	PV	PV	E1	E1	E1	E1	GN			
MATÉRIA		GNSOLO			Bad	Bad	BASQ	PRE DESP	GNSOLO	GNSOLO	ATL	Fut	Atl	And		VOL		VEV	BASQ	BASQ	BASQ	BASQ	DAN			
Nome do Aluno		GNAP			VOL	VOL		IMPH	GNAP	GNAP	Fut	Basq	Fut	Fut					PRE DESP	PRE DESP	PRE DESP	PRE DESP	ATL ALT			
Aiden Alexandre L. Amaral											F															
Andre Morais Santos																										
Ánia Valente Domingos							FM		Fm																	
Beatriz Gonçalves Caniço																										
Benjamin Diniz R. Carvalho						F	FM		Fm																	
Carolina Miguel M. Mendes																	D									
César Alejandro M. M. Simoes																										
Dário Alexandre A. Santos (MU)	F								f																	
David Santos Dias																			F							
Denis Filipe B. Fortes													F													
Dinis Maia Ferreira						F					F															
Francisco Silva Andrade						F																				
Henrique Marques Bourguignon (MU)					F																					
Idelmindo Pereira Alves									Fm	F	Fm															
Julia Paulino Nunes						F										F	F	F								
Luisa Guilomar F. Teixeira										F																
Madalena Carvalho Francisco					F		FM																			
Maria Francisca J. Lourenço																	F				F					
Martim Gouveia Melo					F	F																				
Rodrigo Martins Alves																										
Tomás Parente M. S. Pereira						F																				
	0																									
	0																									

Tabela 2 – Planeamento 5.ºano

No 12.ºano, sendo um ano terminal e de consolidação de matérias/aprendizagens essenciais o planeamento foi ligeiramente diferente dos outros anos de escolaridade. Elaboraram-se UE de acordo com a polivalência dos espaços face às matérias para não fugir muito ao planeamento traçado pelo grupo e necessidades de aperfeiçoamento das performances dos alunos às matérias mais debilitadas.

		1º Semestre												2º Semestre												Junho																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Mês	Set	Outubro	Novembro				Dez				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
12º A e B		Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Conteúdo	Avaliação Inicial				A-C-D				A-E				A-C-D				A-E				A-G				B-D				C-F				A-E				A-F				B-G				A-C-F				Avaliação																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Espaço	Todos				P				E1				P				E2				G				E1				P				E2				G				E1				P				E2				G				E1				Ex/P/G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Periodização					1ª etapa				2ª etapa: consolidação/Desenvolvimento/aperfeiçoamento																												3ª etapa: Consolidação /AV. Final																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Tabela 3 – Planeamento 12.º ano

Apesar dos referidos constrangimentos, considero que o planeamento decorreu de forma positiva, pois os alunos foram recetivos às atividades propostas, envolvendo-se com muito empenho e motivação, funcionando como um elemento de grande importância no desenvolvimento das suas aprendizagens.

3.2. Ensino

O modelo de lecionação adotado pelo grupo disciplinar de educação física foi o modelo por etapas. Dividiu-se o ano letivo em etapas, existiu uma lecionação sequencial de todas as matérias ao longo do ano, tendo os conteúdos uma maior distribuição temporal em relação ao modelo de lecionação por blocos, exigindo assim espaços desportivos polivalentes. Neste modelo, as aprendizagens a nível técnico e tático das modalidades foram distribuídas pelas diferentes etapas, dando maior continuidade no processo de aprendizagem dos alunos em cada matéria. Permitiu também que os alunos aprendessem, desenvolvessem as suas capacidades dentro das diferentes matérias e que atingissem os objetivos ao longo de todas as etapas.

Optou-se por dividir o ano letivo em três fases de aprendizagem:

- Na 1.ª Etapa foi efetuado o registo da avaliação inicial, atrás indicado, como um processo decisivo (PNEF- 3.ºciclo, PP.22-25) e (PNEF-Ensino Secundário, pp.26-31), em que foram identificadas as possibilidades de desenvolvimento de cada aluno em cada matéria e percebidas quais as matérias críticas e a partir desta análise criar grupos de nível. Implementadas e consolidadas regras e normas de funcionamento, criando um bom clima de aula para a aprendizagem dos alunos. É também nesta etapa que ocorreu uma revisão das matérias dadas até ao momento. Para além da avaliação inicial (1ª UE desta etapa), a sua elaboração previu diversas situações de aprendizagem, para os alunos, consoante as suas dificuldades, através da utilização de progressões pedagógicas, exercícios critério, situações jogadas (principalmente situações de jogo reduzido e condicionado), que promoveram o desenvolvimento das suas capacidades físicas e técnico – táticas. Esta etapa constituiu então o primeiro contacto entre professor e aluno, onde o professor conhece os alunos e os mesmos têm conhecimento do modo de funcionamento e de estar do seu professor de Educação Física.
- Na 2.ª Etapa verificou-se o desenvolvimento e aprendizagem/consolidação (12º ano). Esta etapa teve como objetivo a consolidação de todas as aprendizagens desenvolvidas nas diferentes modalidades. Ao longo desta etapa (nas turmas que lecionei), os alunos desenvolveram e aperfeiçoaram as suas capacidades, bem como colmataram as suas limitações, demonstradas ao longo da avaliação inicial nas diferentes matérias lecionadas. Consistiu na consolidação do trabalho iniciado na 1ª etapa, tendo sido necessários ajustamentos/alterações no planeamento anual em função do desenvolvimento dos alunos. A etapa de desenvolvimento e aprendizagem teve como base os exercícios aplicados na etapa antecedente, mas com uma sequência de conteúdos cada vez mais complexos, de modo que os alunos atingissem os objetivos propostos.
- A 3.ª Etapa teve como objetivo a realização da avaliação final de cada aluno, tendo em conta os objetivos propostos/atingidos e o processo de desenvolvimento ao longo de todo o ano. Ao longo desta etapa, todo o planeamento e os objetivos definidos passam pelos alunos consolidarem as aprendizagens desenvolvidas nas diferentes matérias ao longo do ano letivo. Para além disso, foi também realizada a avaliação sumativa da turma tendo em conta os objetivos propostos e o processo de desenvolvimento demonstrado por cada aluno ao longo de todo o ano. Esta etapa teve como objetivo fundamental a consolidação e revisão do que foi abordado anteriormente, com uma posterior avaliação em que o objetivo fundamental foi verificar se os níveis propostos no início do ano letivo (objetivos terminais) foram alcançados.

É de salientar que estas etapas podem ser reajustadas de acordo com as respostas dos alunos, daí a razão dos PA de Turma, no qual se incluem as etapas, ser apenas uma previsão do que se desenvolve ao longo do ano – o Plano é flexível, tal como já foi referido anteriormente e fundamentado por Braga (2004, p.72), em que refere que a planificação é assumida como um método e um instrumento de trabalho, sempre aberta a novas experiências e a qualquer tipo de inovação, pelo que é uma atividade flexível, interativa, aberta e incompleta. Esta flexibilidade só está condicionada relativamente aos objetivos terminais, uma vez que estes só podem ser alterados em conferência curricular. Outra das razões de as etapas serem reajustadas foi a questão do ``roulement'', dando assim uma maior organização temporal dos conteúdos tendo em conta a polivalência dos espaços e a otimização da gestão dos recursos, indo de encontro aos objetivos do GEFDE. Tentou-se aproveitar ao máximo a polivalência de cada espaço, de forma a tentar aproximar o planeamento ao modelo por etapas.

As estratégias de ensino aplicadas foram ao encontro das mencionadas no plano de 1ª etapa, com a “substituição” de algumas pela menor necessidade de implementar regras e modo de funcionamento e a necessidade de aplicar diferentes feedbacks e com mais regularidade ao longo das próximas etapas. As estratégias foram aplicadas ao longo dos diversos momentos da aula (inicial, fundamental e final) com objetivos diversos. Na parte inicial das aulas, organizei sempre os alunos em xadrez de frente para mim, permitindo-me ter todos no campo de visão sem me deslocar, organizados e com maior atenção à informação partilhada. Realizei a chamada, com o auxílio de uma folha de registo própria que me auxiliou a marcar as faltas de presença/material posteriormente. Também indiquei sempre o objetivo da aula e dos exercícios a realizar na mesma, de modo que os alunos estivessem sempre identificados com a prática e com os objetivos que deveriam realizar/atingir. Juntamente com a explicação dos objetivos fiz a ponte com os conteúdos da aula anterior, para que os alunos percebessem o porquê de estarem a realizar tais atividades e conseguissem associar as aprendizagens/feedbacks. Na parte fundamental, optei pela realização de aulas polimáticas, o que possibilitou a passagem por diversas modalidades na mesma sessão de aula. Penso que motivou os alunos ao longo da prática. A organização, na maioria das sessões, por estações, o que se traduz, mais uma vez, na passagem dos alunos por diversos exercícios e diferentes modalidades na mesma aula (apesar dos mesmos poderem apresentar um objetivo comum tendo em conta a etapa e o grupo a que está a ser aplicado no momento). Nas diversas estações, estiveram presentes exercícios analíticos, formas jogadas e jogo formal dependendo da etapa. Realizei sempre demonstração dos exercícios antes de iniciar a prática, acredito que é benéfico para a prática sem interrupções (menos tempos de paragem) e para minimizar as dúvidas dos alunos ao longo da aula. Outra das estratégias aplicadas foi a divisão dos grupos prévia (durante o planeamento de cada sessão de aula), que variou com o momento do ano letivo, as sensações e/ou necessidade dos alunos. A formação/divisão dos mesmos variou entre grupos homogêneos, heterogêneos e grupos de nível. Também ao nível do planeamento, foram ponderadas e aplicadas variantes de facilidade e dificuldade tendo em conta o nível apresentado pelos alunos ao longo do ano letivo nas diferentes matérias. Sendo possível aplicar o mesmo exercício a todos os alunos, mas com objetivos e variantes diferentes.

Relativamente à parte final, fomentei rotinas de arrumação, cada grupo arrumou o material da estação onde esteve no término da parte fundamental. Também organizei os alunos em xadrez, exatamente como na parte inicial e pelas mesmas razões. Com os alunos organizados passei então ao balanço, onde foram mencionados os erros mais comuns, os níveis que os alunos atingiram na modalidade em

questão, o que podiam e deviam melhorar nas próximas aulas e ao longo do ano para atingir esses mesmos níveis.

No que se refere aos métodos de ensino foram utilizados o método direto ou método misto, o método de designação de tarefas consoante os objetivos e a estrutura adotada para a aula.

Os estilos de ensino fornecem os elementos básicos para a adequação do desempenho de um professor dependendo do contexto em que ele está inserido. Garante oportunidades de prática e de transmitir feedback de modo que exista uma melhor compreensão e aquisição de conceitos por parte dos alunos. Foram vários os estilos de ensino usados, tais como:

- Comando, onde todas as decisões foram centradas no professor e o aluno tem menor autonomia. Este estilo cria condições favoráveis à observação de determinados objetivos, o que favoreceu as observações da avaliação inicial;
- Tarefa, onde o professor explica e/ou demonstra a tarefa e o aluno executa-a;
- Inclusivo, em que os alunos são propostos para a mesma tarefa com o objetivo de incluir todos os alunos na atividade.

No Domínio das Atividades Físicas e Desportivas consideraram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática);
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Atletismo, Raquetas;
- Outras (Jogos Tradicionais Populares);

No Domínio da Aptidão Física os alunos desenvolveram capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

No Domínio dos Conhecimentos (de acordo com o ano de escolaridade) o objetivo foi relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva (secundário).

No processo de ensino-aprendizagem, o professor constitui um dos eixos essenciais para que tal interação decorra em harmonia. O professor assume como funções – particularmente na Educação Física – a transmissão de conhecimentos, atitudes e valores inerentes ao ensino das atividades físicas e desportivas, e o seu sucesso exige mais do que a combinação ou articulação de habilidades elementares. Assim, o ensino manifesta-se como uma ação extremamente complexa, que carece de compreensão enquanto atividade a ser aprendida, desenvolvida e aperfeiçoada. No seguimento desta ideia, a observação revela-se um instrumento fundamental que permite aperfeiçoar a prática pedagógica. Carneiro, A. (2016, 99.57-58) refere que com esta observação os professores observam-se mutuamente, sem julgamentos externos mas partindo de uma base de entendimento reciprocamente estabelecida e acordada – sejam os grupos compostos por pares, trios ou outro número de membros, o fundamental é que não há relações de poder e o que está em causa é a possibilidade de aprendizagem mútua, através do envolvimento num grupo de discussão sobre a prática docente e sobre as boas práticas que desenvolvemos, nós e aqueles que compõem o grupo (e, em última instância, as boas práticas de todo o pessoal docente de uma escola/agrupamento).

Assim a observação de aulas realizada permitiu a identificação de determinados comportamentos em aulas de Educação Física, mais especificamente a observação da prestação do professor, da relação professor/aluno, dos conteúdos, recursos e estratégias de ensino utilizadas. Os objetivos que se considerou mais importantes e, nos quais se baseou a atividade de observação realizada, foram:

- Observar e analisar o comportamento do professor no decorrer da aula, tanto em relação aos aspetos positivos como negativos;
- Desenvolver críticas construtivas em relação aos comportamentos visualizados/analizados;
- Recolher dados objetivos que permitam sustentar essas críticas de modo que o professor ultrapasse os problemas evidenciados;
- Elaborar, no seio do núcleo de estágio, estratégias que permitam uma melhoria dos comportamentos pedagógicos do professor observado;
- Utilização da observação de aulas de outros professores tendo em conta as necessidades próprias do observador, de modo que este consiga ultrapassar as suas dificuldades;
- Melhoria da capacidade de observação e análise das aulas;
- Otimizar a formação do professor observando aulas de professores aconselhados.

Após as observações realizadas foi necessário retirar conclusões e alterar/manter comportamentos de acordo com os resultados obtidos. As conclusões foram efetuadas junto do professor orientador, tanto em relação às aulas dos professores estagiários, como em relação a aulas de outros professores do Grupo Disciplinar de Educação Física. Nas observações foi utilizado como sistema de observação e folha de registo, adaptada, a escala de Avaliação para Supervisão de Sessões de Educação Física e Desporto – EASSE (Sarmiento, et al, 1998), que permite realizar uma observação direta a uma série de características do ensino das aulas de Educação Física e Desporto e a apresentação das dimensões e categorias segue a ordem habitual do cumprimento de diversas tarefas por parte do professor. A escala realizada possui treze dimensões de análise, e cada dimensão é composta por diversos parâmetros (43 no total), de acordo com os objetivos propostos para este trabalho.

De modo a avaliar e a registar os resultados observados utilizamos uma escala de 1 a 3:

- Nível 1 – Não realiza o parâmetro;

- Nível 2 – Realiza parcialmente o parâmetro;
- Nível 3 – Realiza o parâmetro.

As 14 dimensões observadas e os respetivos parâmetros foram:

- Dimensão Gestão e Organização Inicial:
 - Pontualidade: a aula começa na hora prevista sendo pontuais, professor e alunos.
 - Disposição dos alunos: os alunos encontram-se dispostos de maneira que o professor consiga ver todos os seus elementos e que os alunos consigam ouvir a sua instrução.
 - Método de assinalar faltas: o docente possui um método próprio para marcar as faltas durante a sua aula.
 - Acessibilidade e prontidão do material: os materiais e as estações estão montados ou são facilmente acessíveis.
- Dimensão Instrução Inicial:
 - Apresentação dos Objetivos: o objetivo de aula foi apresentado.
 - Relação com Aulas Anteriores: a aula foi relacionada com as anteriores, esclarecendo-se o contexto em que esta se insere.
 - Apresentou os exercícios, condições de realização e os critérios de êxito: esclarece que atividades se irão realizar e em que condições estas se vão desenvolver, indicando os critérios de sucesso da atividade aos alunos.
- Dimensão Qualidade da Informação:
 - Clareza e simplicidade da linguagem: a linguagem é simples e clara sendo expressa de acordo com o nível linguístico dos alunos.
 - Velocidade de exposição: a velocidade de exposição é considerada adequada para a capacidade de interpretação dos alunos.
 - Adequação terminológica: a terminologia técnica é correta, os conceitos técnicos e táticos são válidos.
 - Domínio da matéria: o professor domina a matéria desportiva que ensina, conhece os conceitos, regras, ambiente desportivo, melhores desportistas, entre outros, não existindo erros de conhecimento.
- Dimensão Demonstração:
 - Posição do professor: a posição dos observadores é adequada à observação das diferentes componentes críticas, existindo um distanciamento e perspetiva suficiente para todos os alunos.
 - Posição dos alunos: a posição dos alunos é adequada para um bom funcionamento das aulas, existindo um distanciamento (situação pandémica) e perspetiva para todos os alunos
 - Identificação das componentes críticas: as componentes críticas ou critérios de êxito foram identificadas no modelo esclarecendo-se os critérios fundamentais de execução.
 - Controlo da informação transmitida: o professor retirou dúvidas acerca da demonstração e dos critérios de realização, verificando o grau de compreensão dos alunos.
- Dimensão Controlo da Informação Inicial:
 - Perguntas de verificação/divergentes: utiliza perguntas para verificar conhecimentos transmitidos ou sobre conhecimentos que podem ser inseridos nas matérias.
 - Elogia e encoraja intervenções dos alunos: elogia e encoraja as intervenções dos alunos, agradece a sua intervenção e valoriza as suas respostas.
- Dimensão Organização e Gestão da Turma Antes do Inicio da Prática:

- Velocidade da organização da turma: a organização de grupos é rápida e os grupos existentes reúnem-se rapidamente.
- Composição dos grupos: os grupos de prática são heterogêneos, incluindo alunos com diferentes níveis de prática.
- Regras de funcionamento: as regras de gestão e disciplina são conhecidas ou foram apresentadas com clareza e de forma explícita, consistindo em regras úteis para o bom funcionamento da sessão.
- Dimensão Aquecimento:
 - Adequação: a sua duração é suficiente para mobilizar os sistemas a utilizar, não sendo demasiado longo de modo a prejudicar atividades fundamentais.
 - Progressão em intensidade: existe uma progressão dos diferentes tipos de estímulos que garante a efetiva mobilização dos diferentes sistemas biológicos a utilizar.
 - Adequação à parte principal da aula: existe uma relação entre o aquecimento e os objetivos principais da aula; o aquecimento é específico, os exercícios e as atividades propostas garantem a mobilização física, emocional e intelectual para essas atividades.
- Dimensão Controlo Ativo da Prática:
 - Visão geral da turma: o professor vê a totalidade dos alunos e é visto por eles e/ou manifesta saber o que se passa na aula.
 - Circulação pelo espaço: o professor circula pelo perímetro exterior do espaço de trabalho, percorrendo todo o espaço de forma equilibrada e ativa, deslocando-se para as zonas críticas nos momentos mais oportunos.
 - Atenção constante à prática: o professor está atento à totalidade do que se passa na classe, está atento ao que os alunos fazem e dizem.
 - Encoraja a atividade: encoraja e incita os alunos a manterem-se em atividade, a empenharem-se e a esforçarem-se, acelerando o número de repetições, efetuando as transições mais rapidamente.
 - Utilização do nome do aluno: os alunos são tratados pelo nome frequentemente.
- Dimensão Valor das Atividades Propostas:
 - Relação objetivo/conteúdos/meios: existe concordância entre os objetivos definidos, os conteúdos e os meios utilizados para os alcançar.
 - Relação volume/intensidade: a relação entre volume e intensidade é ajustada aos objetivos de aula.
 - Duração relativa de cada exercício: o número de repetições, o tempo que se está em cada exercício, atividade ou estação é adequado.
 - Grau de dificuldade dos exercícios: os exercícios têm graus de dificuldade ajustados ao nível ou níveis de prática dos alunos sendo perceptível variantes de dificuldade como critério de individualização.
 - Lógica da progressão: as atividades e exercícios são organizados segundo uma forma lógica que conduz ao sucesso.
 - Relevância dos exercícios: exercícios pertinentes do ponto de vista do seu valor para a aprendizagem.
- Dimensão Questionamento:
 - Clareza e simplicidade: as perguntas são claras e simples.
 - Valorização da resposta: é valorizada a resposta de forma positiva independentemente do seu grau de correção.
- Dimensão Disciplina:
 - Reforço dos comportamentos próprios: o professor elogia os comportamentos apropriados quer individualmente (reforço positivo) quer em grupo (modelação).
 - Adequação da punição/falta: a punição é adequada, sendo justa.

- Dimensão Correção das Execuções Motoras (feedback):

- Frequência: o feedback é dado de uma forma frequente.

- Especificidade: os feedbacks são, predominantemente específicos: descritivos, prescritivos, interrogativos.

- Ciclos de feedback: existem ciclos frequentes de FB, isto é, várias intervenções sobre execuções sucessivas de um mesmo aluno que garantem um bom diagnóstico das suas dificuldades reais.

- Individualização: frequência do feedback individual é notório – turma ou aluno – relação com a informação.

- Diversidade da forma de emissão: os feedbacks têm um carácter auditivo e visual, auditivo e cinestésico frequente, não sendo exclusivamente verbais e/ou não detonando estereotipização.

- Dimensão Organização e Gestão da Turma em Prática

- Duração das transições/organização: os tempos de transição são o mínimo essencial.

- Colaboração na organização: os alunos colaboram nas tarefas de organização de forma pré-planeada, rápida e eficaz.

- Equilíbrio da utilização do espaço: a utilização do espaço é equilibrada.

- Dimensão Informação Final:

- Revisão dos conteúdos: revê os conteúdos mais importantes, mesmo os que não resultam de dúvidas concretas colocadas pelos alunos.

- Encorajar comentários e ideias: solicita a opinião acerca da aula, de aspetos ou comportamentos concretos.

- Feedback à turma: fornece um feedback à turma, ao grupo ou ao indivíduo relativamente ao seu comportamento coletivo ou individual numa perspectiva de aprendizagem.

Utilizou-se a seguinte grelha de observação.

Aula nº:	Ano/Turma:	Data:			
Observador:			Observado:		
Dimensões:	Parâmetros:	Avaliação:			Notas:
		1	2	3	
Gestão e organização inicial	Pontualidade				
	Disposição dos alunos				
	Método de assinalar faltas				
	Acessibilidade e prontidão do material				
Instrução inicial	Apresentação dos objetivos				
	Relação com aulas anteriores				
	Apresentou os exercícios, condições de realização e critérios de êxito				
	Clareza e simplicidade da linguagem				
Qualidade da informação	Velocidade de exposição				
	Adequação terminológica				
	Domínio da matéria				
	Posição do professor				
Demonstração	Posição dos alunos				
	Identificação das componentes críticas				
	Controlo da informação transmitida				
	Perguntas de verificação/ divergentes				
Controlo da informação inicial	Elogia e encoraja intervenções dos alunos				
Organização e gestão da turma antes do início da prática	Velocidade de organização da turma				
	Composição dos grupos				
	Colaboração na organização				
	Regras de funcionamento				
Aquecimento	Adequação				
	Progressão em intensidade				
	Adequação a parte principal da aula				
	Visão geral da turma				

Controlo ativo da prática	Circulação pelo espaço				
	Atenção constante à prática				
	Encoraja a atividade				
Valor das atividades propostas	Utilização do nome do aluno				
	Relação objetivo/conteúdo/meios				
	Relação volume/intensidade				
	Duração relativa de cada exercício				
	Grau de dificuldade dos exercícios				
Questionamento	Lógica da progressão				
	Relevância dos exercícios				
	Clareza e simplicidade				
Disciplina	Valorização da resposta				
	Reforço dos comportamentos próprios				
	Adequação da punição/falta				
Correção das execuções motoras (feedback)	Frequência				
	Especificidade				
	Ciclos de feedback				
	Diversidade da forma de emissão				
	Individualização				
Organização e gestão da turma em prática	Duração das transições/organização				
	Equilíbrio da utilização do espaço				
Informação final	Revisão dos conteúdos				
	Encorajar comentários e ideias				
	Feedback à turma				

Tabela 4 – Grelha de observação

A calendarização presente na tabela seguinte, traduz as aulas que foram observadas. As observações decorreram sobretudo no primeiro semestre e como se comprova foram observadas aulas dos professores estagiários do núcleo FMH e de outros dois professores do Grupo de Educação Física, nas 3 turmas acompanhadas (5.º A, 8.ºB e 12.ºA), bem como de outras turmas acompanhadas pelos dois professores estagiários (11.ºB e 11.ºD).

Mês	Dia	Hora	Local	Turma	Professor Observado
Setembro	18/9	9h40 11h10	Exterior 2	11ºB	Professor Estagiário Raúl
Outubro	2/10	9h40 11h10	Exterior 2	11ºD	Professor Estagiário João
	4/10	12h55 13h40	Pavilhão	5ºA	Professor Bruno Neves
	6/10	11h20 12h50	Pavilhão	5ºA	Professor Bruno Neves
	11/10	12h55 13h40	Exterior 2	5ºA	Professor Bruno Neves
	12/10	11h20 12h50	Pavilhão	12ºA	Professor Pedro Reis
	13/10	11h50 12h50	Exterior 2	5ºA	Professor Bruno Neves
	16/10	11h50 12h50	Exterior 2	12ºA	Professor Pedro Reis
	16/10	17h55 18h40	Exterior 2	8ºA	Professor Pedro Reis
	18/10	12h55 13h40	Ginásio	5ºA	Professor Bruno Neves
	23/10	11h20 12h50	Exterior 2	12ºA	Professor Pedro Reis
	23/10	17h55 18h40	Exterior 2	8ºB	Professor Pedro Reis
	30/10	11h20 12h50	Ginásio	12ºA	Professor Pedro Reis
Novembro	2/11	11h20 12h50	Ginásio	12ºA	Professor Pedro Reis
	6/11	11h20 12h50	Ginásio	12ºA	Professor Pedro Reis
	8/11	12h55 13h40	Exterior 1	5ºA	Professor Bruno Neves
	9/11	11h20 12h50	Ginásio	12ºA	Professor Pedro Reis
	10/11	11h20 12h50	Exterior 1	12ºA	Professor Bruno Neves
	20/11	11h20 12h50	Exterior 2	12ºA	Professor Pedro Reis
	20/11	17h55 18h40	Exterior 2	8ºB	Professor Pedro Reis
	22/11	12h55 13h40		5ºA	Professor Bruno Neves
	23/11	11h20 12h50	Exterior 2	12ºA	Professor Pedro Reis
Dezembro	4/12	11h20 12h50	Ginásio	12ºA	Professor Pedro Reis
	6/12	12h55 13h40	Pavilhão	5ºA	Professor Bruno Neves

	7/12	11h20 12h50	Ginásio	12ªA	Professor Pedro Reis
	11/12	11h20 12h50	Exterior 1	12ªA	Professor Pedro Reis
	11/12	17h55 18h40	Exterior 1	8ªB	Professor Pedro Reis
	13/12	12h55 13h40	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves
	14/12	11h20 12h50	Exterior 1	12ªA	Professor Pedro Reis
	15/12	11h20 12h50	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves
Janeiro	3/01	12h55 13h40	Exterior 2	5ªA	Professor Bruno Neves
	4/01	11h20 12h50	Pavilhão	12ªA	Professor Pedro Reis
	5/01	11h20 12h50	Exterior 2	5ªA	Professor Bruno Neves
	8/01	11h20 12h50	Pavilhão	12ªA	Professor Pedro Reis
	8/01	17h55 18h40	Pavilhão	8ªB	Professor Pedro Reis
	10/01	12h55 13h40	Exterior 2	5ªA	Professor Bruno Neves
	11/01	11h20 12h50	Pavilhão	12ªA	Professor Pedro Reis
	12/01	11h20 12h50	Exterior 2	5ªA	Professor Bruno Neves
	15/01	11h20 12h50	Exterior 2	12ªA	Professor Pedro Reis
	15/01	17h55 18h40	Exterior 2	8ªB	Professor Pedro Reis
	17/01	12h55 13h40	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves
	18/01	11h20 12h50	Exterior 2	12ªA	Professor Pedro Reis
	19/01	11h20 12h50	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves
	22/01	11h20 12h50	Exterior 2	12ªA	Professor Pedro Reis
	22/01	17h55 18h40	Exterior 2	8ªB	Professor Pedro Reis
	24/01	12h55 13h40	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves
	25/01	11h20 12h50	Exterior 2	12ªA	Professor Pedro Reis
	26/01	11h20 12h50	Ginásio	5ªA	Professor Bruno Neves

Tabela 5 – Calendarização das observações das aulas de EF

Em baixo apresentam-se dois exemplos de observação:

Local: Ext	Ano/Turma: 11ºD	Data: 02/10/2023			
Observadora: Margarida Francisco		Observado: Professor Estagiário João			
Dimensões:	Parâmetros:	Avaliação:			Notas:
		1	2	3	
Gestão e organização inicial	Pontualidade		X		Atraso por parte de alguns alunos, perdendo-se 15min de aula
	Disposição dos alunos			X	
	Método de assinalar faltas			X	
	Acessibilidade e prontidão do material			X	
Instrução inicial	Apresentação dos objetivos			X	
	Relação com aulas anteriores			X	
	Apresentou os exercícios, condições de realização e critérios de êxito			X	
	Clareza e simplicidade da linguagem			X	
Qualidade da informação	Velocidade de exposição		X		Muito tempo de instrução (tentar ser mais rápido e explicar ao longo do exercício)
	Adequação terminológica			X	
	Domínio da matéria			X	
Demonstração	Posição do professor			X	
	Posição dos alunos			X	
	Identificação das componentes críticas			X	
	Controlo da informação transmitida			X	
Controlo da informação inicial	Perguntas de verificação/divergentes			X	
	Elogia e encoraja intervenções dos alunos		X		Por vezes elogiou a prestação de alguns alunos menos capazes
	Velocidade de organização da turma		X		Transição demorada entre aquecimento/exercícios e entre estações
	Composição dos grupos			X	
Organização e gestão da turma antes do início da prática	Colaboração na organização	X			Não era solicitada a colaboração dos alunos
	Regras de funcionamento			X	
Aquecimento	Adequação			X	
	Progressão em intensidade			X	

Controlo ativo da prática	Adequação a parte principal da aula			X	
	Visão geral da turma			X	
	Circulação pelo espaço			X	
	Atenção constante à prática			X	
	Encoraja a atividade			X	
	Utilização do nome do aluno			X	
Valor das atividades propostas	Relação objetivo/conteúdo/meios			X	
	Relação volume/intensidade		X		Intensidade muito elevada (pouco tempo de descanso entre estações)
	Duração relativa de cada exercício			X	
	Grau de dificuldade dos exercícios		X		Deve criar mais variáveis de dificuldade/facilidade de modo a enquadrar com os diferentes níveis apresentados pelos alunos
	Lógica da progressão			X	
	Relevância dos exercícios			X	
Questionamento	Clareza e simplicidade			X	
	Valorização da resposta			X	
Disciplina	Reforço dos comportamentos próprios		X		Por vezes elogiou individualmente
	Adequação da punição/falta			X	
	Frequência			X	
	Especificidade			X	
	Ciclos de feedback			X	
	Diversidade da forma de emissão		X		Feedback maioritariamente verbal
	Individualização			X	
Organização e gestão da turma em prática	Duração das transições/organização		X		Transições demorada (podem e devem ser melhoradas)
	Equilíbrio da utilização do espaço			X	
	Revisão dos conteúdos			X	
	Encorajar comentários e ideias			X	
Informação final	Feedback à turma		X		Deve aprofundar o feedback tendo em conta o ocorrido em aula

Tabela 6 – Grelha de observação do dia 02/10/23

Local: Ginásio	Ano/Turma: 12ªA	Data: 09/11/2023
Observadora: Margarida Francisco	Observado: Professor Pedro Reis	
Dimensões:	Parâmetros:	Avaliação:
		Notas:

		1	2	3	
Gestão e organização inicial	Pontualidade		X		Atraso por parte dos alunos (aula começou 10min depois)
	Disposição dos alunos			X	
	Método de assinalar faltas			X	
	Acessibilidade e prontidão do material			X	
Instrução inicial	Apresentação dos objetivos			X	
	Relação com aulas anteriores			X	
	Apresentou os exercícios, condições de realização e critérios de êxito			X	
Qualidade da informação	Clareza e simplicidade da linguagem			X	
	Velocidade de exposição		X		Alguma demora na instrução inicial (o que leva a um menor tempo de prática)
	Adequação terminológica			X	
	Domínio da matéria			X	
Demonstração	Posição do professor			X	
	Posição dos alunos			X	
	Identificação das componentes críticas			X	
	Controlo da informação transmitida			X	
Controlo da informação inicial	Perguntas de verificação/divergentes			X	
	Elogia e encoraja intervenções dos alunos			X	
	Velocidade de organização da turma			X	
	Composição dos grupos		X		Grupos de trabalho compostos por alunos mais capazes e outros grupos compostos por alunos com mais dificuldades, o que por um lado poderá ser bom pois não atrasa a aprendizagem dos alunos mais avançados, mas não permite a entreaajuda entre colegas.
Organização e gestão da turma antes do início da prática	Colaboração na organização			X	
	Regras de funcionamento			X	
	Adequação			X	
	Progressão em intensidade			X	
Aquecimento					

Controlo ativo da prática	Adequação a parte principal da aula			X	
	Visão geral da turma		X		A posição do professor por vezes não era a melhor para conseguir observar a turma toda.
	Circulação pelo espaço		X		Professor estava muitas vezes no mesmo sítio
	Atenção constante à prática			X	
	Encoraja a atividade			X	
	Utilização do nome do aluno			X	
Valor das atividades propostas	Relação objetivo/conteúdo/meios			X	
	Relação volume/intensidade			X	
	Duração relativa de cada exercício			X	
	Grau de dificuldade dos exercícios			X	
	Lógica da progressão			X	
	Relevância dos exercícios			X	
Questionamento	Clareza e simplicidade			X	
	Valorização da resposta			X	
Disciplina	Reforço dos comportamentos próprios			X	
	Adequação da punição/falta			X	
Correção das execuções motoras (feedback)	Frequência			X	
	Especificidade			X	
	Ciclos de feedback			X	
	Diversidade da forma de emissão			X	
	Individualização			X	
Organização e gestão da turma em prática	Duração das transições/organização			X	
	Equilíbrio da utilização do espaço			X	
Informação final					
	Revisão dos conteúdos			X	
	Encorajar comentários e ideias			X	
	Feedback à turma			X	

Tabela 7 – Grelha de Observação do dia 9/11/23

3.3. Avaliação

A primeira UE da primeira etapa de formação foi dedicada exclusivamente à avaliação inicial de modo a enquadrar os alunos nos diferentes níveis de acordo com os aspetos demonstrados ao longo da mesma. Para isso, foram seguidos e implementados os documentos de avaliação inicial definidos pelo departamento de Educação Física. A partir desta avaliação foi definido todo o planeamento anual, bem como, as decisões e ações tomadas ao longo de todo o ano letivo (modo e regras de funcionamento, estilos de ensino, estratégias, entre outras imprescindíveis à prática docente) de modo que o processo de ensino fosse o mais adaptado e eficaz às características da turma e de cada aluno.

A avaliação formativa trata-se de uma avaliação contínua, o que permite ao professor realizar um diagnóstico, obter informação e avaliar o desenvolvimento dos alunos nas diferentes aprendizagens ao longo de todo o ano letivo. Este carácter anual/sistemático permite ao docente realizar um balanço das aprendizagens e reorganizar (ou não) ao longo de todo o ano letivo, os objetivos e as atividades planeadas tendo em conta o nível e as necessidades que os alunos apresentam naquele momento. Para que todo este procedimento tenha uma linha orientadora que faça sentido para todos os intervenientes, foi necessário fornecer constantes informações de retorno aos alunos para que estes participassem e se responsabilizassem na sua própria aprendizagem. Foi necessário que estes tivessem noção para que objetivos estavam a trabalhar e quais foram atingidos para que pudessem aprender e evoluir de forma consciente. Foi também importante utilizar processos de auto e heteroavaliação através de instrumentos pertinentes para que toda a avaliação pudesse ser baseada em informações visíveis por todos.

A avaliação sumativa, como já referido, ocorre ao longo da última etapa – Consolidação e avaliação sumativa. A mesma está inerente à atribuição de um valor, neste caso nos 2.º /3.º ciclo de 1 a 5 e no ensino secundário de 1 a 20, aos alunos, tendo em conta as capacidades e conhecimentos atingidos e desenvolvidos ao longo dos dois semestres.

Os alunos com atestado médico, segundo os documentos do Departamento de Educação Física, foram sujeitos a uma avaliação diferenciada. Estes alunos integraram-se no grupo de trabalho, ouviram as informações transmitidas e lecionadas pelo professor e se possível ajudaram nas tarefas de organização. Aquando da realização do plano anual e ao longo de todo o ano letivo, nenhum aluno da turma se encontrou nestas condições, não sendo assim necessária nenhuma alteração relativamente à avaliação dos mesmos.

A autoavaliação foi aplicada na última aula de cada semestre e foi realizada de modo a perceber se os alunos têm uma correta perceção das suas capacidades e limitações, do seu trabalho desenvolvido ao longo de todas as sessões de aula. O principal objetivo desta avaliação foi fazer com que o aluno perceba e tenha uma correta noção das suas capacidades, do trabalho realizado e dos resultados apresentados ao longo do ano e dos valores desta disciplina em cada uma das áreas da Educação Física.

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

Como já foi referido na Área I, deste Relatório, tomei conhecimento dos documentos orientadores da organização/funcionamento da Escola/Agrupamento e da prática pedagógica, sendo que a sua consulta e análise permitiu conhecer de forma mais aprofundada a orientação educativa do Agrupamento, a constituição dos seus órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços administrativos, técnicos e técnico-pedagógicos, os direitos e deveres da comunidade escolar, as atividades a implementar/implementadas,...

Também é de referir que durante a PES exerci outras funções na esfera da prática docente, nomeadamente no acompanhamento das funções de Diretora de Turma (DT) e nas atividades do Desporto Escolar.

4.1. Documentos Orientadores de organização e práticas pedagógicas

O Projeto Educativo do Agrupamento (PEA) é um dos instrumentos do exercício da autonomia do Agrupamento, definindo-o como o documento que consagra a orientação educativa deste, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento de escolas ou escola não agrupada se propõe cumprir a sua função educativa.” O seu conteúdo exprime os eixos de intervenção que visam melhorar a qualidade das práticas pedagógicas e os resultados dos alunos e apontam para uma melhoria em termos organizacionais e relacionais. A sua estrutura é suficientemente flexível para acomodar ajustamentos anuais, tanto no que diz respeito aos seus objetivos e metas como ao aperfeiçoamento das medidas organizativas que nele se preconizam.

O Projeto Educativo do AEAA é relativo ao triénio 2021-2024 e apresenta como objetivos “ensinar e formar crianças e jovens que frequentam o estabelecimento de ensino e contribuir para elevar o nível educacional e cultural da população de Almada com a prestação de um serviço educativo de qualidade centrado no desenvolvimento de competências pessoais de aprendizagem.” Os valores indicados no PEA, são considerados como principais para o Agrupamento alcançar a sua missão que consiste em “orientar a sua ação educativa para prestar um ensino de qualidade às crianças e jovens e elevar o nível educacional e cultural da população do concelho de Almada, prestando um serviço educativo centrado no desenvolvimento de competências pessoais de aprendizagem.” A Visão do Agrupamento alicerça-se na missão, atrás referida, que “pretende desenvolver e nos valores que pretende promover...” Assim é referido que se pretende o “reconhecimento local, regional, nacional e internacional do Agrupamento, enquanto instituição que promove um ensino inclusivo e formação de qualidade para crianças e jovens orientadas por valores comuns de cidadania global (respeito, responsabilidade, cooperação, autonomia e empreendedorismo).” De modo a consagrar-se esta missão foram considerados no PEA os seguintes eixos e objetivos estratégicos:

1. Na Liderança e Gestão, pretende-se valorizar os diferentes níveis de liderança, melhorar os espaços e equipamentos e garantir a manutenção do parque informático e do acesso à internet;
2. Na relação do AEAA com a comunidade local, pretende valorizar a relação com esta comunidade, com o estabelecimento de uma rede de conexões sustentadas pela necessidade de incluir e pertencer;
3. Na comunicação interna, externa e marketing, pretende-se uma melhoria na circulação da informação, na produção de conhecimento e aprendizagem nos circuitos internos e na seleção/adequação da informação nos circuitos externos;
4. No planeamento, organização e articulação remete-se para a capacidade das lideranças e restantes atores educativos, de planearem e de organizarem a ação educativa para a consecução da missão, nomeadamente atualizar os documentos orientadores do agrupamento, capacitar a organização com mecanismos menos burocráticos, otimizar o trabalho dos conselhos de turma e do conselho pedagógico;
5. Nos recursos humanos e educativos remete-se para a valorização profissional, clima organizacional da atividade profissional e para o aumento da utilização de recursos educativos, TIC e Biblioteca escolar, pelos alunos;
6. Nos resultados académicos, sociais e literacia científica e literacia digital, pretende-se alinhar os resultados académicos internos com os externos, aumentar o sucesso para a inclusão dos alunos

imigrantes, de contextos socioeconómicos desfavoráveis e de alunos com necessidades especiais, reduzir a indisciplina, fomentar o voluntariado, a inclusão, a solidariedade e a participação democrática e promover um ambiente escolar saudável.

Como já foi referido é ao PEA que cabe a primazia na definição da política educativa do Agrupamento e dos seus grandes objetivos enquanto instituição virada para a satisfação das necessidades de educação dos seus alunos e enquanto fator de mudança social assente em valores sustentados e de natureza eminentemente pedagógica, cívica e cultural. Complementarmente e de forma a materializar este projeto Educativo foi necessário regulamentar internamente o regime de funcionamento do Agrupamento de cada um dos seus órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços administrativos, técnicos e técnico-pedagógicos, bem como os direitos e deveres dos membros da comunidade escolar e foi neste sentido que se definiu e aprovou o Regulamento Interno do AEAA, correspondente ao período 2023- 2024.

Este RI subordina-se à Lei e ao Direito, conformando, em especial a Constituição da República Portuguesa, a Lei de bases do Sistema Educativo, o regime de Autonomia, Administrativa e Gestão dos estabelecimentos Públicos de Educação, o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, o Estatuto da Carreira Docente e o regime legal relativo à organização do ano letivo em vigor.

O Plano Anual de Atividades (PAA) é o documento de planeamento, elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão do Agrupamento, que define, em função do PEA (Projeto Educativo do Agrupamento), os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades, destinatários, dinamizadores, realização temporal e procede ainda à identificação dos recursos envolvidos. Neste contexto o PAA operacionaliza o PEA numa lógica de curto prazo (ano letivo), constituindo o plano que mais se aproxima da consecução do PEA, programando ações a realizar de acordo com as prioridades definidas no Conselho Pedagógico, que surge como estrutura decisiva na afetação de recursos humanos, materiais e financeiros.

No PAA as tipologias de Ação são organizadas sequencialmente em atividades, visitas de estudo, clubes e projetos, existindo um paralelismo entre estas tipologias e os eixos estratégicos e respetivos objetivos, contemplados no PEA, atrás referidos. Nas atividades as tipologias são ações de sensibilização, ações de formação, desportivas, exposições, palestras, oficinas, entre outras. Os projetos contemplados no PAA são projetos internos (dinamizados nas diversas escolas que compõem o Agrupamento), onde se inclui por exemplo o Jornal Digital, a Horta biológica, torneios interturmas, entre outras, são projetos nacionais e regionais, onde se inclui o Desporto Escolar, a “Escola Azul”, a “Eco-escola”, as Olimpíadas de diversas áreas, os Campeonatos de jogos matemáticos, entre outros e projetos internacionais que contemplam os projetos ERASMUS +. As ações são propostas pelos grupos disciplinares, bem como pelas restantes estruturas que constituem o agrupamento, sendo aprovado pelo Conselho Pedagógico. De evidenciar a ação “III Semana Cultural do Agrupamento”, que decorreu de 4 a 8 de março de 2024, com o tema “Memórias e Tradições ... Janela do Futuro à Luz do Passado”, em que alunos, pais, professores, auxiliares de ação educativa e demais elementos da comunidade escolar foram convidados a participar. O Grupo disciplinar de Educação Física organizou e dinamizou duas atividades, os Jogos e as danças tradicionais.

A monitorização do PAA é uma prática fundamental no AEAA, para medir o impacto das ações desenvolvidas, detetar pontos fortes e as áreas de melhoria do conjunto das atividades propostas para

o ano escolar. Esta monitorização assume particular importância pois as propostas de atividades resultam da articulação de diferentes documentos estruturantes do Agrupamento, como o PEA, o Perfil do aluno, as aprendizagens essenciais e a Estratégia de Educação para a Cidadania.

4.2 Desporto Escolar

O projeto do Desporto Escolar (DE) está inserido nas atividades da PES, bem como está contemplado no PEA e no PAA, como já foi referido. Dentro das atividades realizadas no meio escolar, o DE apresenta-se como uma das mais importantes e mais consideradas pelos alunos. Permite, o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas e táticas, contribuindo para a implementação de hábitos de vida saudáveis e o gosto pela atividade física, tendo como referência a participação dos alunos na atividade de uma forma voluntária e opcional sendo comum entre eles o gosto pela modalidade.

Os princípios a ter em conta no DE são os seguintes:

- Como o Projeto de DE faz parte do PEA e do PAA, esta situação antevê que o Projeto seja interdisciplinar e seja um complemento do trabalho realizado na disciplina curricular de Educação Física;
- O incentivo à participação deverá ser direcionado a todos os alunos no planeamento e gestão das atividades desportivas, nomeadamente, com funções mais amplas (dirigentes, árbitros, cronometrista, etc.);
- Nas atividades, o espírito desportivo deve ser respeitado entre todos os participantes, criando um clima de boas relações, quer entre os companheiros da equipa ou com atletas de outras equipas, favorecendo sempre o jogo limpo e um espírito de fair-play;
- Todos os aspetos referentes à saúde e bem-estar, bem como uma boa condição física dos participantes, serão ponderados na organização e desenvolvimento das atividades, assim como a prevenção e o combate ao consumo de substâncias ilegais ao desporto e substâncias ilícitas;
- As regras gerais de higiene e segurança nas atividades físicas deverão ser sempre tidas em conta e cumpridas ao longo das sessões de DE;
- Deverá ser oferecido aos alunos um conjunto de atividades que os motive de forma individual e coletiva;
- Na elaboração do Projeto, as preocupações principais deverão centrar-se na maioria dos alunos da escola e, de preferência, nos escalões etários mais baixos.

Os Núcleos de DE 2023/2024 existentes no Agrupamento foram os seguintes:

- Voleibol (masculino e feminino);
- Basquetebol (masculino iniciados);
- Badmington (masculino e feminino);
- Futebol (masculinos Infantis A);
- Xadrez (masculinos e femininos).
- Boccia (alunos da unidade multideficiência)

A prática desportiva escolar desenvolve-se através de modalidades desportivas, podendo cada uma delas ter uma dinâmica específica, em função do grupo-alvo, dos objetivos que se pretendem atingir,

dos meios existentes e dos condicionalismos organizativos. A seleção das práticas desportivas respeita as tradições e os hábitos organizacionais de cada escola e da comunidade envolvente.

Ao longo do ano foi-me proposto:

- Desenvolver e colaborar em todas as atividades referentes ao grupo equipa nomeadamente através da dinamização interna da escola;
- Acompanhar e enquadrar os alunos nas competições em que a escola participe;
- Fazer ficha de registo de presenças;
- Elaborar plano anual do grupo equipa;
- Elaborar relatório das atividades bem como o relatório final de ano;
- Zelar pelo cumprimento das regras, do espírito desportivo e das normas de disciplina da modalidade em que escola participe.

Foi-me atribuída o grupo equipa de Basquetebol. É de referir que fui sempre supervisionada pelo professor orientador de estágio José Luís Araújo, responsável pelo grupo de basquetebol, no entanto quem assumiu a responsabilidade durante as sessões e nas atividades foi o Professor Pedro Reis que substituiu o professor José Luís durante a sua ausência.

A equipa de basquetebol foi constituída por 28 alunos das turmas do: 5ºE, 6ºB/E, 7º A/C, 8ºB/D/E/F, 9ºA/B, 10ºB e 12ºA, anos de escolaridade. Alguns destes alunos praticam a modalidade em clubes da zona, no entanto existiram alunos não praticantes. É ainda de referir que existiu uma dificuldade em aliciar os alunos para comparecerem aos treinos, no entanto, quando se apresentavam nos treinos demonstravam um espírito bastante participativo.

As infraestruturas utilizadas para os diversos treinos foram o pavilhão e o espaço exterior, onde apenas foram utilizadas as tabelas para a prática da modalidade e o espaço completo para o desenvolvimento mais geral. No caso de os espaços exteriores não estarem disponíveis para a prática, foi utilizado o ginásio para treino técnico e físico de modo a que os alunos não se desmotivassem nem perdessem o interesse pela modalidade.

Recursos Materiais

- Tabelas;
- Bolas;
- Coletes;
- Pinos;
- E todo o material para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

No primeiro semestre existiu uma ação de formação de arbitragem, promovida por cada um dos docentes responsáveis pelos núcleos de desporto escolar para jovens alunos do 2º e 3º ciclo com o intuito de arbitrar jogos da modalidade e serem selecionados (plataforma do DE) para frequentarem o 2.º nível. Fizeram parte do núcleo e acompanharam o grupo equipa às concentrações e nos treinos.

As sessões de treino foram constituídas pelas seguintes fases:

- Aquecimento: esta fase foi normalmente constituída por aquecimento com e sem bola, efetuando aspetos técnicos específicos da modalidade.

- Finalização: constituída por exercícios para o desenvolvimento dos aspetos técnicos da finalização específica da modalidade.
- Principal: desenvolveu-se o objetivo da sessão de treino, assim com o desenvolvimento de algumas qualidades físicas específicas do jogo.
- Jogo: realizou-se sempre em todas as sessões de treino um exercício de jogo - real ou de jogo condicionado.
- Retorno à calma: esta fase foi constituída por exercícios de forma jogada de exigência física baixa, de modo a proporcionar um momento de relaxamento. Foi ainda efetuado um balanço final do treino indicando os pontos fortes e fracos em que os alunos devem incidir maior atenção.

As sessões de treino decorreram em duas sessões de 45 minutos semanais: terça-feira e quinta-feira, das 13h50 as 14:35.

O balanço destas atividades de DE foi muito positivo, nos vários núcleos verificou-se uma boa participação dos alunos, árbitros e professores responsáveis, mesmo perante algumas adversidades. (Anexo I). Nos vários encontros, das várias modalidades, de acordo com a calendarização planeada, os grupos equipa, foram assíduos (alguns encontros realizaram-se no Agrupamento), os alunos participaram de forma entusiasta, motivadora e competitiva. Em alguns desses encontros os Encarregados de Educação estiveram presentes. Além da promoção da atividade física e das diferentes competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), esta atividade contribuiu, também, para a integração de todos os alunos do Agrupamento. Apesar do balanço ser positivo as atividades do Desporto Escolar apresentam alguns constrangimentos que após terem sido identificados o GDEF apresentou as estratégias, incluídas na tabela seguinte.

Riscos	Estratégias
Cativar alunos para a modalidade	Colocar uma folha de promoção da modalidade no pavilhão de educação física e nos espaços mais frequentados pelos alunos
Incompatibilidade de horários Professor/Alunos	Estabelecer/alterar horários de treino de acordo com a disponibilidade dos alunos
Indisponibilidade de utilizar os espaços interiores	Utilizar os espaços exteriores
Impossibilidade por parte dos professores estagiários de estarem presentes nas duas sessões de treino	Estar presente em pelo menos uma das sessões de treino semanais e estabelecer uma alternativa com o professor responsável pelo grupo equipa
Desistência de alunos	Promover o gosto pela prática do basquetebol; Estabelecer uma relação de proximidade com os alunos; Criar um bom ambiente nas sessões de treino;

Tabela 8 – Limitações e estratégias no Desporto Escolar

4.3. Atividades internas

O GEFEDE calendarizou, no ano letivo 2023/2024, 5 torneios interturmas, o corta-mato interno, um peddy paper e duas atividades (jogos e danças tradicionais) incluídas na III Semana Cultural do Agrupamento. Os objetivos destas atividades foram fomentar a prática desportiva na comunidade escolar, de motivar os alunos para a aquisição de hábitos saudáveis, de desenvolver o espírito de grupo, a interação o respeito e a cooperação e de aumentar a autonomia e responsabilidade. Acresce referir que existiram constrangimentos na realização dos torneios de Badminton e de Futebol, devido à falta de assistentes operacionais e à marcação, para o dos dias previstos no torneio, de uma Prova de Aferição.

Modalidade	Local de realização	Horário	Data	Alvo
Voleibol	Pavilhão desportivo	Período da manhã	15/02/24	Secundário
Andebol	Instalações Desportivas	Período da tarde	15/02/24	3º Ciclo
Badminton	Pavilhão Desportivo	Período da manhã	20/03/24	Todos os ciclos de escolaridade
Futebol	Instalações Desportivas	Período da manhã	03/06/24	Alunos do 9º, 11º, 12º
Futebol	Instalações Desportivas	Período da manhã	13/06/24	Alunos do 5º, 6º, 7º, 8º e 10º

Tabela 9 – Atividades internas

4.4 Direção de Turma

As funções de Direção de Turma (DT) são muito importantes em termos da orientação escolar dos alunos de uma determinada turma, sendo constituídas por funções administrativas, pedagógicas e disciplinares. Ao diretor de turma compete-lhe fazer a articulação entre os diferentes professores que constituem o conselho de turma, os alunos e encarregados de educação, para além de conhecer/compreender as especificidades de cada aluno da turma.

O professor estagiário, neste âmbito, deve preparar-se para as futuras funções de diretor de turma, aproveitando o máximo de experiências inerentes às funções, através da coadjuvação a um diretor de turma, afeto a uma das turmas que irá acompanhar. A coadjuvação do professor estagiário ao trabalho do diretor de turma poderá também proporcionar ao diretor de turma titular um auxílio no desempenho das suas funções. O acompanhamento da DT ocorreu na turma 12.ºA. O horário de atendimento aos Encarregados de Educação da turma 12.ºA, horário também utilizado por mim para acompanhar a diretora de turma titular, foi terça-feira das 11h40 às 12h15.

Os diretores de turma da Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade têm uma sala de trabalho específica, à parte da sala de professores, onde podem exercer as suas funções, nos horários estabelecidos no seu horário-semanário ou noutro, conforme disponibilidade do diretor de turma. Existe também estabelecido no horário-semanário do professor diretor de turma uma hora para atendimento aos Encarregados de Educação. À parte existe uma sala de arquivo onde estão arquivados todos os dossiês com informação acerca dos alunos. O diretor de turma pode escolher também trabalhar ou receber os encarregados de educação na biblioteca da escola.

Os diretores de Turma têm acesso à plataforma INOVAR, onde podem consultar diversas informações sobre o processo administrativo e avaliativo dos alunos das suas DT, registrar as avaliações formativas e sumativas, bem como efetuar as justificações de faltas e tomar conhecimento do comportamento dos alunos nas diversas disciplinas, entre outras funcionalidades. No acompanhamento efetuado observei todos estes procedimentos e constatei a grande mais-valia desta plataforma para as funções de DT, bem como para os restantes docentes do conselho de turma, contribuindo para a diminuição do processo burocrático no Agrupamento, indo ao encontro de um dos eixos/objetivos do PEA.

Por fim no âmbito deste acompanhamento das funções do DT tomei conhecimento dos assuntos debatidos nas reuniões de conselho de turma, bem como nas reuniões com os encarregados de educação, de modo a conhecer a estar atenta a eventuais problemas de comportamento e avaliação dos alunos.

5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

Associação entre os níveis de Atividade Física, Aptidão Física, Imagem Corporal e Competência Motora de rapazes e raparigas de uma escola pública

Ana Margarida Francisco [1], Fernando Vieira [1], Fábio Flôres [1,2]

[1] Instituto Piaget de Almada, Portugal

[2] Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora, Portugal

Resumo

Enquadramento: As causas do aumento de peso, especialmente em crianças e jovens, decorrem de vários fatores, nomeadamente da má alimentação e inatividade física, os quais influenciam diretamente os níveis de competência motora (CM). A relação entre a CM e os comportamentos e atributos relacionados com a saúde, tais como a alimentação e a Atividade Física (AF), o índice de massa corporal (IMC) e a imagem corporal, tem sido alvo das pesquisas na última década, com o intuito de se compreender as respetivas associações e correlações, no sentido dos profissionais de saúde e da educação refletirem e promoverem uma conscientização das crianças e adolescentes no sentido de aplicarem hábitos mais saudáveis, que passam pela alimentação e pela AF. **Objetivos:** Verificar a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário. **Métodos:** Para a avaliação da CM, os participantes foram avaliados por meio do Motor Competence Assessment – MCA e foi aplicado em contexto escolar o questionário Internacional de Atividade Física e o Questionário da Imagem Corporal. **Resultados:** A CM é um importante fator para atingir determinados níveis da aptidão física, de tal modo que a locomoção, a estabilidade e a manipulação exercem nitidamente uma influência positiva, entre si e sobre a CM; esta melhora com o avançar da idade, considerando-se nesta situação a evolução que se regista desde a infância, à adolescência e aos jovens, sendo aquela definida como a competência em habilidades motoras, que engloba habilidades fundamentais de movimento e coordenação motora; a CM está inversamente associado aos valores do IMC, uma vez que este índice apresenta uma correlação negativa com a locomoção e com a CM; verificam-se associações longitudinais positivas entre a CM e a AF de intensidade moderada, a AF de intensidade moderada a vigorosa e a AF total, bem como se verifica a importância do desenvolvimento da CM para promover a AF de intensidade moderada a vigorosa durante a adolescência e por fim as diferentes componentes da AF apresentam relação com o autoconceito de autoestima global e física e a percepção de aceitação social e da sua imagem corporal, no que se refere às crianças e adolescentes. **Conclusões:** Considerando-se que a pergunta que norteou esta pesquisa procurava entender de que modo se verifica a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário, concluiu-se que existem inúmeros estudos sobre a associação entre a AF, a aptidão física, a imagem corporal e a CM, que comprovam a correlação entre estas dimensões, bem como o presente estudo que realizei foi ao encontro dos inúmeros estudos que li, analisei, refleti e tomei conhecimento, quer em termos dos métodos, procedimentos e técnicas utilizados, quer em termos dos resultados obtidos.

Palavras-chave: Competência Motor, Atividade Física, Imagem Corporal

Abstrat

Background: The causes of weight gain, especially in children and young people, stem from several factors, namely poor diet and physical inactivity, which directly influence levels of motor competence (MC). The relationship between MC and health-related behaviors and attributes, such as diet and Physical Activity (PA), body mass index (BMI) and body image, has been the subject of research in the last decade, with the aim of understanding the respective associations and correlations, so that health and education professionals can reflect and promote awareness among children and adolescents in order to apply healthier habits, which include diet and PA. **Objectives:** To verify the association between levels of PA, MC, physical fitness and body image in secondary school students. **Methods:** For the assessment of MC, participants were evaluated using the Motor Competence Assessment – MCA, the International Physical Activity Questionnaire and the Body Image Questionnaire were applied in a school context. **Results:** The MC is an important factor in achieving certain levels of physical fitness, such that locomotion, stability and manipulation clearly exert a positive influence, both on each other and on MC; the MC improves with advancing age, considering in this situation the evolution that takes place from childhood, to adolescence and young people, the latter being defined as competence in motor skills, which encompasses fundamental movement skills and motor coordination; MC is inversely associated with BMI values, since this index shows a negative correlation with locomotion and with CM; there are positive longitudinal associations between MC and moderate-intensity PA, moderate-to vigorous-intensity PA and total PA, as well as the importance of developing MC to promote moderate- to vigorous-intensity PA during adolescence and, finally, the different components of PA are related to the self-concept of global and physical self-esteem and the perception of social acceptance and body image in children and adolescents. **Conclusions:** Considering that the question that guided this research sought to understand how there is an association between the levels of PA, MC, physical fitness and body image of secondary school students, it was concluded that there are numerous studies on the association between PA, physical fitness, body image and BM, which prove the correlation between these dimensions, as well as the present study that I carried out was in line with the various studies that I read, analyzed, reflected on and became aware of, both in terms of the methods, procedures and techniques used, and in terms of the results obtained.

Keywords: Motor Competence, Physical Activity, Body Image

Introdução

No Relatório de 2023, da Federação Mundial de Obesidade, parceira da Organização Mundial de Saúde (OMS) e de acordo com o ranking World Obesity Atlas 2023, que analisou 183 países, Portugal foi considerado o 8.º país mais preparado para combater a obesidade (World Obesity Atlas, 2023, p. 172). Este bom resultado é explicado pelo facto de terem sido aplicadas, em Portugal, várias medidas na área da promoção da saúde, nomeadamente da alimentação saudável e da atividade física.

Apesar da posição no ranking ser encorajadora, este relatório refere algumas projeções preocupantes, nomeadamente que poderá existir um aumento da obesidade de 3,5%, entre 2020 e 2035, no caso das crianças portuguesas (World Obesity Atlas, 2023, p. 172). O World Obesity Atlas, no ano de 2023, também realizou um levantamento em 17 países onde apurou que nos períodos de confinamento durante a pandemia da Covid-19 existiu um aumento de cerca de 1,5 Kg, nos adolescentes (World Obesity Atlas, 2023, p. 30).

As causas do aumento de peso, especialmente em crianças e jovens, decorrem de vários fatores, nomeadamente da má alimentação e inatividade física. A comprovar esta ideia Pizarro et al. (2023) identificou que apenas 30,2% dos alunos portugueses, dos 13-18 anos, cumprem as recomendações da OMS, nomeadamente a prática de 60 minutos diários de Atividade Física (AF) (Pizarro et al, 2023, p.282). Os mesmos autores, no estudo, atrás citado, mencionam outros estudos que concluem que, em Portugal, 15% a 30% dos adolescentes não cumprem as recomendações da OMS, em termos de AF (Pizarro et al, 2023, p.282 e 285). Estes outros estudos, onde se inclui o estudo “Tendências globais da atividade física insuficiente entre os adolescentes: uma análise conjunta de 298 inquéritos de base populacional com 1-6 milhões de participantes” que data de 2020 (Guthold et al, 2020, p.23-35), refere ainda que, em 2016, em Portugal, os adolescentes de 11 a 17 anos, apresentavam uma AF insuficiente, na ordem dos 84,3%, 90,7%, no caso das raparigas e 78,1%, no caso dos rapazes (Guthold et al, p.28).

A prática regular de AF é considerada uma determinante fundamental para a saúde, seja pelo papel na prevenção e no tratamento de um conjunto importante de doenças, seja para uma boa saúde mental, qualidade de vida e bem-estar (Programa Nacional para a promoção da AF, 2020, p. 13). Apesar do crescente reconhecimento acerca da importância da AF como fator de promoção da saúde e prevenção de doenças na infância e adolescência, essa atividade tem apresentado baixos níveis, bem como se verifica um aumento do estilo de vida sedentário nestas faixas etárias (Rideers et al., 2014; Pizarro et al., 2023), contribuindo para o aumento no excesso de gordura corporal (Sousa, 2013).

Em função da AF estar relacionada com a promoção da saúde, seja a física ou a mental, a sua prática é reconhecida e recomendada por professores, médicos, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais. Nessa perspetiva, compreender como os níveis desta atividade se relacionam com a aptidão física, a imagem corporal e a competência motora (CM) é importante, dado que estes processos interagem e ocorrem simultaneamente e variam entre os indivíduos (Strong et al., 2005). Stodden et al. (2008) explica que a AF está diretamente relacionada com os níveis de CM e que conforme as crianças e adolescentes se envolvem com mais AF, maiores serão seus níveis de CM. Neste âmbito com a diminuição dos níveis de AF e o aumento de um estilo de vida cada vez mais sedentário poderá verificar-se uma diminuição dos níveis de aptidão física geral, de aptidão cardiorrespiratória e

de aptidão músculo-esquelética, bem como o aumento preocupante do índice de massa corporal (IMC) (Tremblay et al, 2011).

A relação entre a CM e os comportamentos e atributos relacionados com a saúde, tais como a AF e o IMC, tem recebido grande atenção de pesquisas na última década, especialmente após a publicação do modelo conceitual de Stodden et al. (2008) sobre a relação entre a AF, a massa corporal, a aptidão física relacionada com a saúde e a obesidade. Assim, a CM está relacionada com o desenvolvimento e a performance de movimentos, sendo definida como a habilidade de uma pessoa em ser proficiente em uma ampla gama de habilidades locomotoras, estabilizadoras e manipulativa (Flôres et al., 2020). Ainda está associada com a função cognitiva e o desempenho acadêmico dos estudantes (Lopes et al., 2013; Pesce et al., 2016; Van der Fels et al., 2015).

A AF também está associada a uma melhor autoestima, pois na definição da estrutura que contribui para a mesma, coexistem diversos fatores, entre os quais a AF e a sua interligação com a imagem corporal (Sonstroem & Morgan, 1989, p.332-333). Assim, maiores níveis de autoestima aparentam resultar da combinação e interação desses fatores, nomeadamente a melhoria da imagem corporal (Sonstroem & Morgan, 1989, p. 334).

Perante o exposto, o objetivo do presente estudo é verificar a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário. Espera-se que exista associação positiva entre os níveis de AF, a CM, a aptidão física e a imagem corporal.

Materiais e Métodos

A amostra foi composta por 35 alunos do ensino secundário, de uma Escola do Concelho de Almada, sendo 21 alunos do sexo masculino e 14 do sexo feminino ($18,20 \pm 0,39$ anos), matriculados no ano letivo 2023/2024 e inscritos na disciplina de educação física.

Procedimentos e Instrumentos

A presente investigação, recebeu aprovação da Comissão de Ética do Instituto Piaget (Parecer P02-S09-27.04.22). Após a sua aprovação, o projeto foi apresentado ao Diretor da Escola, bem como foi solicitada a autorização para a realização do mesmo. Após ser dada a autorização, por parte do Diretor, para aplicar em contexto escolar o questionário Internacional de Atividade Física e o Questionário da Imagem Corporal, assim como para efetuar a bateria de testes do Motor Competence Assessment (MCA), os alunos do 12.ºA e do 12.ºB foram convidados a participar, após uma breve explicação dos objetivos da investigação, no entanto foram excluídos todos aqueles alunos que apresentaram alguma incapacidade que impedia a realização dos testes.

Para a avaliação da CM, os participantes foram avaliados por meio do MCA (Luz et al., 2016), o qual compreende três categorias e seis testes: Locomoção (Shuttle Run – SHR; Salto a pés juntos – SLJ), Estabilização (Mudanças de plataforma – SP; Saltos laterais – JS), e Manipulação de objetos (Velocidade de lançamento – BTV; Velocidade de pontapé – BKV).

Testes de Locomoção: (a) Shuttle Run: o aluno deve correr o mais rapidamente possível, entre duas linhas, posicionadas a 10 m de distância uma da outra. Ao final dos 10 metros, o aluno deve agarrar

um bloco de madeira (posicionado sobre a segunda linha) e trazer de volta até linha inicial, então volta a correr e traz um segundo bloco de madeira até a linha inicial. Valida-se o melhor tempo entre as duas tentativas. (b) Salto em comprimento: o aluno 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 Estabilização: (a) Mudança de plataforma: o aluno deve mover-se lateralmente sobre 2 plataformas de madeira (25cmx25cmx2cm) passando de uma para a outra durante 20 segundos. Para cada mudança correta de 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: o aluno 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 Manipulação de objetos: (a) Velocidade de lançamento: o aluno deve lançar uma bola de baseball com a maior velocidade possível. São feitas três tentativas e a pontuação final é o melhor resultado; (b) Velocidade do pontapé: o aluno deve chutar uma bola de futebol com a maior velocidade possível. São realizadas três tentativas é validado o melhor resultado.

Para todos os testes foi realizada uma demonstração, e oportunizada um tentativa de prática.

Foi também disponibilizada a versão curta do questionário internacional de atividade física (IPAQ), (Anexo III), que procura obter informações quanto à frequência e à duração de caminhadas e de atividades cotidianas que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa, além do tempo gasto em atividades realizadas em posição sentada em dias de semana (entre segunda e sexta-feira) e no final de semana (sábado e domingo), tendo como período de referência uma semana típica ou a última semana. Essa versão é composta por oito questões abertas e as suas informações permitem estimar o tempo gasto por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Para a aplicação do IPAQ os alunos foram reunidos no final da aula de educação física. Os participantes do estudo receberam o questionário com instruções e recomendações para o seu preenchimento. Não foi estabelecido limite de tempo para o seu preenchimento e as eventuais dúvidas manifestadas pelos alunos foram prontamente esclarecidas. Durante o preenchimento do questionário os alunos não comunicaram entre si, na tentativa de evitar possíveis interferências indesejáveis nas suas respostas.

Para avaliar a satisfação com a imagem corporal dos alunos foi utilizado o Questionário de Escala de silhueta Stunkard, Sorensen, and Schlusinger (1983) (Anexo IV). Este questionário é constituído por uma sequência de sete silhuetas femininas ou masculinas, desenvolvidas para ilustrar o peso corporal, variando da menos volumosa (1) para a mais volumosa (9). Foi pedido aos alunos para selecionarem o número da silhueta que consideram mais parecida consigo (imagem corporal “real”), e o número da silhueta que gostaria de ter (imagem corporal “ideal”). A discrepância entre a imagem corporal “real” e a imagem corporal “ideal” é utilizada como indicador da insatisfação com a imagem corporal. Valores negativos indicam o desejo de ganhar peso e valores positivos o desejo de perder peso.

Análise Estatística

Para tratamento e análise dos dados foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 29.0, com nível alfa de significância de 5%. Para a caracterização dos dados foi utilizada estatística descritiva, com média e desvio padrão para todas as variáveis relevantes. Utilizou-se o teste t para amostras independentes para comparar e para verificar se há diferença significativa para os dois grupos, neste caso rapazes e raparigas, ou seja, para ver se um grupo é melhor do que o outro no que diz respeito às variáveis. A associação entre as variáveis foi realizada por meio da correlação de Pearson, que consiste na técnica estatística que mede se duas variáveis estão linearmente relacionadas.

Resultados

Relativamente à aplicação do Questionário da Imagem Corporal, e tendo sido feita uma análise das respostas dadas, os dados mostraram que 37,1% dos alunos participantes estão insatisfeitos com o seu peso devido ao excesso de peso, enquanto 20,0% estão insatisfeitos devido à magreza. Observou-se que apenas 42,9% dos participantes está satisfeito com o seu corpo.

Tendo em conta os dados recolhidos que permitiram efetuar os cálculos individuais do IMC dos 35 alunos, verifica-se que 31 dos alunos apresenta o IMC dentro dos parâmetros de “peso normal”. No caso dos restantes 4 alunos, um apresenta o seu IMC, no parâmetro “baixo peso” e os restantes três alunos situam-se no parâmetro “Sobrepeso”. Verifica-se ainda que 60% dos alunos referiram participar em diversas atividades desportivas fora da escola (Futebol – 5 alunos, Ginásio – 5 alunos, Natação – 4, Desportos de Combate -3 alunos, Futsal e Andebol – 2 alunos em cada, Ginástica e Dança – 1 aluna em cada), enquanto 40% referiram não praticar qualquer atividade físico-desportiva fora do contexto escolar. 76,2 % e 64,3%, dos rapazes e das raparigas, respetivamente, praticam atividades desportivas fora do contexto escolar.

Com base na análise realizada, de acordo com o exposto no ponto anterior, obtiveram-se ainda os seguintes resultados, apresentados nas seguintes tabelas:

Tabela 10 - Valores descritivos da amostra (35 alunos), com a indicação da Média e Desvio Padrão, das diversas variáveis

	Variáveis	N	Média	Desvio Padrão
Valores antropométricos	Idade (anos)	35	18,20	0,39
	Peso (kg)	35	67,29	5,97
	Altura (m)	35	1,72	0,06
	IMC (Kg/m ²)	35	22,78	2,04
Competência Motora	Locomoção (%)	35	48,71%	24,58%
	Estabilidade (%)	35	38,38%	24,91%
	Manipulação (%)	35	52,00%	33,24%
	CM (%)	35	46,36%	23,53%
Atividade física	Caminhada (mets)	35	182,73	170,35

Atividade Moderada (mets)	35	221,71	237,70
Atividade Vigorosa (mets)	35	658,29	709,22
Tempo sentado (mets)	35	617,14	192,96
METs/semana (mets)	35	1062,73	921,07

Nesta tabela podem-se observar as Médias e o Desvio-Padrão das diversas variáveis a considerar, nomeadamente a média de idades, o peso, a altura, o IMC, a competência motora demonstrada e os níveis de atividade física, de toda a amostra.

Tabela 11 - Comparações entre o Grupos de rapazes e raparigas

Variáveis		Rapazes			Raparigas			T	p	η²
		N	Média	Desvio Padrão	N	Média	Desvio Padrão			
Valores antropométricos	Idade (anos)	21	18,23	0,45	14	18,16	0,29	0,51	0,62	0,18
	Peso (kg)	21	69,81	5,52	14	63,50	4,55	3,54	0,00*	1,22
	Altura (m)	21	1,75	0,04	14	1,67	0,04	6,34	0,00*	2,19
	IMC (Kg/m²)	21	22,72	1,94	14	22,86	2,25	-0,20	0,84	-0,07
Competência Motora	Locomoção (%)	21	46,46%	26,92%	14	52,09%	21,08%	-0,66	0,52	-0,23
	Estabilidade (%)	21	39,45%	26,91%	14	36,77%	22,45%	0,31	0,76	0,11
	Manipulação (%)	21	49,33%	28,51%	14	56,01%	40,13%	-0,58	0,57	-0,20
	CM (%)	21	45,08%	23,43%	14	48,29%	24,44%	-0,39	0,70	-0,14
Atividade física	Caminhada (mets)	21	217,33	196,97	14	130,82	106,64	1,50	0,14	0,52
	Atividade Moderada (mets)	21	182,86	153,14	14	280,00	324,96	-1,19	0,24	-0,41
	Atividade Vigorosa (mets)	21	441,90	292,43	14	982,86	997,44	-2,35	0,03*	-0,81
	Tempo sentado (mets)	21	604,29	193,33	14	636,43	198,01	-0,48	0,64	-0,17
	METs/semana (mets)	21	842,09	519,91	14	1393,68	1267,43	-1,79	0,08	-0,62

Nesta tabela, pode-se verificar que em média o IMC encontra-se dentro dos valores de referência, considerado como “Peso Normal”, no que se refere ao observado tanto nos rapazes como nas raparigas, bem como em termos dos valores antropométricos, não apresenta diferenças estatisticamente significativas. Já o mesmo não se verifica em termos do respetivo peso e altura, dos rapazes e raparigas, como se comprova nos valores assinalados com asterisco, na coluna “p”, pois apresentam valores menores do que 0.05 e como tal é possível afirmar com certeza que a diferença entre os dois grupos

existe. Também se verificam diferenças significativas entre os dois grupos, no que se refere à atividade física de intensidade Vigorosa ($p=0,03$). No que diz respeito às restantes variáveis não se registaram diferenças estatisticamente significativas (CM, AF – Caminhada, Atividade física moderada e Tempo despendido em posição sentado).

Tabela 12 - Correlações entre valores antropométricos, competência motora e atividade física da amostra

	Idade	IMC	Locomoção	Estabilidade	Manipulação	CM	Caminhada	Ativ. Mod.	Ativ. Vig.	Tempo sentado	METs/semana
Idade (anos)	1	.160	-.038	.248	-.088	.033	-.064	.063	-.133	-.175	-.098
IMC (Kg/m ²)	-	1	-.564**	-.124	-.114	-.294	-.046	.254	.112	-.069	.143
Locomoção (%)	-	-	1	.611**	.507**	.803**	.230	-.136	-.027	-.225	-.014
Estabilidade (%)	-	-	-	1	.651**	.872**	.340*	.087	.075	-.300	.144
Manipulação (%)	-	-	-	-	1	.877**	.527**	.119	.056	-.101	.172
CM (%)	-	-	-	-	-	1	.448**	.040	.044	-.232	.127
Caminhada (mets)	-	-	-	-	-	-	1	.023	-.092	.022	.120
Atividade Moderada (mets)	-	-	-	-	-	-	-	1	.831**	-.058	.902**
Atividade Vigorosa (mets)	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-.017	.967**
Tempo sentado (mets)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-.024
METs/semana (mets)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Nesta tabela está exposta a correlação entre as três variáveis, atrás apresentadas, mostrando resultados que irão estabelecer uma associação, positiva ou negativa, entre essas variáveis. Assim verifica-se que o IMC apresenta uma correlação negativa com a locomoção e com a CM. A locomoção, a estabilidade e a manipulação exercem nitidamente uma influência positiva, entre si e sobre a CM. No que respeita à AF, observa-se que é a atividade de intensidade moderado que mais contribui positivamente para os níveis globais daquela variável. Também se observa uma correlação positiva entre a AF de intensidade moderada, a AF de intensidade vigorosa e o total de METs por semana.

Discussão

O objetivo do presente estudo foi verificar a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário. Nesta ótica, diferentes investigações têm sido realizadas, sobre a associação entre a CM e o nível de AF. Neste sentido pode-se começar por referir que a CM revela-se como um importante fator para atingir determinados níveis de aptidão física (Lopes et al., 2018), melhora com o avançar da idade (Barnett et al., 2016) e está inversamente associado aos valores do IMC (D'Hondt et al., 2013).

Lopes et al (2018), no estudo que efetuaram a 103 adolescentes ($13,49 \pm 0,87$ anos, 53 raparigas), do norte de Portugal verificaram associações longitudinais positivas entre a CM e a AF moderada, a AF moderada a vigorosa e a AF total, bem como evidenciaram a importância do desenvolvimento da CM para promover a AF moderada a vigorosa durante a adolescência. Barnett et al (2016), no estudo que efetuaram “Correlação da CM em crianças e Adolescentes: Uma revisão sistemática e Meta-Análise”, em que analisaram 59 estudos de diversos autores/países, publicados entre 1995 e 2014, relativos ao tema supracitado e onde incluíram 3 estudos/investigações realizados em Portugal, dois dos autores Lopes et al (2012), relativos a crianças e adolescentes e um de Saraiva et al. (2013), relativo ao Pré-escola (Barnett et al, 2016, p. 1670-1671), referem que a idade (crescente) constitui um fator que se correlaciona com a CM, tendo esta sido definida como a competência em habilidades motoras, que engloba habilidades fundamentais de movimento e coordenação motora (excluindo a aptidão motora). Neste estudo Barnett et al (2016), também refere que o peso saudável está correlacionado com a CM, salientando que as crianças que praticam mais AF desenvolvem melhor CM e aptidão física e que esta espiral positiva de envolvimento acaba por ter impacto no estado do peso. (Barnett et al, 2016, p. 1684-1685).

Khipard & Schiling (1974) definiram CM como a interação harmoniosa dos sistemas sensorial, nervoso e musculoso-esquelético, com o fim de produzir atividades motoras precisas, rápidas e equilibradas. A CM está interligada a diversos aspetos de saúde, nomeadamente a um peso saudável, uma vez que nível adequado desta variável desde a infância pode ajudar a diminuir taxas crescentes de obesidade na infância e adolescência (Robinson et al., 2015). A CM é então influenciada por múltiplos fatores, nomeadamente pelo IMC, uma vez que elevados níveis deste índice foram negativamente associados ao desempenho motor, que por sua vez também pode impactar na baixa autoestima dos indivíduos.

D’Hondt et al. (2013) no estudo “A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers”, concluíram que a evolução do nível de CM ao longo do tempo está fortemente relacionada com o peso das crianças uma vez que, a falta de destreza é um dos fatores que as afastam da participação em atividades físicas regulares. Neste sentido é referido ainda neste estudo que é necessário que os professores de educação física reflitam sobre essa problemática, e promovam uma conscientização das crianças e adolescentes no sentido de aplicarem hábitos mais saudáveis, que passam pela alimentação e pela AF. Assim uma das funções dos professores de educação física será educar e mostrar aos alunos a importância da prática de atividade física e abordar temas de alimentação e prática desportiva para uma vida mais saudável desde da infância (Nogueira et al., 2020). Porém para que esta estratégia apresente resultados é preciso repensar a carga horária de Educação Física nas escolas, pois atualmente apresenta uma carga horária insuficiente para desenvolver um trabalho específico com os alunos. (Nogueira et al., 2020).

Estudos também têm verificado que os diferentes componentes da AF apresentam relação com o autoconceito de autoestima global e física e a percepção de aceitação social e da sua imagem corporal, no que se refere às crianças e adolescentes (Scimago Institutions Ranking, 2019). As evidências de tais estudos consistentemente apontam que indivíduos que possuem melhores níveis de AF são mais positivos a respeito dos aspetos citados, sendo a relação contrária também verdadeira.

Conclusões

Considerando-se que a pergunta que norteou esta pesquisa procurava entender de que modo se verifica a associação entre os níveis de AF, CM, aptidão física e a imagem corporal de estudantes do ensino secundário e tendo em conta o exposto no ponto anterior pode-se concluir o seguinte:

- A CM é um importante fator para atingir determinados níveis da aptidão física (Lopes et al., 2018) e esta conclusão pode ser corroborada na tabela 11, deste relatório, em que “A locomoção, a estabilidade e a manipulação exercem nitidamente uma influência positiva, entre si e sobre a CM”.

- A CM melhora com o avançar da idade, considerando-se nesta situação a evolução que se regista desde a infância, à adolescência e aos jovens, sendo aquela definida como a competência em habilidades motoras, que engloba habilidades fundamentais de movimento e coordenação motora (Barnett et al., 2016). Neste ponto acresce referir que na amostra analisada 60% dos alunos referiram participar em diversas atividades desportivas fora da escola (Futebol – 5 alunos, Ginásio – 5 alunos, Natação – 4, Desportos de Combate -3 alunos, Futsal e Andebol – 2 alunos em cada, Ginástica e Dança – 1 aluna em cada) e 76,2 % e 64,3%, dos rapazes e das raparigas, respetivamente, praticam atividades desportivas fora do contexto escolar, o que revela certamente uma evolução da respetiva CM, destes alunos

- A CM está inversamente associado aos valores do IMC (D’Hondt et al., 2013) e esta conclusão pode ser corroborada na tabela 11, deste relatório, em que o IMC apresenta uma correlação negativa com a locomoção e com a CM.

- Verificam-se associações longitudinais positivas entre a CM e a AF de intensidade moderada, a AF de intensidade moderada a vigorosa e a AF total, bem como se verifica a importância do desenvolvimento da CM para promover a AF de intensidade moderada a vigorosa durante a adolescência. Barnett et al (2016) e esta conclusão pode ser corroborada pelos valores apresentados na tabela 11, deste relatório, uma vez que no que respeita à AF, observa-se que é a atividade de intensidade moderado que mais contribui positivamente para os níveis globais daquela variável, bem como se observa uma correlação positiva entre a AF de intensidade moderada, a AF de intensidade vigorosa e o total de METs por semana.

- As diferentes componentes da AF apresentam relação com o autoconceito de autoestima global e física e a perceção de aceitação social e da sua imagem corporal, no que se refere às crianças e adolescentes (Scimago Institutions Ranking, 2019). Neste sentido os indivíduos que possuem melhores níveis de AF são mais positivos a respeito dos aspectos citados, sendo a relação contrária também verdadeira. Pelos resultados apresentados no que se refere à aplicação do Questionário da Imagem Corporal, apenas 42,9 % dos alunos refere que está satisfeito com o seu corpo, apesar de apenas 2,8% dos alunos apresentar um IMC abaixo do parâmetro “Peso normal” e 8,6% apresentar um IMC acima do parâmetro “Peso normal”, bem como 60% dos alunos referir participar em diversas atividades desportivas fora da escola (Futebol – 5 alunos, Ginásio – 5 alunos, Natação – 4, Desportos de Combate -3 alunos, Futsal e Andebol – 2 alunos em cada, Ginástica e Dança – 1 aluna em cada).

- Como a CM é um importante fator para atingir determinados níveis da aptidão física, melhora com o avançar da idade, está associada a uma intensidade da AF, bem como todas estas variáveis se relacionam com o autoconceito de autoestima global e física e a percepção de aceitação social e da sua imagem corporal, no que se refere às crianças e adolescentes (Scimago Institutions Ranking, 2019) é necessário que os professores de educação física reflitam sobre essa inter-relação, e promovam uma conscientização das crianças e adolescentes no sentido de aplicarem hábitos mais saudáveis, que passam pela alimentação e pela AF. Assim uma das funções dos professores de educação física será educar e mostrar aos alunos a importância da prática de atividade física e abordar temas de alimentação e prática desportiva para uma vida mais saudável desde da infância (Nogueira et al., 2020). Porém para que esta estratégia apresente resultados é preciso repensar a carga horária de Educação Física nas escolas, pois atualmente considera-se que apresenta uma carga horária insuficiente para desenvolver um trabalho específico com os alunos. (Nogueira et al., 2020) e até se pode dizer inclusive, tendo em conta as particularidades pessoais, sociais e físicas dos alunos.

O presente estudo apresenta os seguintes aspetos importantes no que se refere à minha atividade futura como docente:

- Tomei conhecimento de que existem inúmeros estudos sobre a associação entre a AF, a aptidão física, a imagem corporal e a CM, que comprovam a correlação entre estas dimensões, bem como tomei consciência de que é necessário que os professores de educação física reflitam sobre essa associação e promovam uma conscientização das crianças e adolescentes no sentido de aplicarem hábitos mais saudáveis, que passam pela alimentação e pela AF.

- Constatei que o presente estudo que realizei foi ao encontro dos inúmeros estudos que li, analisei, refleti e tomei conhecimento, quer em termos dos métodos, procedimentos e técnicas utilizados, quer em termos dos resultados obtidos.

- Tomei consciência de que os currículos escolares deveriam ter uma carga horária superior, em termos das aulas de Educação Física, no sentido de ser possível aos docentes utilizarem estratégias mais eficazes para intensificarem a AF dos alunos e a sua CM.

Como limitações do presente estudo aponto o seguinte:

- A dimensão da amostra ser de apenas 35 alunos.

- A amostra ser apenas constituída por alunos de uma mesma escola.

Considero que se a amostra fosse superior e os alunos fossem de diversas escolas, poderia ter obtido conclusões com uma maior fiabilidade.

Referências

D'Hondt, E. et al. (2013). A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International Journal of Obesity*, [s.l.], v.37, p.61–67, 2013.

Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., Cordovil, R. (2020). O impacto da prática do futsal para a competência motora de crianças. *Motrivivência*, 32(63).

Ghekiere A., Van Cauwenberg J., Vandendriessche A. et al. (2019). Trends in sleeping difficulties among European adolescents: are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *Int J Publ Health*. May 2019;64(4): 487e498. Acedido em: <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1188-1>.

Guthold R., Stevens G., Riley L., Bull F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Jan 2020*;4(1):23-35. Acedido em: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).

Kiphard, E. J., & Schilling, V. F. (1974). *Körper-kordinations-test für kinder KTK: manual* Von Fridhelm Schilling. Weinheim: Beltz Test.

Lopes, L.O., Lopes, V. P., Santos, R., Pereira, O. (2010). Associações entre atividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* 13 (1). 2011. Acedido em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n1p15>.

Lopes, L., Mota, J., Moreira, C., Abreu, S., Sobrinho, C., Oliveira-Santos, J., Oliveira, A., Okely, A., Santos, R. (2018). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed physical activity study. *J Sports Sci.* 2019 Feb;37(3):285-290. Acedido em: doi: 10.1080/02640414.2018.1497424.

Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of science and medicine in sport*, 19(7), 568-572.

Ministério da Saúde – Direção-Geral da Saúde (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, acedido em: <https://noticias.ecosaude.pt/wp-content/uploads/2021/04/Rel-Exerc-Fisic-SNS-2020.pdf>

Navarrete, O., José, C., Castro, A., Carolina, S., Cerda, N., Javier, C., Urra, S., Antonio, C. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescents. *Fundación Dialnet- Universidad de la Rioja, Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, Nº. 42, 2021, págs. 735-743.

Nogueira, E., Nascimento, F. A., Lima de Souza, R., Silva, W.M. (2020). A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física. *Revista Internacional de Apoio a Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 6(1), 13-24. <https://doi.org/10.17561/riai.v6.n1.02>

Pizarro, A., Oliveira-Santos, J.M, Santos, R., Ribeiro, J.C., Santos, M.P., Coelho-e-Silva, M. (2022). Results from Portugal's 2022 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2023. Jul;21(3): p.280–285.

Ridgers, N. D., Timperio, A., Cerin, E., Salmon, J. (2014). Compensation of physical activity and sedentary time in primary school children. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 46, n. 8, p. 1564-1569. Acedido em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2014/08000/compensation_of_physical_activity_and_sedentary.11.aspx.

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. *Sports Medicine*, v.45, n.9, 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>.

Rogel, T., & Pereira, B. (2020). Correlação entre Coordenação Motora, Índice de Massa Corporal e Formação de laços de amizade. Universidade do Minho. Acedido em: <https://repositotium.sdum.uminho.pt>

Scimago Institutiona Ranking (2019). Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescents. *Ciência. Saúde colet* 24(4), abril 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.17312017>

Silva, D. A., Lima, J., Silva, R.J., Prado, R. L. (2009). Nivel de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista cineantropometria desempenho humano*. 2011;11(3) :P.299–306

Sonstroem, R. J., Morgan, W. P. (1998). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 21(3): p 329-337.

Sousa, J. F. D. (2013). Associação da competência motora com a atividade física. Estudo longitudinal em crianças. Biblioteca Digital do IPB.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R. et al. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, v. 146, n. 6, p. 732–737. <https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2805%2900100-9>

Tammelin, T. H., Aira, A., Hakamaki, M. et al. (2016). Results From Finland's 2016. Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity & health*, v. 13, n. 11 Suppl 2, p. S157–S164. <file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/jpah-article-pS157.pdf>

Teixeira, T., Silva, M., Vieira, T. et al (2006). A atividade física e o exercício no tratamento da obesidade. *Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição*, 15. [file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/ Teixeira et al.- 2006 Aactividadefisicaeoexercicionotratamentoda.pdf](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/Teixeira%20et%20al.%202006%20Aactividadefisicaeoexercicionotratamentoda.pdf)

World Obesity Federation (2023). World obesity Atlas, 2023. Acedido em: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>

Van Capelle, A., Broderick, C. R., Van Doorn, N. et al. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in preschool aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, p. 1–28.

Vitor P. L., Martins, S.R., Golçalves, C. et al (2022). *Psychology of Sport & Exercise*, 63. Acedido em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222001248?via%3Dihub>

6. Reflexão Final

Neste campo pretendo elaborar a reflexão de todo este processo de formação e fazer algumas apreciações sobre as vivências que mais me marcaram ao longo do ano letivo 2023/2024.

Na fase inicial do meu percurso académico a formação recebida dirigiu-se fundamentalmente para o treino físico e para a manutenção de bem-estar e saúde de diversos públicos, tendo exercido atividade profissional neste domínio desde 2020, após a conclusão do 1.º ciclo de estudos (Licenciatura), até ao momento atual. Desde o ano letivo 2021/2022 tive a oportunidade de lecionar, no primeiro ciclo do ensino básico (1.ºCEB) as atividades físicas e desportivas que contemplam as Atividades de Enriquecimento Curriculares (AEC) do 1.ºCEB, tendo alunos do 3.º e 4.º anos de escolaridade, numa das escolas básicas do Concelho de Almada.

Foi na sequência desta última experiência profissional (lecionar as AEC), com o contacto com os alunos e com o ambiente escolar, que surgiu a vontade de realizar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. As expectativas iniciais eram elevadas, todavia os receios também eram substanciais. No entanto, as aprendizagens que adquiri ao longo do ano de estágio contribuíram para consolidar essas expectativas e diminuírem os receios, conferindo-me maior confiança na relação ensino/aprendizagem e na movimentação do contexto escolar.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de observar e vivenciar as funções da atividade docente, nos 2.º, 3.º ciclos e ensino secundário, ao nível das componentes letivas e não letivas, bem como conhecer o ambiente escolar de uma escola sede de um Agrupamento de escolas, em termos dos seus espaços, recursos, documentos orientadores, projetos, órgãos de gestão e coordenação, organização, etc. Assim a PES permitiu uma aproximação à prática docente, pois insere os professores estagiários no contexto escolar atual, permite colocar em prática alguns dos conceitos adquiridos no primeiro ano deste Mestrado, bem como permite vivenciar e experimentar a realidade atual do processo ensino e aprendizagem.

Todavia tomei consciência que toda a aprendizagem que obtive como professora estagiária não é o fim da minha formação para a docência, pois existe uma contínua evolução do sistema educativo português e do processo de ensino e aprendizagem que obriga a que um docente esteja em constante formação de atualização para responder aos constantes desafios da profissão. Veja-se as exigências das Aprendizagens essenciais, das Áreas de competência do Perfil dos alunos, a organização semestral, no concelho de Almada, a implementação de uma avaliação formativa mais constante e com a existência de momentos específicos definidos no calendário escolar, o Plano Digital, entre outros. Este estágio permitiu também uma formação/interiorização de outras valências como, a ética profissional, a responsabilidade, a assiduidade, a disponibilidade, o trabalho colaborativo, autocrítica, entre muitos outros.

Todas as pessoas envolvidas no estágio, alunos, professores orientadores, professores do grupo de Educação Física e colegas da PES permitiram e contribuíram para que este fosse um ano de crescimento pessoal. De realçar o papel do professor orientador José Luís Araújo a quem agradeço todo o acompanhamento e disponibilidade despendida, sendo este o principal responsável pelo meu desempenho ao longo do ano, dando conselhos adequados às situações e chamando também a

atenção sempre que necessário. Considero este ano muito enriquecedor por me ter sido designado um orientador tão experiente e ciente das necessidades tidas para que no final do estágio detivesse uma boa bagagem a nível da prática docente. Para este facto também contribuiu o professor Bruno Neves, professor responsável pela turma do 5º ano, que sempre se mostrou disponível para esclarecimento de dúvidas e auxílio em tudo o que lhe fosse possível.

Este ano de estágio foi também um ano de muito trabalho e de muito desgaste pessoal pela necessidade de conjugar o estágio com as minhas atividades profissionais atuais tentando que nenhuma fosse prejudicada. Considero também que este estágio me formou para a vida e não serviu apenas para me dar acesso ao mercado de trabalho da atividade docente, pois permitiu constatar as dificuldades/exigências atuais da atividade docente e da necessidade constante de atualização de conhecimentos, procedimentos e até de sucessivas adaptações ao ambiente escolar de diversas Escolas/Agrupamentos, que possivelmente irei fazer parte. O facto de ter tido oportunidade de lecionar/acompanhar três ciclos distintos (5.º, 8.º e 12.º anos) forneceu-me vários conhecimentos ao nível dos alunos e da sua relação com a Educação Física decorrente da sua idade.

Destaco também as valências do acompanhamento da DT em todos os processos burocráticos envolventes e na observação da utilização da plataforma INOVAR, que como já referi considero uma mais valia para a execução das tarefas do (a) Diretor (a) de Turma, da colaboração nos mais diversos projetos desenvolvidos tanto a nível de grupo de Educação Física (torneios inter turmas), passando pela parte do desporto escolar que muito contribuíram para o meu enriquecimento profissional pois consegui compreender toda a dinâmica envolvida nestas atividades, percebendo todo o processo que envolve a conceção e organização das mesmas devido a todo o seu processo de planeamento.

Como forma de incentivo à autorreflexão o Professor Orientador incentivou-me a refletir de forma crítica sobre todas as decisões tomadas e as justificações para a tomada das mesmas. Esta estratégia assume um carácter vital na formação do futuro professor e foi através dela que foi possível não só identificar os erros realizados, a sua justificação, bem como a forma de os colmatar. Todas as discussões, conversas e reuniões serviram para melhorar, evoluir e para procurar ser uma melhor professora. A partilha de conhecimento constantemente tornou todo o meu crescimento e desenvolvimento muito mais forte e sustentado.

O desenvolvimento das minhas competências e crescimento enquanto docente, ficou claramente marcado pelos momentos de cooperação e partilha por parte dos orientadores e restantes professores que me tornaram mais competente e capaz. Durante o estágio percebi a importância de um clima de respeito e interajuda entre o pessoal docente e não docente. Um bom ambiente e um clima positivo contribuiu, facilitou e foi uma parte ativa na minha evolução. Esta relação saudável fez-se transparecer pelo grupo de Educação Física, sendo essencial para o desenvolvimento de um trabalho com qualidade no âmbito educativo.

A interação com pessoas distintas com personalidades distintas, tanto alunos como outros intervenientes, fizeram-me crescer enquanto pessoa, sendo que foi a heterogeneidade das turmas que me fez compreender que independentemente da disposição do professor e dos alunos a aula tem de ser conduzida sem que fatores externos e pessoais interfiram na mesma. Além disso, o professor tem de ser o exemplo pois toda a atenção dos alunos está centrada no mesmo.

No que toca às aulas, tenho a realçar que foi no contexto prático e diário, quer na observação, quer na experiência letiva, que consegui verificar as dificuldades pelas quais os professores passam. As decisões que têm de ser tomadas, quais as melhores estratégias pedagógicas a utilizarem na condução da aula, o feedback a ser dado aos alunos, o tom de voz a utilizar, o controlo da turma, a segurança e vários outros aspetos que são momentos importantes numa aula. Durante o processo procurei tomar as melhores opções para promover um ensino eficaz, tomando uma atitude reflexiva acerca do desempenho e decisões tomadas. Ser professor, atualmente, não é aquele que transmite apenas a informação, mas sim aquele que saber ouvir e perceber os alunos e conhecer o contexto sociocultural onde está inserido e adaptar-se.

Relativamente ao estudo científico realizado e apresentado no presente relatório, este permitiu aumentar o meu conhecimento acerca da correlação entre a AF, a aptidão física, a CM e a imagem corporal, nos alunos do ensino secundário e sobre a existência de uma associação positiva entre AF, a sua CM e aptidão física, constituindo esta conclusão como algo fundamental para serem tomadas medidas/iniciativas no sentido de promover a atividade física nesta faixa etária, bem como a escola ser fundamental neste processo. Também se verifica uma insatisfação associada à imagem corporal, sendo esta uma preocupação das crianças e dos adolescentes e como tal a atividade física é fundamental, para se ter o peso ideal e saudável. Deste modo a atividade física está também associada a uma melhor autoestima, sendo este um indicador chave do bem-estar mental, pois crianças e adolescentes com melhor autoestima lidam melhor com o stress, com a sua imagem corporal e têm melhor relacionamento com os outros. Ainda neste ponto considero que os resultados encontrados podem ser utilizados pelos professores de Educação Física para analisarem e compararem os resultados dos seus alunos e permite que tenham uma noção da importância da disciplina que lecionam, no âmbito da saúde e bem-estar dos seus alunos e de promoção de uma vida saudável ao longo da sua vida.

Por fim, acredito que os objetivos foram atingidos com sucesso, apesar de considerar que poderia ter sido um pouco mais proactiva melhorando assim a minha prestação. Penso também que ainda tenho muito que melhorar a nível do ensino de algumas modalidades desportivas. Termina esta etapa, consciente que ainda não aprendi tudo e que ainda tenho de continuar a aprender, a errar, a improvisar, a enriquecer o meu conhecimento e a minha prática no sentido de construir a minha carreira como docente de Educação física.

7. Referências

Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (2023). O Agrupamento/Alunos/Serviços. Acedido em 28 de Outubro de 2023, em: <http://www.anselmodeandrade.pt/aeaa/>

Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (2023). O Agrupamento (As escolas, Documentos estruturantes)/Serviços. Acedido em 4 de agosto de 2024, em: <http://www.anselmodeandrade.pt/aeaa/>

Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (2023). Alunos (Critérios de Avaliação, Calendário escolar e oferta formativa). Acedido em 5 e 6 de agosto de 2024, em: <http://www.anselmodeandrade.pt/aeaa/>

Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (2023). Plano Anual de Atividades 2023-2024. AEAA. Agrupamento de Escolas e Escolas Não Agrupadas- Almada - 2023/2024. (2023). Folheto do Projeto “Novos Tempos para Aprender” – Almada.

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – um olhar integrado. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (32), pp.121-133.

Bento, J. (1986). Acerca do «papel» do professor de Educação Física. Revista Horizonte. Volume III, N.º 13.

Braga, F. (coord.) (2004). Planificação: Novos papéis, novos modelos: Dos projectos de planificação à planificação em projecto. Porto: Edições ASA.

Cardoso, J.R. (2013). O Professor do Futuro. Lisboa: Guerra e Paz, Editores.

Carneiro, A. (2016). Sobre as Práticas de Observação docente – O uso de instrumentos de registo para a observação em parceria na sala de aula. Revista Portuguesa de Investigação Educacional, Vol.16.2016. pp.55-79.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade portuguesa de educação física, (10-11), pp.135-151.

Clark, C. M., & Peterson, P. (1986). Teachers' thought processes. In: M. Wittrock (Ed.), Handbook of research on teaching (3rd ed., pp. 255-296). New York: Macmillan.

Damião, M. H. (1996). Pré, inter e pós ação: Planificação e avaliação em pedagogia. Coimbra: Minerva.

Day, C. (2004). A paixão pelo Ensino. Porto: Porto Editora

DGE (2018). Aprendizagens essenciais de Educação Física/Articulação com o Perfil dos alunos. Acedido em 24 de Outubro de 2023, em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_int_r_geral.pdf

D'Hondt, E. et al. (2013). A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International Journal of Obesity*, [s.l.], v.37, pp.61–67, 2013.

Fernandes, D. (2003). *Avaliações das aprendizagens: Desafios às Teorias, Práticas e Políticas*. Lisboa: Texto Editores.

Fernandes, D. (2018). *Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em avaliação pedagógica (Projeto MAIA)*.

Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., Cordovil, R. (2020). O impacto da prática do futsal para a competência motora de crianças. *Motrivivência*, 32(63).

Flôres, F. (2023). *Normas para o Portfólio de Estágio Pedagógico – 2.º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários*. Instituto Piaget.

Ghekiere A., Van Cauwenberg J., Vandendriessche A. et al. (2019). Trends in sleeping difficulties among European adolescents: are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *Int J Publ Health*. May 2019;64(4): pp.487e498. Acedido em: <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1188-1>

Guthold R., Stevens G., Riley L., Bull F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Jan 2020*;4(1):pp.23-35. Acedido em: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).

Kiphard, E. J., & Schilling, V. F. (1974). *Körper-koordinations-test für kinder KTK: manual* Von Fridhelm Schilling. Weinheim: Beltz Test.

Lopes, J., & Silva, H. (2010). O professor faz a diferença. Na aprendizagem dos alunos. Na realização escolar dos alunos. No sucesso dos alunos. Lisboa: Lidel.

Lopes, L.O., Lopes, V. P., Santos, R., Pereira, O. (2010). Associações entre actividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* 13 (1). 2011. Acedido em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n1p15>

Lopes, L., Mota, J., Moreira, C., Abreu, S., Sobrinho, C., Oliveira-Santos, J., Oliveira, A., Okely, A., Santos, R. (2018). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed physical activity study. *J Sports Sci.* 2019 Feb;37(3):285-290. Acedido em: doi: 10.1080/02640414.2018.1497424

Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of science and medicine in sport*, 19(7), pp.568-572.

Matos Vilar, A. (2004) O Professor Planificador (2004). Cadernos correio Pedagógico. Edições ASA. (p. 16)

Ministério da Saúde – Direção-Geral da Saúde (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, acedido em: <https://noticias.ecosaude.pt/wp-content/uploads/2021/04/Rel-Exerc-Fisic-SNS-2020.pdf>

Navarrete, O., José, C., Castro, A., Carolina, S., Cerda, N., Javier, C., Urra, S., Antonio, C. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescents. Fundación Dialnet- Universidad de la Rioja, Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, Nº. 42, 2021, pp. 735-743.

Nogueira, E., Nascimento, F. A., Lima de Souza, R., Silva, W.M. (2020). A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física. Revista Internacional de Apoio a Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad, 6(1), pp.13-24. <https://doi.org/10.17561/riai.v6.n1.02>

Pierron, M. (1999). Para uma enseñanza eficaz de las actividades física-desportivas. Barcelona: INDE.

Pizarro, A., Oliveira-Santos, J.M, Santos, R., Ribeiro, J.C., Santos, M.P., Coelho-e-Silva, M. (2022). Results from Portugal's 2022 report card on physical activity for children and youth. Journal of Exercise Science & Fitness. 2023. Jul;21(3): pp.280–285.

Prudente, J. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um instrumento de gestão no processo de ensino/aprendizagem. Um exemplo prático através do andebol. Problemáticas da educação física I, pp.55-58.

Ridgers, N. D., Timperio, A., Cerin, E., Salmon, J. (2014). Compensation of physical activity and sedentary time in primary school children. Medicine and science in sports and exercise, v. 46, n. 8, pp.1564-1569. Acedido em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2014/08000/compensation_of_physical_activity_and_sedentary.11.aspx.

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. Sports Medicine, v.45, n.º9, pp.1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

Rogel, T., & Pereira, B. (2020). Correlação entre Coordenação Motora, Índice de Massa Corporal e Formação de laços de amizade. Universidade do Minho. Acedido em: <https://repositotium.sdum.uminho.pt>

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., Ferreira, V. (1998). Pedagogia de Desporto. Instrumentos de observação Sistemática da Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Scimago Institutiona Ranking (2019). Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescents. *Ciência. Saúde colet* 24(4), abril 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.17312017>

Silva, D. A., Lima, J., Silva, R.J., Prado, R. L. (2009). Nivel de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista cineantropometria desempenho humano*. 2011;11(3) : pp.299–306

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, pp.17-23. <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0> (2018)

Sonstroem, R. J., Morgan, W. P. (1998). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 21(3): pp. 329-337.

Sousa, J. F. D. (2013). Associação da competência motora com a atividade física. Estudo longitudinal em crianças. Biblioteca Digital do IPB.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R. et al. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, v. 146, n. 6, pp. 732–737. <https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2805%2900100-9>

Tammelin, T. H., Aira, A., Hakamaki, M. et al. (2016). Results From Finland's 2016. Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity & health*, v. 13, n. 11 Suppl 2, pp. S157–S164. <file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/jpah-article-pS157.pdf>

Teixeira, T., Silva, M., Vieira, T. et al (2006). A atividade física e o exercício no tratamento da obesidade. *Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição*, 15. [file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/ Teixeira et al.-2006 Aactividadefisicaeoexercicionotratamentoda.pdf](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/Teixeira%20et%20al.-2006%20Aactividadefisicaeoexercicionotratamentoda.pdf)

World Obesity Federation (2023). *World obesity Atlas*, 2023. Acedido em: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>

Van Capelle, A., Broderick, C. R., Van Doorn, N. et al. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in preschool aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, pp. 1–28.

Vitor P. L., Martins, S.R., Golçalves, C. et al (2022). *Psychology of Sport & Exercise*, 63. Acedido em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222001248?via%3Dihub>

8. Anexos

8.1 - Anexo I - Balanço do Desporto Escolar 2023/2024

Desporto Escolar														
Atividades	ACPA	Tipo	PEA Eixo/objetivos	Descrição	Calendarização	Local	Destinatários	Responsáveis	Orçamento	Recursos	Atividade realizada	Turmas e nº de alunos envolvidos	Divulgação à comunidade (fotografias, sítios web, folhetos, vídeos, etc.)	Balanço final
Badminton	E, F, G, J	Desportiva	E204 E6014 E6017	Atividade física de carácter regular, com 2 sessões de treino semanais e participação em competições inter escolares	Ao longo do ano letivo	Pavilhão de educação física	Alunos dos 2º e 3º ciclos e secundário	Prof. Augusto Gomes	Verbas do Desporto Escolar	Instalações desportivas; Materiais específicos da modalidade; Equipamentos (calção+camisola com logotipo da Escola); Transportes; Lanches	TRUE	30 alunos de turmas dos vários anos de escolaridade (do 5º ao 11º, anos)	Cartazes; Fotografias; Web; autorizações EE	O balanço destas atividades foi muito positivo, nos vários núcleos (grupo equipa) verificou-se uma boa participação dos alunos, árbitros e professores responsáveis) mesmo perante algumas adversidades. Nos vários encontros, das várias modalidades, de acordo com a calendarização planeada, os grupos equipa, foram assíduos
Basquetebol	E, F, G, J	Desportiva	E204 E6014 E6017	Atividade física de carácter regular, com 2 sessões de treino semanais e participação em competições inter escolares	Ao longo do ano letivo	Pavilhão de educação física e/ou campos exteriores	Alunos dos 2º e 3º ciclos e secundário	Prof. José Luís Araújo	Verbas do Desporto Escolar	Instalações desportivas; Materiais específicos da modalidade; Equipamentos (calção+camisola com logotipo da Escola); Transportes; Lanches	TRUE	28 alunos das turmas do: 5ºE, 6ºB/E, 7º A/C, 8ºB/D/E/F, 9ºA/B, 10ºB e 12ºA, anos de escolaridade	Cartazes; Fotografias; Web; autorizações EE	(alguns encontros realizaram-se no nosso Agrupamento) os alunos participaram de
Futebol	E, F, G, J	Desportiva	E204 E6014 E6017	Atividade física de carácter regular, com 2 sessões de treino semanais e participação em competições inter escolares	Ao longo do ano letivo	Pavilhão de educação física e/ou campos exteriores	Alunos dos 2º e 3º ciclos e secundário	Prof. Augusto Gomes	Verbas do Desporto Escolar	Instalações desportivas; Materiais específicos da modalidade; Equipamentos (calção+camisola com logotipo da Escola); Transportes; Lanches	TRUE	30 alunos das várias turmas do 5º, 6º e 7º anos de escolaridade	Cartazes; Fotografias; Web; autorizações EE	
Voleibol Masculino	E, F, G, J	Desportiva	E204 E6014 E6017	Atividade física de carácter regular, com 2 sessões de treino semanais e participação em competições inter escolares	Ao longo do ano letivo	Pavilhão de educação física	Alunos dos 2º e 3º ciclos e secundário	Prof. Débora Sequeira	Verbas do Desporto Escolar	Instalações desportivas; Materiais específicos da modalidade; Equipamentos (calção+camisola com logotipo da Escola); Transportes; Lanches	TRUE	24 alunos das turmas: 7.ºD; 9.ºC; 10.º B/C/D; F; 11.ºA/B/C; 12.ºB/D	Cartazes; Fotografias; Web; autorizações EE	forma entusiasta, motivadora e competitiva. Em alguns desses encontros os EE estiveram presentes. Além da promoção da atividade física e das diferentes competências do PASEO, esta atividade contribuiu, também, para a integração de todo os alunos do Agrupamento.

8.2 – Anexo II - Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (QIAF)

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

FORMATO CURTO E AUTO-ADMINISTRADO, SOBRE OS ÚLTIMOS 7 DIAS DE UMA SEMANA HABITUAL (dos 15-69 anos)

No presente estudo procuramos conhecer os tipos de atividade física que as pessoas fazem, como parte do seu quotidiano. Este questionário inclui questões sobre a atividade física que realiza habitualmente para se deslocar de um lado para o outro, no trabalho, nas atividades domésticas, na jardinagem e nas atividades que efetua no seu tempo livre para lazer, exercício ou desporto. As questões referem-se à **atividade física que realiza numa semana normal, e não em dias excecionais**, como por exemplo, no dia em que fez a mudança da casa. Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões, pense nos últimos 7 dias e considere o seguinte:

Atividade Física **VIGOROSA** refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e a respiração fica muito mais intensa que o normal;

Atividade Física **MODERADA** refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e a respiração fica um pouco mais intensa que o normal

Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realiza durante pelo menos 10 minutos contínuos.

1. Nos **últimos 7 dias**, quantos **dias** realizou atividade física **VIGOROSA** tal como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar, realizar ginástica aeróbia, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

___ DIAS POR SEMANA

___ NÃO REALIZEI ACTIVIDADE FÍSICA VIGOROSA ----- *Passar para a questão 3*

2. Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar atividade física **VIGOROSA**?

___ HORAS POR DIA

___ MINUTOS POR DIA

___ NÃO SEI/NÃO TENHO A CERTEZA

3. Durante os últimos 7 dias, quantos dias fez atividade **MODERADA**, como transportar objetos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada, realizar atividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), cuidar do jardim, fazer trabalhos de carpintaria, jogar ténis de mesa? (Por favor, não inclua o andar/caminhar)

___ DIAS POR SEMANA

___ NÃO REALIZEI ACTIVIDADE FÍSICA MODERADA ----- *Passar para a questão 5*

4. Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar atividade física moderada?

___ HORAS POR DIA

___ MINUTOS POR DIA

___ NÃO SEI/NÃO TENHO A CERTEZA

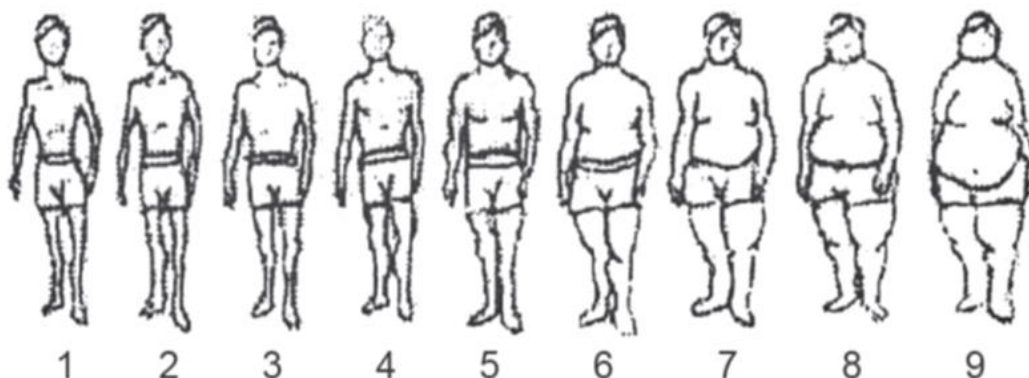
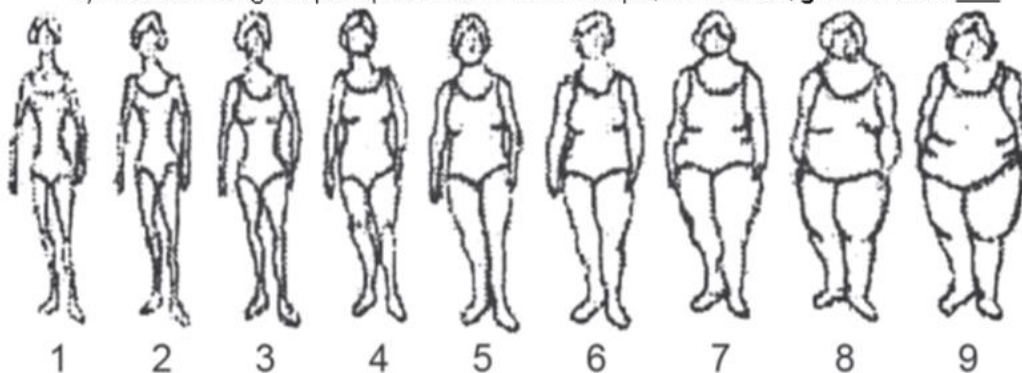
Pense no tempo que gastou a CAMINHAR nos últimos 7 dias. Inclua o caminhar para o trabalho e para casa, caminhar no deslocamento de um lado para o outro e qualquer outra caminhada que possa ter realizado apenas como recreação, desporto, exercício ou lazer.

8.3 – Anexo IV – Questionário da Imagem Corporal

QUESTIONÁRIO DA IMAGEM CORPORAL

Das 18 imagens apresentadas, escolha a figura que mais se adequa a cada uma das quatro afirmações, e escreva o número correspondente em frente a cada frase:

- 1) Escolha uma figura que represente um **homem** de tamanho **normal** ____
- 2) Escolha uma figura que represente uma **mulher** de tamanho **normal** ____
- 3) Escolha uma figura que represente **o seu próprio tamanho** ____
- 4) Escolha uma figura que represente um tamanho que, na verdade, **gostaria de ter** ____



8.4 Anexo IV – Base de Dados da Investigação

Instituição	Nome	Data recolha	Data nasciment	Idade dec	Sexo	Peso	Altura	IMC	Desporto	Desporto	JS	SP	SLJ	SHR	BTV	BKV
Anselmo de Andrade	1 - Rapazes	06/05/2024	18/05/2006	17,98082	1	57	1,8	17,59259	0		38	21	222	10,38	20	21,66667
Anselmo de Andrade	2	13/05/2024	16/03/2006	18,1726	1	65	1,7	22,49135	1	Natação	53	34	219	9,5	25,27778	23,88889
Anselmo de Andrade	3	06/05/2024	27/02/2006	18,2	1	69	1,73	23,05456	1	Natação	37	20	204	11,57	15	14,72222
Anselmo de Andrade	4	06/05/2024	22/03/2006	18,13699	1	78	1,74	25,76298	1	Desportos	43	28	157	11,49	20,27778	19,44444
Anselmo de Andrade	5	06/05/2024	15/07/2006	17,82192	1	60	1,72	20,28123	1	Natação	44	27	227	9,57	24,44444	24,44444
Anselmo de Andrade	6	13/05/2024	06/11/2005	18,52877	1	71	1,75	23,18367	1	Futebol	49	26	192	10,52	24,72222	26,11111
Anselmo de Andrade	7	06/05/2024	21/06/2006	17,88767	1	70	1,8	21,60494	1	Corrida	44	20	209	10,37	17,22222	19,16667
Anselmo de Andrade	8	13/05/2024	05/05/2006	18,03562	1	74	1,74	24,4418	0		39	22	191	10,02	20,55556	21,66667
Anselmo de Andrade	9	13/05/2024	16/04/2005	19,08767	1	73	1,75	23,83673	0		38	22	184	10,38	20	22,22222
Anselmo de Andrade	10	06/05/2024	28/06/2006	17,86849	1	69	1,73	23,05456	1	Futebol	47	26	191	10,4	24,72222	26,94444
Anselmo de Andrade	11	13/05/2024	18/12/2005	18,4137	1	71	1,8	21,91358	1	Andebol	52	31	239	9,54	26,94444	23,88889
Anselmo de Andrade	12	06/05/2024	15/11/2005	18,48493	1	73	1,75	23,83673	1	Futebol	54	31	249	9	25,27778	27,77778
Anselmo de Andrade	13	06/05/2024	16/03/2005	19,15342	1	65	1,67	23,30668	0		46	32	207	10,61	20	18,88889
Anselmo de Andrade	14	06/05/2024	03/03/2006	18,18904	1	69	1,71	23,597	1	Ginásio	44	26	222	10,85	21,66667	20,27778
Anselmo de Andrade	15	06/05/2024	04/04/2007	17,10137	1	68	1,8	20,98765	1	Natação	38	24	208	11,44	20,55556	19,16667
Anselmo de Andrade	16	13/05/2024	06/03/2006	18,2	1	73	1,8	22,53086	1	Futebol	50	27	191	10,45	24,72222	26,66667
Anselmo de Andrade	17	06/05/2024	17/07/2005	18,81644	1	69	1,8	21,2963	0		43	32	239	10,46	22,77778	19,44444
Anselmo de Andrade	18	06/05/2024	17/01/2006	18,31233	1	65	1,75	21,22449	1	Atletismo	52	34	242	9,56	27,77778	23,88889
Anselmo de Andrade	19	06/05/2024	26/11/2005	18,45479	1	80	1,73	26,72993	1	Desportos	45	21	184	10,44	19,44444	16,11111
Anselmo de Andrade	20	06/05/2024	27/04/2006	18,03836	1	77	1,8	23,76543	1	Desportos	45	24	214	10,39	19,72222	26,11111
Anselmo de Andrade	21	13/05/2024	21/06/2006	17,90685	1	70	1,76	22,59814	1	Andebol	34	25	204	11,22	25,83333	17,22222
Anselmo de Andrade	1 Raparigas	06/05/2024	01/03/2006	18,19452	2	65	1,71	22,22906	0		37	22	169	12,71	12,22222	11,11111
Anselmo de Andrade	2	06/05/2024	10/07/2006	17,83562	2	70	1,56	28,76397	0		30	19	122	13,42	10,27778	10,83333
Anselmo de Andrade	3	13/05/2024	27/01/2006	18,30411	2	67	1,64	24,91077	1	Dança	30	20	124	13,02	10,83333	11,38889
Anselmo de Andrade	4	13/05/2024	13/09/2005	18,67671	2	60	1,63	22,58271	0		41	26	167	11,92	12,5	14,44444
Anselmo de Andrade	5	13/05/2024	22/11/2005	18,48493	2	55	1,67	19,72104	1	Ginástica	38	20	168	11,05	12,22222	11,94444
Anselmo de Andrade	6	13/05/2024	23/04/2006	18,06849	2	62	1,69	21,70792	1	Futebol	41	29	176	11,5	17,22222	19,72222
Anselmo de Andrade	7	13/05/2024	12/09/2005	18,67945	2	68	1,69	23,80869	1	Futsal	42	28	159	11,49	19,44444	20
Anselmo de Andrade	8	13/05/2024	09/06/2006	17,93973	2	55	1,67	19,72104	0		38	23	164	11	11,11111	11,66667
Anselmo de Andrade	9	13/05/2024	25/08/2006	17,72877	2	60	1,68	21,2585	0		40	27	165	11,92	12,77778	16,66667
Anselmo de Andrade	10	13/05/2024	15/03/2006	18,17534	2	65	1,65	23,87511	1	Ginásio	43	27	175	11,96	17,5	19,72222
Anselmo de Andrade	11	06/05/2024	11/04/2006	18,08219	2	65	1,71	22,22906	1	Futsal	46	27	180	10,51	17,22222	20,55556
Anselmo de Andrade	12	13/05/2024	06/04/2006	18,11507	2	65	1,68	23,03005	1	Ginásio	46	28	180	12,09	17,22222	20,83333
Anselmo de Andrade	13	13/05/2024	15/07/2006	17,8411	2	67	1,69	23,45856	1	Ginásio	37	24	185	11,98	18,05556	19,72222
Anselmo de Andrade	14	13/05/2024	14/04/2006	18,09315	2	65	1,69	22,75831	1	Ginásio	38	24	170	11,98	18,05556	20