

Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Agrupamento de Escolas Afonso Paiva - Educação Física no 1º Ciclo
do Ensino Básico

Pedro Miguel Nunes Conceição

junho de 2025

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

**Agrupamento de Escolas Afonso Paiva - Educação Física no 1º
Ciclo do Ensino Básico**

PEDRO MIGUEL NUNES CONCEIÇÃO

Orientador

Professor Doutor Miguel Rebelo

Tutor

Professor Luís Santos

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Miguel Rebelo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Miguel Alexandre Rebelo Lucas

Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor João Rocha

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Luís Santos

Diretor do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero expressar o meu mais profundo agradecimento aos meus pais e ao meu irmão, por tudo o que fizeram por mim ao longo destes 24 anos. Foram, são e continuarão a ser o meu maior pilar, o alicerce que me sustenta e motiva diariamente.

Um agradecimento muito especial à minha namorada, a pessoa mais incrível que conheci e que entrou na minha vida num lugar que nunca esquecerei, a Escola Superior de Educação. Sem ela, este percurso não teria sido vivido da mesma forma. Foi ao seu lado que percebi o que realmente importa para o meu futuro, ela ajudou-me a crescer e a acreditar nas minhas capacidades, mesmo nos momentos mais difíceis.

Agradeço a todos os professores deste curso, pela exigência, profissionalismo e capacidade de nos fazerem crescer, não apenas enquanto estudantes, mas enquanto pessoas. Com eles aprendi que tirar uma licenciatura não é suficiente, é preciso querer sempre mais, procurar ser melhor e, sobretudo, reconhecer que, por mais idade ou experiência que tenhamos, há sempre algo novo a aprender. De entre todos, deixo um agradecimento muito especial ao Professor Doutor Miguel Rebelo, que foi mais do que um docente: foi um verdadeiro amigo. Acompanhou-me de forma próxima, tanto neste estágio como no estágio do CTeSP, e teve sempre uma palavra de apoio e orientação.

Quero também deixar um agradecimento muito sentido às professoras da Escola da Mina, Maria do Céu, Carla Bastos, Ana Cristina e Sónia Marques, bem como à professora Maria Gil e ao professor Manuel Nunes, da Escola de São Tiago. Todos eles foram fundamentais no meu crescimento enquanto professor ao longo deste ano. A sua colaboração, disponibilidade e partilha de saberes foram extremamente valiosas e ensinaram-me muito, dentro e fora do contexto de aula. Aproveito para agradecer igualmente ao Professor Luís Santo, diretor do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, por ter tornado possível a realização deste estágio, sem a sua abertura e confiança, nada disto teria sido concretizado.

Não posso deixar de agradecer também a todos os colegas de turma, com destaque para o João Gil e o João Birra, com quem partilhei incontáveis horas ao longo destes cinco anos, fosse a trabalhar, fosse a rir, fosse simplesmente a viver esta fase intensa das nossas vidas. Um agradecimento igualmente sentido à Inês Silva, Miguel Andrade e Ricardo Silva, com quem desenvolvi um trabalho muito importante este ano. Sem eles, o projeto de estágio não teria acontecido da mesma forma.

Por fim, agradeço aos meus amigos de infância, que, mesmo à distância, nunca deixaram de estar presentes. O apoio deles nos momentos mais difíceis foi e continuará a ser fundamental.

A todos, o meu sincero obrigado.

Resumo

Este portefólio apresenta, de forma detalhada, a minha trajetória académica e experiência prática no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física. O documento reflete a minha paixão pela área, bem como a motivação para aprofundar competências práticas e teóricas. A minha formação conta com uma base sólida, complementada pela conclusão de um Curso Técnico Superior Profissional em Desporto, no qual tive a oportunidade de realizar um estágio num ginásio. Realizado no Instituto Politécnico de Castelo Branco, o curso enfatiza a aplicação prática e crítica dos conhecimentos adquiridos, a capacidade de resolução de problemas, o domínio de metodologias educativas e a eficácia na comunicação. A formação também me ensinou a importância da adaptação contínua às novas tendências e práticas do desporto, desenvolvendo em mim uma mentalidade aberta e de constante aprendizagem. Um dos pontos de destaque deste portefólio é a experiência de estágio no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, onde assumi a responsabilidade de planejar e conduzir aulas de Educação Física. Este processo envolveu a adaptação às necessidades específicas dos alunos e a exploração de diferentes estratégias pedagógicas, como o uso de jogos e atividades lúdicas para estimular o interesse pela prática desportiva.

O documento também aborda os desafios enfrentados ao longo destas experiências, como a limitação de espaços e materiais adequados para as atividades, bem como a restrição de tempo para a prática física. No entanto, estas dificuldades representaram uma oportunidade de aprendizagem significativa, permitindo-me identificar soluções criativas e adaptativas, como a utilização de equipamentos improvisados e a organização de atividades ao ar livre. Além disso, pude observar de perto o impacto positivo da atividade física no desenvolvimento motor, social e emocional das crianças, o que fortaleceu a minha convicção de que a prática desportiva é essencial para o crescimento integral dos indivíduos.

Concluo o portefólio com um convite ao leitor para explorar a minha jornada académica e profissional, destacando o empenho e a dedicação que caracterizam o início da minha carreira. Este trabalho simboliza não apenas o meu progresso pessoal e académico, mas também a minha preparação para os desafios que a docência em Educação Física apresenta, com a certeza de que continuarei a investir no meu desenvolvimento profissional, procurando sempre a inovação e a excelência no ensino e na prática desportiva.

Palavras-chave

Educação Física; Atividade Física; Desenvolvimento Motor.

Abstract

This portfolio gives a detailed account of my academic career and practical experience as part of my degree in Sport and Physical Activity. It reflects my passion for the area, as well as my motivation to deepen my practical and theoretical skills. My training has a solid foundation, complemented by the completion of a Higher Professional Technical Course in Sport, in which I had the opportunity to do an internship in a gym. Held at the Castelo Branco Polytechnic Institute, the course emphasises the practical and critical application of acquired knowledge, problem-solving skills, mastery of educational methodologies and effective communication. The training also taught me the importance of continually adapting to new trends and practices in sport, developing in me an open mindset and constant learning. One of the highlights of this portfolio is the internship experience at Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, where I took on the responsibility of planning and leading PE lessons. This process involved adapting to the specific needs of the students and exploring different pedagogical strategies, such as using games and playful activities to stimulate interest in sports.

The document also addresses the challenges faced throughout these experiences, such as the limitation of suitable spaces and materials for activities, as well as the restriction of time for physical practice. However, these difficulties represented a significant learning opportunity, allowing me to identify creative and adaptive solutions, such as using improvised equipment and organising outdoor activities. What's more, I was able to closely observe the positive impact of physical activity on the children's motor, social and emotional development, which strengthened my conviction that practising sport is essential for the integral growth of individuals.

I conclude the portfolio with an invitation to the reader to explore my academic and professional journey, highlighting the commitment and dedication that characterised the start of my career. This work symbolises not only my personal and academic progress, but also my preparation for the challenges that teaching Physical Education presents, with the certainty that I will continue to invest in my professional development, always seeking innovation and excellence in teaching and sports practice.

Keywords

Physical Education; Physical Activity; Motor Development.

Índice geral

Índice de figuras	
Lista de tabelas	
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	
I - INTRODUÇÃO.....	1
II – ANÁLISE INSTITUCIONAL.....	3
1.1 - História e Organização	3
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição	3
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento	4
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes	4
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento	4
1.2 - Recursos Humanos	7
1.2.1 – Organograma	7
1.2.2 - Quadro Técnico.....	10
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica	10
1.3 - Recursos Materiais	11
1.3.1 – Instalações e equipamentos	12
1.3.2 - Inventário	12
1.4 - Caracterização da População.....	14
III – REVISÃO DA LITERATURA.....	21
1. História e evolução da Educação Física no 1ºciclo	21
2. A importância da motricidade no desenvolvimento infantil no 1º Ciclo	22
3. A influência da Educação Física no comportamento social das crianças	23
4. Educação Física como ferramenta para o desenvolvimento cognitivo.....	24
5. A interdisciplinaridade na Educação Física do 1º Ciclo.....	25
6. Problemáticas Identificadas	26
IV – DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	32
1. Atividades Diárias.....	32
2. Atividades Pontuais.....	60
V – PRODUÇÃO DE UM ARTIGO CIENTÍFICO.....	63
Resumo	64

Abstract	65
Introdução	65
Métodos.....	70
Amostra	70
Instrumentos	70
Procedimentos	70
Análise estatística	71
Resultado	72
Discussão	75
Aplicações Práticas	76
Referências	78
VI – IMPLEMENTAÇÃO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	80
Nota Explicativa/Introdução	81
Tema	82
Objetivos	83
Equipa Organizadora	84
Localização e Logística.....	84
Planificação Geral da Atividade	85
Cronograma	91
Convites	91
Certificados/diplomas de participação	92
Programa de horário das atividades	94
Conclusão	95
Referências Bibliográficas.....	96
VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO	97
VIII – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR.....	98
IX – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
X – ANEXOS	104

Índice de figuras

Figura 1 – Sede do Agrupamento de Escolas Afonso Paiva	5
Figura 2 – Distrito de Castelo Branco	6
Figura 3 – Brasão de Castelo Branco	6
Figura 4 – Bandeira de Castelo Branco	6
Figura 5 - Direção do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva	7
Figura 6 – Concelho Administrativo do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva	7
Figura 7 – Concelho Geral do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva	8
Figura 8 – Concelho Pedagógico do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva	9
Figura 9 – Departamentos Curriculares do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva	10
Figura 10 – Campo de Jogos da Escola da Mina	11
Figura 11 – Área Lateral da Escola da Mina	11
Figura 12 – Ginásio da Escola da Mina	11
Figura 13 – Ginásio da Escola de São Tiago	11
Figura 14 – Área Exterior da Escola de São Tiago	11
Figura 15 – Gráfico de Distribuição das Turmas	14
Figura 16 – Gráfico de Distribuição do Peso das Crianças em Portugal (2022)	30
Figura 17 – Macroциclo do 1º Ano da Escola Básica da Mina	32
Figura 18 – Mesociclo (1º Período) do 1º Ano da Escola Básica da Mina	33
Figura 19 – Plano de Aula Nº1 (1º Ano da Escola Básica da Mina)	34
Figura 20 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 1º Ano (1º Período)	35
Figura 21 – Dados do Motor Competence Assesment do 1º Ano	36
Figura 22 - Macroциclo do 2º Ano da Escola Básica da Mina	36
Figura 23 - Mesociclo (1º Período) do 2º Ano da Escola Básica da Mina	37
Figura 24 - Plano de Aula Nº3 (2º Ano da Escola Básica da Mina)	38
Figura 25 - Ficha de Assiduidade e Comportamento do 2º Ano (1º Período)	39
Figura 26 - Dados do Motor Competence Assesment do 2º Ano	40
Figura 27 - Macroциclo do 3º Ano da Escola Básica da Mina	40
Figura 28 - Mesociclo (1º Período) do 3º Ano da Escola Básica da Mina	41
Figura 29 - Plano de Aula Nº13 (3º Ano da Escola Básica da Mina)	42
Figura 30 - Ficha de Assiduidade e Comportamento do 3º Ano (1º Período)	43
Figura 31 - Dados do Motor Competence Assesment do 3º Ano	44
Figura 32 - Macroциclo do 4º Ano da Escola Básica da Mina	44
Figura 33 - Mesociclo (1º Período) do 4º Ano da Escola Básica da Mina	45
Figura 34 - Plano de Aula Nº9 (4º Ano da Escola Básica da Mina)	46
Figura 35 - Ficha de Assiduidade e Comportamento do 4º Ano (1º Período)	47
Figura 36 - Dados do Motor Competence Assesment do 4º Ano	48
Figura 37 - Macroциclo do 2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago	48
Figura 38 – Mesociclo (1º Período) do 2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago	49

Figura 39 – Plano de Aula Nº12 (2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago).....	50
Figura 40 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 2ºB Ano (1º Período).....	51
Figura 41 – Dados do Motor Competence Assesment do 2ºB Ano.....	52
Figura 42 – Registo Semanal de Atividades (Semana Nº1)	54
Figura 43 – Registo Semanal de Atividades (Semana Nº3).....	55
Figura 44 – Registo Semanal de Atividades (Semana Nº5).....	56
Figura 45 – Registo Semanal de Atividades (Semana Nº7).....	57
Figura 46 – Registo de Assiduidade do Estudante (Mês de Novembro).....	59
Figura 47 – Dia de São Martinho	60
Figura 48 – Dia de São Martinho	60
Figura 49 – Dia de São Martinho	60
Figura 50 – Dia de São Martinho	60
Figura 51 – Dia de São Martinho	60
Figura 52 – Festa de Natal.....	61
Figura 53 – Festa de Natal.....	61
Figura 54 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 55 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 56 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 57 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 58 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 59 – Cantar as Janeiras.....	62
Figura 60 – Parque Urbano da Cruz do Montalvão	84
Figura 61 – Percurso do Peddy-Paper	86
Figura 62 – Cronograma do Peddy-Paper	91
Figura 63 – Certificado de Participação	93
Figura 64 – Certificado de Organização	94

Lista de tabelas

Tabela 1 - Horários de Funcionamento	4
Tabela 2 - Níveis Pedagógicos	4
Tabela 3 - Quadro dos Professores e Coordenadores dos Grupos de Intervenção	10
Tabela 4 - Inventário de Material da Escola de Santo Tiago	12
Tabela 5 - Inventário de Material da Escola da Mina.....	13
Tabela 6 – Dados Antropométricos do 4ºano	15
Tabela 7 - Dados Antropométricos do 3ºano	16
Tabela 8 - Dados Antropométricos do 2ºano	17
Tabela 9 - Dados Antropométricos do 1ºano	18
Tabela 10 - Dados Antropométricos do 2ºB ano	19

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AEAP – Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

DAF – Desporto e Atividade Física

EF – Educação Física

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

M – Escola Mina

ST – Escola Santo Tiago

MCA – Motor Competence Assessment

I - INTRODUÇÃO

É com enorme entusiasmo que apresento este relatório de estágio, uma obra reflexiva e detalhada que documenta a minha trajetória académica e prática no âmbito do protocolo de estágio no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva. Este trabalho foi realizado no contexto da Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática I e II (PIP), tendo como cenário de intervenção a Escola da Mina e a Escola de São Tiago, instituições integrantes deste agrupamento. Ao longo deste documento, o leitor será guiado por uma análise minuciosa das aprendizagens adquiridas, das experiências vividas e das metodologias aplicadas durante este período de estágio, destacando a minha evolução como futuro professor de Educação Física.

O meu percurso académico iniciou-se no Curso Técnico Superior Profissional de Desporto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, onde concluí com uma média de 13 valores. Posteriormente, ingressei na Licenciatura em Desporto e Atividade Física, na mesma instituição, onde atualmente me encontro a finalizar o curso com uma média ponderada de 14 valores. Este percurso tem sido enriquecido pela participação em congressos, palestras e outras atividades formativas, que me proporcionaram uma visão abrangente e interdisciplinar do desporto e da atividade física. A combinação entre teoria e prática, característica do curso, revelou-se essencial para consolidar as minhas competências pedagógicas e profissionais.

Para além do meu percurso académico, considero importante referir que tenho 24 anos e sou natural de Belmonte, onde cresci e vivi grande parte da minha vida. Atualmente, resido em Castelo Branco com a minha namorada. Ao longo do percurso escolar, nunca tive grandes ambições nem uma ideia clara sobre o meu futuro. No entanto, tudo mudou quando ingressei na Licenciatura em Desporto e Atividade Física, onde desenvolvi uma nova visão, tanto a nível profissional como pessoal, muito graças à maturidade que fui adquirindo e ao facto de ter aprendido a ser independente. Desde cedo, os meus pais não tiveram possibilidades financeiras para me apoiar nos estudos, o que me levou a assumir desde logo essa responsabilidade. Hoje, olhando para trás, arrependo-me de não ter levado os estudos mais a sério desde o início, mas acredito que a vida encarrega-se de nos mostrar o caminho certo no momento certo. Felizmente, desde que estudo em Castelo Branco, nunca precisei de ajuda monetária, pois sou jogador de futsal, e já conquistei um Campeonato Distrital, uma Supertaça Distrital e um Campeonato Nacional da Terceira Divisão. Durante muitos anos, acreditei que o meu futuro estava no futsal, mas com o tempo fui percebendo que havia outros caminhos que me preenchiam. Saí da minha zona de conforto e escolhi estagiar num ambiente escolar, onde estou a ter contacto direto com crianças. Foi esta experiência que me fez perceber que é com crianças que quero trabalhar no futuro. Apesar de existirem momentos mais desafiantes, a alegria e a espontaneidade delas tornam tudo mais gratificante. Por isso, o meu objetivo passa por prosseguir estudos na área do ensino, tirando um Mestrado e, se possível, no futuro, um Doutoramento. Hoje vejo a vida de forma diferente, mais tranquila e ponderada. Gosto de estar no meu espaço e aprecio o sossego, o que me tornou uma pessoa mais reservada. No entanto, continuo a valorizar muito o tempo

passado com a minha namorada e, sempre que regresso a Belmonte, aproveito para estar com a minha família e amigos, pois são parte essencial do meu caminho. Neste sentido, no decorrer deste estágio, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, explorando metodologias pedagógicas adaptadas à realidade do 1.º ciclo do ensino básico. Este nível de ensino apresenta características únicas, pois exige a integração de estratégias educativas que promovam simultaneamente o desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças. Neste sentido, a Educação Física assume um papel crucial no fomento de estilos de vida saudáveis, na aprendizagem de competências motoras fundamentais e na promoção de valores como o respeito, a cooperação e a inclusão.

A Educação Física no 1.º ciclo do ensino básico desempenha um papel determinante no desenvolvimento integral das crianças, abrangendo dimensões físicas, cognitivas e socio emocionais. Como refere Jesus, J. (2013, pág. 21), “a Educação Física contribui com uma enorme importância para um desenvolvimento global e equilibrado da criança e que é precisamente nas idades compreendidas entre os três e os nove, dez anos, que se situa a maior abertura, receptividade e capacidade para aprender e desenvolver aprendizagens motoras. É por termos consciência da existência destas insuficiências que analisamos a inclusão da EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico, podendo a mesma contribuir para uma melhoria ao nível do rendimento e aproveitamento, quer sejam de âmbito geral, promovendo a aquisição de competências sociais e cognitivas, quer sejam de âmbito específico, visando a aprendizagem de diferentes técnicas corporais bem assim como o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas. Estes princípios são apontados e amplamente defendidos por estudiosos que se têm debruçado sobre esta matéria”. Este conceito foi central na minha abordagem pedagógica durante o estágio, guiando o planeamento e a execução das atividades com foco nas necessidades específicas dos alunos e na criação de um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador.

A experiência prática vivenciada nas escolas da Mina e de São Tiago revelou-se particularmente enriquecedora. Nestes contextos, enfrentei desafios como a limitação de recursos materiais e infraestruturas inadequadas para a prática desportiva. Contudo, tais dificuldades foram superadas através da criatividade na adaptação das atividades, da colaboração com os colegas docentes e do recurso a metodologias inovadoras que priorizavam a participação ativa e a motivação dos alunos. Esta capacidade de adaptação foi essencial para assegurar que as crianças usufríssem de experiências significativas e enriquecedoras no âmbito da Educação Física.

Em suma, este relatório reflete o compromisso e a dedicação investidos ao longo deste percurso. Ao explorar estas páginas, espero proporcionar uma visão abrangente e inspiradora do meu desenvolvimento enquanto futuro professor de Educação Física, evidenciando a importância da formação contínua e da prática pedagógica no contexto do 1.º ciclo do ensino básico. Este documento não só retrata o meu crescimento académico e profissional, mas também representa um marco importante no início da minha carreira, repleto de aprendizagens que certamente guiarão os meus passos futuros.

II – ANÁLISE INSTITUCIONAL

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: 01 de outubro de 2024 a 27 de junho de 2024

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Escola Básica da Mina; Escola Básica de São Tiago

Identificação do Estágio: Estágio da Educação Física do 1º Ciclo de Escolaridade no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

Atualmente, o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva é composto pela escola sede, que oferece os 3 ciclos de escolaridade obrigatória, pelos jardins de infância da Quinta das Violetas, Salgueiro do Campo e Sarzedas, pela Escola Básica do 1.º ciclo e jardim de infância do Castelo, e ainda pelas Escolas Básicas do 1.º ciclo de Mina, São Tiago e Sarzedas (Diário Digital Castelo Branco, 2021). Desde 2021, o Professor Luís António Ferreira dos Santos assume a direção, com mandato até 2025 (Diário Digital Castelo Branco, 2021). O agrupamento tem como principal missão garantir as melhores condições de aprendizagem para todos os alunos, promovendo uma educação inclusiva, que se reflete em todas as suas práticas e valores institucionais (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, 2019).

A história do agrupamento remonta a 1 de outubro de 1972, com a criação da Escola Preparatória Afonso de Paiva, que iniciou a sua atividade nesse ano (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, 2019). Em 1973, esta escola passou a integrar a rede de ensino pública e experimentou o 3.º ciclo de escolaridade como parte do seu currículo (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, 2019). Contudo, entre 1980 e 1995, oferecia apenas o 2.º ciclo (Furtado, 2022). No ano letivo de 1995/96, o 3.º ciclo foi definitivamente integrado como opção letiva (Furtado, 2022).

No ano letivo de 2003/2004, surgiu o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, que reuniu 10 escolas de educação pré-escolar e do 1.º ciclo, tornando-se o maior agrupamento escolar de Castelo Branco (Furtado, 2022).

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

O Agrupamento de Escolas Afonso Paiva disponibiliza um horário estruturado e um regime de funcionamento específico das aulas, bem como dos diversos serviços, permitindo uma visão pormenorizada da organização temporal e administrativa implementada pela instituição (Tabela 1).

Tabela 1 - Horários de Funcionamento

<u>Serviços</u>	<u>Horários</u>
Período Letivo	08:30 – 17:00
Ação Social Escolar	08:30 – 16:30
Serviços Administrativos	08:30 – 16:30
Bar para Alunos	09:00 – 12:00 14:30 – 16:30
Sala de Convívio	08:00 – 17:30
Refeitório	12:30 – 14:00
Papelaria/ Reprografia	08:30 – 17:30

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

A estratificação pedagógica no ensino em Portugal organiza os alunos por anos de escolaridade, tendo em conta a sua idade, desde que os alunos não reprovem (Tabela 2).

Tabela 2 - Níveis Pedagógicos

<u>Anos de Escolaridade</u>	<u>Idades</u>
1º Ano	Média compreendida entre os 6 e 7 anos
2º Ano	Média compreendida entre os 7 e 8 anos
3º Ano	Média compreendida entre os 8 e 9 anos
4º Ano	Média compreendida entre os 9 e 10 anos

1.1.4 - Localização e Caracterização do envolvimento

O Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva é uma instituição de ensino de dimensão média, bem integrada no contexto local de Castelo Branco, onde se destaca no panorama educativo regional, tanto pela excelência dos seus resultados académicos como pela forte orientação humanista que define a sua missão (Eco-escolas, n.d.). De acordo com a câmara municipal de Castelo Branco (2024) a cidade conta com 4 agrupamentos de escolas básicas e secundárias

públicas. A sede do agrupamento encontra-se na Rua Doutor Francisco José Palmeiro, em Castelo Branco, Portugal.



Figura 1 - Sede do Agrupamento de Escolas Afonso Paiva

Castelo Branco, cidade que acolhe este agrupamento, é a capital do concelho e do distrito homónimo, situada na Beira Baixa, entre as bacias hidrográficas dos rios Pônsul e Ocreza, a cerca de 50 km da fronteira com Espanha (Câmara Municipal de Castelo Branco, n.d.). A cidade disponibiliza uma variedade de serviços e infraestruturas, desde escolas e centros de saúde a espaços culturais e desportivos, consolidando-se como um importante centro administrativo e económico da região, assumindo-se também como um polo de atração populacional (Câmara Municipal de Castelo Branco, n.d.).

O distrito de Castelo Branco integra-se na histórica província da Beira Baixa, que atualmente corresponde à região do Centro. Limita a norte com o distrito da Guarda, a este e a sul com Espanha, a sul com os distritos de Portalegre e Santarém, e a oeste com o distrito de Leiria (Câmara Municipal de Castelo Branco, n.d.). Com uma área de 6 675 km², é o quarto maior distrito de Portugal em extensão, contando com uma população de 177 912 habitantes, segundo os Censos de 2021. Este território organiza-se em 11 municípios e 120 freguesias, cada um contribuindo para a diversidade e riqueza cultural da região.



Figura 2 - Distrito de Castelo Branco



Figura 3 - Brasão de Castelo Branco



Figura 4 - Bandeira de Castelo Branco

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 - Organograma

O Professor Luís Santos representa o órgão de direção máxima responsável pela gestão do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva (Figura 1).

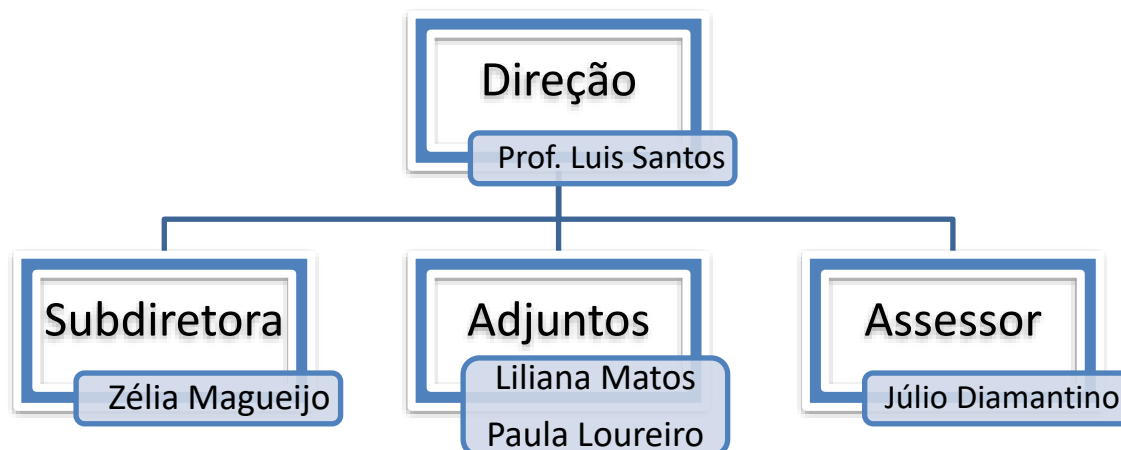


Figura 5 - Direção do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

O conselho administrativo do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva é constituído por um total de três membros (Figura 2).



Figura 6 – Conselho Administrativo do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

O conselho geral do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva é composto por vários professores, sendo presidido pela Professora Maria Nascimento, que representa o órgão máximo de direção (Figura 3).

Presidente
• Maria Alice Almeida do Nascimento
Representantes do Pessoal Docente
• Carlos José Ribeiro Santos Barata • Cristina Maria Conceição Ramalho • Delminda Gonçalves Nunes Rito Ribeiro • Helena Fernanda Duarte Rodrigues • Maria Graça Pereira Gabriel • Sara Sofia Costa Santos Ramos São Pedro
Representantes do Pessoal Não Docentes
• Ana Margarida Leitão Pousinho • Maria Guiomar Roque Marques Levita
Representantes dos Pais
• Luís Filipe Vicente Parra • Patrícia Isabel Afonso Barata D. Alexandre • Pedro Miguel Martins Dias • Renato Luís Duarte Ferreira Silveira
Representantes do Município
• Hélder Manuel Guerra Henriques • João Manuel Ascensão Belém • José Dias Pires
Representantes da Comunidade Local
• Arnaldo Jorge Pacheco Brás (ALAD) • João Paulo Ramos Ramalho (APEFCB) • Paula Cristina Caio Minhós (ACICB)

Figura 7 - Conselho Geral do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

O conselho pedagógico do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva conta com vários professores e outros técnicos, contudo é presidida pelo Professor Luís Santos e composto pelos diversos conselheiros (Figura 4).

Presidente - Luís Santos
Coord. Diretores de Turma 2º CEB - Liliana Matos
Coord. Diretores de Turma 3º CEB - António Mesquita
Coord. Departamento/Pré-escolar - Maria Ventura
Coord. Departamento/1º CEB - Teresa Henriques
Coord. Departamento/ Ciências Exatas e da Natureza - Gisela Azevedo
Coord. Departamento/ Ciências Sociais e Humanas - Mara Barata
Coord. Departamento/ Educação Especial - Maria Nascimento
Coord. Departamento/ Expressões - Carlos Vicente
Coord. Departamento/ Línguas - Soraia Coelho
Coord. Projetos/ Plano de Atividades - Júlio Diamantino
Coord. Avl. Interna/ Autoavaliação - Sandra Mesquita
Coord. Equipa Multidisciplinar Apoio Educação Inclusiva - Basilina Oliveira
Coord. Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola - Helena Cardoso
Professora Bibliotecária - Carla Nunes
Coord. Projeto Educativo/ Estabelecimento Prisional - Carlos Fernandes
Coord. Serviço de Psicologia e Orientação - Cidália Ribeiro

Figura 8 - Conselho Pedagógico do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

Os Departamentos Curriculares do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva são constituídos pelos seguintes coordenadores e respetivas áreas (Figura 5).

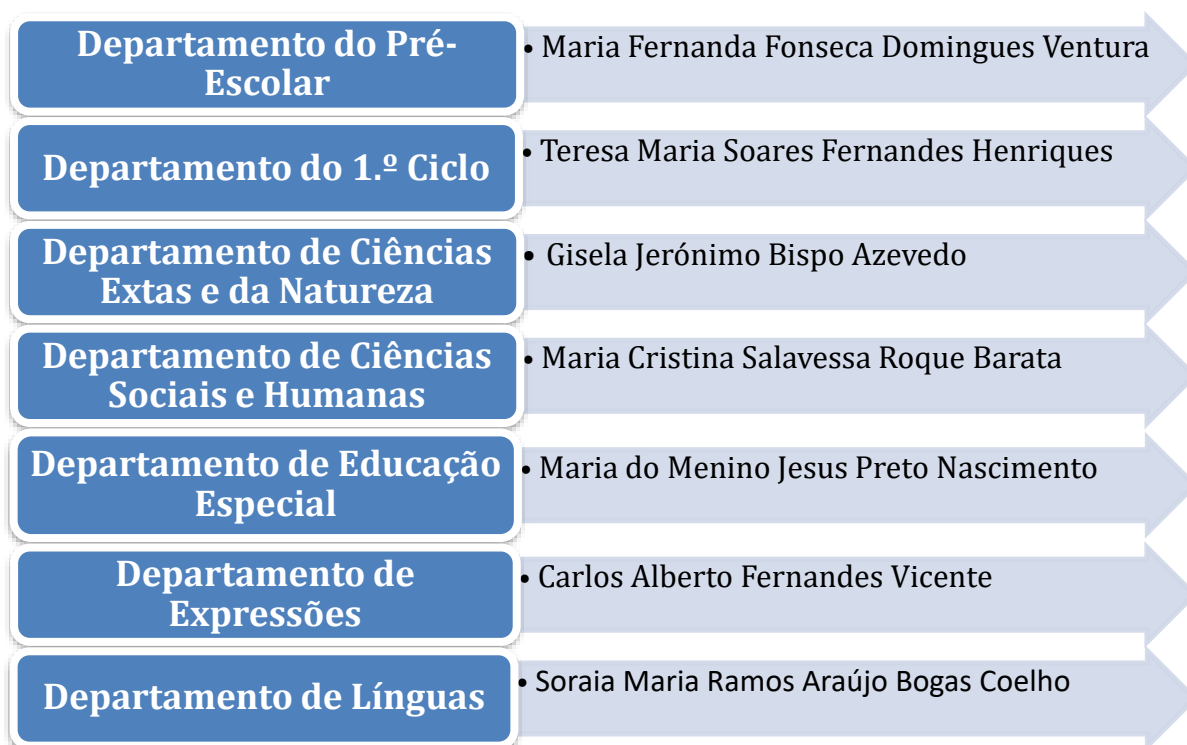


Figura 9 – Departamentos Curriculares do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Deste modo, o programa de Estágio possibilita o apoio aos professores titulares de turma que não possuem formação especializada na área do desporto. Em cada turma onde realize o estágio, está designado um professor titular, conforme ilustrado na Tabela 3.

Tabela 3 - Quadro dos Professores e Coordenadores dos Grupos de Intervenção

Professores e Coordenadores Responsáveis	
1º Ano da Escola da Mina	Maria do Céu Carvalho Mendes Silva
2º Ano da Escola da Mina	Carla Alexandra Martins Bastos
3º Ano da Escola da Mina	Ana Cristina Pereira Monteiro Lopes
4º Ano da Escola da Mina	Sónia Alexandra Machás Cabarrão Marques
2ºB Ano da Escola de São Tiago	Maria José Andrade Moreno D'Almeida Gil
Coordenador da Escola Santo Tiago	Manuel Carlos de Jesus Nunes
Coordenador da Escola da Mina	Maria do Céu Carvalho Mendes Silva

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento



Figura 10 - Campo de Jogos da Escola da Mina



Figura 11 - Área Lateral da Escola da Mina



Figura 12 - Ginásio da Escola da Mina



Figura 13 - Ginásio da Escola São Tiago



Figura 14 - Área Exterior da Escola São Tiago

1.3.2 - Inventário

Segue-se o Inventário do Material Desportivo disponível na Escola de Santo Tiago (Tabela 4) e da Escola da Mina (Tabela 5). Face à insuficiência de alguns materiais necessários para a realização de determinadas aulas, procedi à requisição do material na Escola Superior de Educação.

Tabela 4 - Inventário de Material da Escola de São Tiago

Material	Unidades Totais	Unidades Danificadas	Unidades Funcionais
Coletes	12	0	12
Arcos	14	3	11
Paraquedas	3	0	3
Bolas de Rede	2	0	2
Barreiras	6	2	4
Sacos de Sarapilheira	5	0	5
Banco sueco	3	0	3
Espaldares	4	0	4
Tapetes Tatami	4	0	4
Bolas Suíças Médias	5	0	5
Dado Grande	1	0	1
Sinalizadores	36	18	18
Cones Médios	8	0	8
Rede de Cooperação	1	0	1
Sinalizadores Circulares	13	0	13
Argolas	16	0	16
Bolas Plásticas	13	0	13
Bolas ténis	2	0	2
Cordas	18	0	18
Bola Basquetebol	1	1	0
Barreiras	8	0	8
Raquetes Plástico	17	0	17
Raquetes Madeira	4	0	4
Escada de Agilidade	1	0	1

Tabela 5 - Inventário de Material da Escola da Mina

Material	Unidades Totais	Unidades Danificadas	Unidades Funcionais
Arcos	20	1	19
Barreiras Médias	6	0	6
Barreiras Altas	6	0	6
Coletes Verdes	9	0	9
Coletes Laranjas	10	0	10
Bolas Sensoriais	10	4	6
Cones Vermelhos	6	0	6
Obstáculos	14	0	14
Banco sueco	3	1	2
Espaldar	8	0	8
Trampolim Reuter	1	1	0
Trampolim	1	1	0
Colchões	2	0	2
Cesto de Basquetebol	1	1	0
Bolas Andebol	3	0	3
Sinalizadores	24	4	20
Elásticos	2	0	2
Elásticos	17	0	17
Macaca	1	0	1
Colchões	2	0	2
Bastões	3	0	3
Dado	1	0	1
Brinquedo de Arremesso com Bola	5	3	2
Cones de Estada	4	0	4
Cones Baixos	10	0	10
Raquetes de Madeira	9	0	9
Raquete de Plástico	11	0	11
Raquetes de Badminton	10	2	8
Tijolos	4	0	4
Rede Voleibol	1	0	1
Sacos de Serapilheira	4	0	4
Argolas Pequenas de Borracha	5	0	5
Piscina de Bolas	1	0	1

Bola Basquetebol	18	7	11
Bolas de Andebol	6	2	4
Bola de Futebol	13	5	8
Bolas Gímnicas	3	0	3
Bolas de Esponja pequenas	5	0	5
Jogo do Lançamento dos Arcos	2	1	1

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição dos grupos de contacto

No contexto do meu projeto de estágio, envolvem um conjunto de 5 turmas, que totalizam 117 alunos, conforme representado na Figura 11. A média de alunos por turma é de 23,4, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos.

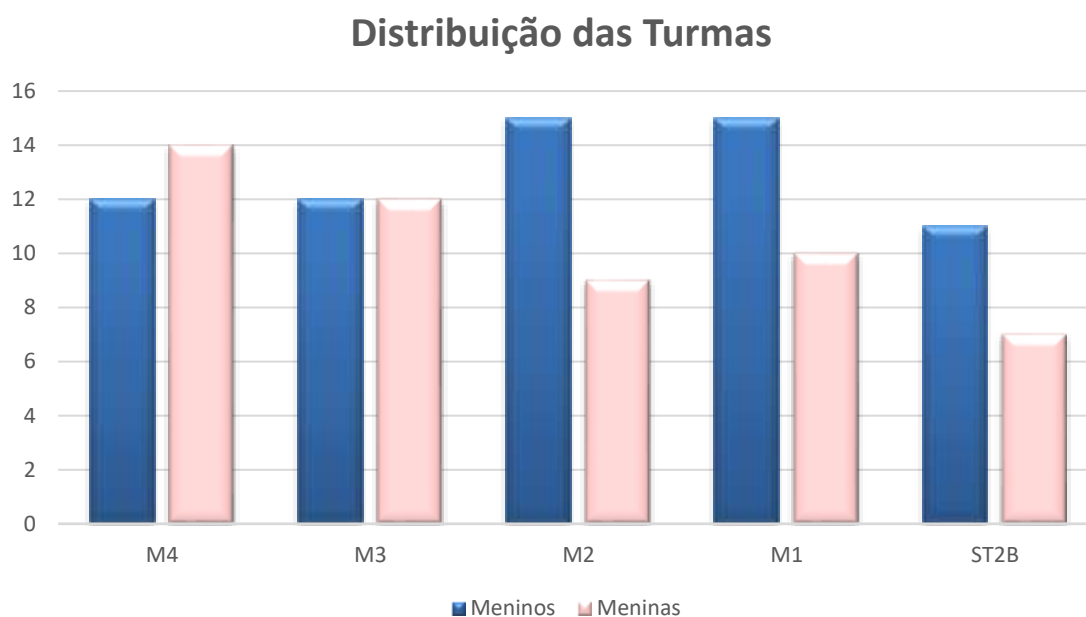


Figura 15 - Gráfico de Distribuição de Turmas

4º Ano da Escola da Mina

A turma do 4º Ano da Escola da Mina, é composto por 12 (46,1%) crianças do género masculino e 14 (53,9%) crianças do género feminino num total de 26 (100%) crianças, na faixa etária dos 9 anos.

Os dados antropométricos registados na aula de 25 de novembro de 2024 indicaram uma média de altura de 1,35 metros, com um valor mínimo de 1,25 metros e um valor máximo de 1,51 metros. Quanto à massa corporal, a média registada foi de 30,4 kg, com um valor mínimo de 23,8 kg e um valor máximo de 46,9 kg. Representado na Tabela 6, de acordo com os dados registados.

Tabela 6 – Dados Antropométricos do 4º ano

ID	Género	Estatura (M)	Peso (Kg)	IMC
PC_M4_1	Masculino	1,51	46,9	20,5
PC_M4_2	Feminino	1,35	29,7	16,3
PC_M4_3	Masculino	1,4	30,4	15,5
PC_M4_4	Feminino	1,31	23,8	13,9
PC_M4_5	Feminino	1,34	25,8	14,4
PC_M4_6	Masculino	1,44	38,2	18,4
PC_M4_7	Feminino	1,36	29,6	16
PC_M4_8	Masculino	1,28	27,3	16,7
PC_M4_9	Feminino	1,35	29,1	15,7
PC_M4_10	Masculino	1,45	42,7	20,3
PC_M4_11	Masculino	1,38	31,4	16,5
PC_M4_12	Feminino	1,31	27,9	16,3
PC_M4_13	Feminino	1,38	30,7	16,1
PC_M4_14	Masculino	1,42	37,8	18,8
PC_M4_15	Masculino	1,38	31,8	16,7
PC_M4_16	Masculino	1,36	30,5	16,4
PC_M4_17	Feminino	1,43	40,2	19,7
PC_M4_18	Feminino	1,33	28,3	16
PC_M4_19	Feminino	1,3	27,4	16,2
PC_M4_20	Feminino	1,34	28,7	16
PC_M4_21	Feminino	1,25	24,1	15,4
PC_M4_22	Feminino	1,42	32,4	16,1
PC_M4_23	Masculino	1,28	27,3	16,7
PC_M4_24	Masculino	1,39	33,8	17,5
PC_M4_25	Masculino	1,39	31,6	16,4
PC_M4_26	Masculino	1,33	29,9	16,9

Com estes dados antropométricos, consegui calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC da turma do 4º Ano foi feito com base na seguinte fórmula: $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$.

Através dos dados de IMC obtidos, conseguir observar que a média dos alunos é 16,75 , o valor máximo é 20,5 e o valor mínimo é 13,9.

3º Ano da Escola da Mina

A turma do 3º Ano da Escola da Mina, é composto por 15 (62,5%) crianças do género masculino e 9 (37,5%) crianças do género feminino num total de 24 (100%) crianças, na faixa etária dos 7 anos.

Os dados antropométricos registados na aula de 26 de novembro de 2024 indicaram uma média de altura de 1,31 metros, com um valor mínimo de 1,15 metros e um valor máximo de 1,43 metros. Quanto à massa corporal, a média registada foi de 31,9 kg, com um valor mínimo de 18,8 kg e um valor máximo de 57,7 kg. Representado na Tabela 7, de acordo com os dados registados.

Tabela 7 – Dados Antropométricos do 3º ano

ID	Género	Estatura (M)	Peso (Kg)	IMC
PC_M3_1	Masculino	1,18	21,4	15,3
PC_M3_2	Feminino	1,37	37,7	20
PC_M3_3	Feminino	1,29	27,7	16,7
PC_M3_4	Masculino	1,23	27,6	18,2
PC_M3_5	Feminino	1,28	28,7	17,6
PC_M3_6	Feminino	1,2	21,1	14,7
PC_M3_7	Feminino	1,3	27	15
PC_M3_8	Masculino	1,27	28	17,3
PC_M3_9	Masculino	1,43	42,8	20,9
PC_M3_10	Masculino	1,36	31,3	16,9
PC_M3_11	Masculino	1,41	39,4	19,8
PC_M3_12	Feminino	1,34	23,3	13
PC_M3_13	Masculino	1,3	31,9	18,9
PC_M3_14	Feminino	1,4	44,7	22,8
PC_M3_15	Masculino	1,31	30,7	17,9
PC_M3_16	Masculino	1,42	57,7	28,6
PC_M3_17	Masculino	1,27	25,9	16,1
PC_M3_18	Feminino	1,28	31,5	19,2
PC_M3_19	Feminino	1,29	32,5	19,5
PC_M3_20	Feminino	1,15	18,8	14,2
PC_M3_21	Masculino	1,37	42,3	22,5
PC_M3_22	Feminino	1,3	29	17,2
PC_M3_23	Masculino	1,28	35,5	21,7
PC_M3_24	Feminino	1,3	28,3	16,7

Com estes dados antropométricos, consegui calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC da turma do 3º Ano foi feito com base na seguinte fórmula: $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$. Através dos dados de IMC obtidos, conseguir observar que a média dos alunos é 18,4 , o valor máximo é 28,6 e o valor mínimo é 13.

2º Ano da Escola Da Mina

A turma do 2º Ano da Escola da Mina, é composto por 12 (50%) crianças do género masculino e 12 (50%) crianças do género feminino num total de 24 (100%) crianças, na faixa etária dos 8 anos.

Os dados antropométricos registados na aula de 29 de novembro de 2024 indicaram uma média de altura de 29 metros, com um valor mínimo de 1,13 metros e um valor máximo de 1,37 metros. Quanto à massa corporal, a média registada foi de 24,6 kg, com um valor mínimo de 18,8 kg e um valor máximo de 36,1 kg. Representado na Tabela 8, de acordo com os dados registados.

Tabela 8 – Dados Antropométricos do 2º ano

ID	Género	Estatura (M)	Peso (Kg)	IMC
PC_M2_1	Feminino	1,13	18,8	14,7
PC_M2_2	Feminino	1,13	22,3	17,5
PC_M2_3	Masculino	1,26	31,3	19,7
PC_M2_4	Masculino	1,17	22,8	16,7
PC_M2_5	Masculino	1,2	23,2	16,1
PC_M2_6	Masculino	1,28	26,2	16
PC_M2_7	Masculino	1,3	30,9	18,2
PC_M2_8	Masculino	1,2	21,9	15,2
PC_M2_9	Feminino	1,17	24,5	17,9
PC_M2_10	Feminino	1,19	29,2	20,6
PC_M2_11	Feminino	1,25	29,7	19
PC_M2_12	Feminino	1,29	24,1	14,5
PC_M2_13	Masculino	1,21	28,4	19,4
PC_M2_14	Feminino	1,37	36,1	19,2
PC_M2_15	Feminino	1,25	27,5	17,6
PC_M2_16	Masculino	1,19	23,8	16,8
PC_M2_17	Masculino	1,26	27,2	17,1
PC_M2_18	Feminino	1,27	24,5	15,2
PC_M2_19	Masculino	1,2	22,2	15,4
PC_M2_20	Masculino	1,18	21,7	15,6
PC_M2_21	Masculino	1,24	25,9	16,8
PC_M2_22	Masculino	1,21	25,9	17,7
PC_M2_23	Masculino	1,21	25	17,1
PC_M2_24	Masculino	1,23	26,6	17,6

Com estes dados antropométricos, consegui calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC da turma do 2º Ano foi feito com base na seguinte fórmula: $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$. Através dos dados de IMC obtidos, conseguir observar que a média dos alunos é 17,1, o valor máximo é 20,6 e o valor mínimo é 14,5.

1º Ano da Escola da Mina

A turma do 1º Ano da Escola da Mina, é composto por 15 (60%) crianças do género masculino e 10 (40%) crianças do género feminino num total de 25 (100%) crianças, na faixa etária dos 6 anos.

Os dados antropométricos registados na aula de 29 de novembro de 2024 indicaram uma média de altura de 1,20 metros, com um valor mínimo de 0,96 metros e um valor máximo de 1,27 metros. Quanto à massa corporal, a média registada foi de 20,5 kg, com um valor mínimo de 14,8 kg e um valor máximo de 32,7 kg. Representado na Tabela 9, de acordo com os dados registados.

Tabela 9 – Dados Antropométricos do 2º ano

ID	Género	Estatura (M)	Peso (Kg)	IMC
PC_M1_1	Feminino	1,25	29,1	18,6
PC_M1_2	Masculino	1,23	21,5	14,2
PC_M1_3	Feminino	1,14	28,2	21,7
PC_M1_4	Masculino	1,15	19,8	15
PC_M1_5	Masculino	1,27	27	16,7
PC_M1_6	Feminino	1,13	20,7	16,2
PC_M1_7	Masculino	1,21	32,7	22,3
PC_M1_8	Feminino	1,15	22,7	17,2
PC_M1_9	Masculino	1,26	31,3	19,7
PC_M1_10	Masculino	1,2	20,8	14,4
PC_M1_11	Masculino	1,26	25,3	15,9
PC_M1_12	Masculino	1,15	20,5	15,5
PC_M1_13	Feminino	1,18	22,4	16,1
PC_M1_14	Masculino	1,2	26,1	18,1
PC_M1_15	Masculino	1,11	18,3	14,9
PC_M1_16	Masculino	1,2	21,2	14,7
PC_M1_17	Feminino	0,96	14,8	16,1
PC_M1_18	Feminino	1,13	19,3	15,1
PC_M1_19	Feminino	1,13	20,8	16,3
PC_M1_20	Masculino	1,15	21,2	16
PC_M1_21	Feminino	1,12	19,4	15,5
PC_M1_22	Masculino	1,2	27,1	18,8
PC_M1_23	Masculino	1,16	20,7	15,4
PC_M1_24	Feminino	1,14	22,2	17,1
PC_M1_25	Masculino	1,18	19,6	14,1

Com estes dados antropométricos, consegui calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC da turma do 1º Ano foi feito com base na seguinte fórmula: $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$. Através dos dados de IMC obtidos, conseguir observar que a média dos alunos é 15,9 , o valor máximo é 22,3 e o valor mínimo é 14,1.

2ºB Ano da Escola São Tiago

A turma do 2ºB Ano da Escola de São Tiago, é composto por 11 (61%) crianças do género masculino e 7 (39%) crianças do género feminino num total de 18 (100%) crianças, na faixa etária dos 7 anos.

Os dados antropométricos registados na aula de 28 de novembro de 2024 indicaram uma média de altura de 1,17 metros, com um valor mínimo de 1,16 metros e um valor máximo de 1,41 metros. Quanto à massa corporal, a média registada foi de 29,7 kg, com um valor mínimo de 20,1 kg e um valor máximo de 66,6 kg. Representado na Tabela 10, de acordo com os dados registados.

Tabela 10 – Dados Antropométricos do 2ºB ano

ID	Género	Estatura (M)	Peso (Kg)	IMC
PC_ST2B_1	Masculino	1,17	24,6	18
PC_ST2B_2	Masculino	1,24	27,4	17,8
PC_ST2B_3	Feminino	1,19	28	19,8
PC_ST2B_4	Feminino	1,16	22,8	16,9
PC_ST2B_5	Masculino	1,19	21,7	15,3
PC_ST2B_6	Masculino	1,21	27	18,4
PC_ST2B_7	Masculino	1,27	24,6	15,3
PC_ST2B_8	Feminino	1,28	30,8	18,8
PC_ST2B_9	Feminino	1,25	30,5	19,5
PC_ST2B_10	Masculino	1,2	20,7	14,4
PC_ST2B_11	Masculino	1,18	20,1	14,4
PC_ST2B_12	Masculino	1,31	28,1	16,4
PC_ST2B_13	Feminino	1,41	66,6	33,5
PC_ST2B_14	Masculino	1,19	24,8	17,5
PC_ST2B_15	Masculino	1,24	24	15,6
PC_ST2B_16	Feminino	1,2	20,6	14,3
PC_ST2B_17	Masculino	1,23	24,3	16,1
PC_ST2B_18	Masculino	1,3	29,6	17,5

Com estes dados antropométricos, consegui calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC da turma do 1º Ano foi feito com base na seguinte fórmula: $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$. Através dos dados de IMC obtidos, conseguir observar que a média dos alunos é 17,5 , o valor máximo é 33,5 e o valor mínimo é 14,3.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995, p.34), "O IMC é utilizado como uma ferramenta simples para estimar se um indivíduo tem peso adequado em relação à sua altura, sendo uma ferramenta útil para a triagem em saúde pública e para a avaliação do risco de doenças associadas ao peso excessivo". De acordo com Nunes et al. (2009, p.4) este autor cita Kyle et al. (2002), que afirma quando comparado a métodos de avaliação da composição corporal, o IMC demonstra uma estimativa imprecisa da massa de gordura e da massa magra e não fornece informação a respeito de as alterações de peso resultarem de decréscimo ou aumento de massa magra e/ou massa de gordura.

Ribeiro e Weber (2018, p.14) cita Ribeiro et al. (2013) quanto ao sobrepeso e a obesidade em crianças, ela pode ocorrer por inúmeras causas e traz diversas implicações na saúde em geral, associando-se a problemas de saúde mais frequentes, favorecendo a sua persistência na vida adulta. A falta da prática de atividades físicas e a má alimentação são alguns dos possíveis fatores responsáveis pelo aumento dos casos de sobrepeso e obesidade na infância. A permanência desta na vida adulta tem como consequência o desenvolvimento de diversas doenças, portanto, a prevenção da obesidade, desde cedo, deve ter como foco orientações à prática de atividades físicas regulares e a adoção de uma alimentação saudável (Ribeiro et al., 2013).

III – REVISÃO DA LITERATURA

1. História e evolução da Educação Física no 1ºciclo

A história da Educação Física (EF) no ensino básico em Portugal reflete as transformações sociais, culturais e educativas do país ao longo das décadas. Inicialmente, a EF esteve ligada a práticas militares e utilitárias, com uma forte influência dos sistemas ginásticos europeus, como os de Ling (Suécia) e Jahn (Alemanha). Estas práticas tinham um caráter disciplinador, sendo concebidas para preparar os indivíduos para o trabalho físico intenso ou para as exigências militares, uma abordagem que, segundo Carvalho (2001, p. 54), era limitada na sua perspetiva pedagógica.

Durante o Estado Novo (1933-1974), a Educação Física foi amplamente instrumentalizada como ferramenta ideológica. Reis (2010, p. 112) destaca que, nesta época, a Educação Física era usada para promover valores como a obediência, a disciplina e a robustez física, em consonância com os ideais do regime salazarista. O currículo era rígido e centrado em atividades que privilegiavam a força e a resistência, muitas vezes ignorando o desenvolvimento integral das crianças. Com a Revolução de 25 de Abril de 1974, Portugal iniciou um processo de democratização que teve um impacto profundo na educação. A EF passou a ser entendida como uma componente essencial para o desenvolvimento global dos alunos. De acordo com as orientações da Direção-Geral da Educação (DGE, 2018, p. 14), a EF no 1º Ciclo passou a ser valorizada não apenas pelo seu contributo para a saúde física, mas também pelo seu papel no desenvolvimento social, cognitivo e emocional das crianças. Este período marcou o início de uma abordagem mais humanista e inclusiva na disciplina.

Nos anos 1980 e 1990, as reformas curriculares consolidaram esta perspetiva. Carvalho (2001, p. 57) refere que a EF foi integrada no currículo do 1º Ciclo com objetivos mais amplos, incluindo o desenvolvimento de competências motoras e a promoção de valores como a cooperação, a empatia e o respeito. Além disso, a introdução de metodologias lúdicas, como jogos e brincadeiras, ajudou a tornar a disciplina mais apelativa e significativa para os alunos.

Atualmente, a EF no 1º Ciclo é reconhecida como uma disciplina fundamental para a formação integral das crianças. O currículo nacional sublinha a importância da EF como meio para promover estilos de vida ativos, combater o sedentarismo e fomentar competências transversais, como a resiliência e a cidadania (DGE, 2018, p. 21). Estudos internacionais, como o de Bailey et al. (2009, p. 5), reforçam a ideia de que a EF contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a inclusão social e para a melhoria da saúde mental das crianças.

2. A importância da motricidade no desenvolvimento infantil no 1º Ciclo

A motricidade constitui um elemento essencial no desenvolvimento infantil, sobretudo no 1.º Ciclo do Ensino Básico, pois está intimamente relacionada com o crescimento físico, cognitivo, social e emocional das crianças. Durante os primeiros anos escolares, a motricidade desempenha um papel fundamental, dado que é nesta etapa que as crianças aperfeiçoam competências motoras básicas, que sustentam tanto atividades do quotidiano como habilidades mais complexas necessárias no futuro (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 34). Estas competências incluem correr, saltar, equilibrar-se e manipular objetos, formando a base para o envolvimento em atividades desportivas, brincadeiras e interações sociais.

De acordo com Lopes et al. (2016, p. 80), as competências motoras estão diretamente associadas ao sucesso escolar, sendo que a prática de atividades físicas é essencial para o desenvolvimento de destrezas psicomotoras, como a coordenação e o equilíbrio. De forma semelhante, Campos (2014, p. 92) aponta que as experiências motoras proporcionam oportunidades de aprendizagem que potenciam a resolução de problemas e promovem a autonomia. Estas destrezas contribuem não apenas para o crescimento físico, mas também para funções cognitivas fundamentais, como a atenção, a memória e o pensamento crítico, elementos cruciais para um desempenho académico positivo. Assim, a motricidade assume um papel integrador no processo educativo, fornecendo a estrutura necessária para o progresso global da criança.

Além disso, a prática de atividades motoras no 1.º Ciclo promove o desenvolvimento de competências sociais. A participação em jogos e brincadeiras permite às crianças aprender a colaborar, respeitar regras e lidar com conflitos, competências indispensáveis para a interação social e para a formação de relações saudáveis (Ferreira, 2013, p. 47). Segundo Gaya e Cardoso (1998, p. 65), estas atividades ajudam também a desenvolver a empatia e o trabalho em equipa, que são valores essenciais num ambiente educativo e na vida em sociedade.

Outro aspeto importante é o papel da ludicidade no desenvolvimento da motricidade. Ferreira (2013, p. 45) sublinha que as crianças aprendem de forma mais eficaz quando estão envolvidas em atividades lúdicas, pois estas promovem o prazer na aprendizagem e estimulam a criatividade. De acordo com Darido e Rangel (2005, p. 23), jogos e brincadeiras estruturados permitem que os alunos explorem o seu ambiente, experimentem novas formas de movimento e desenvolvam uma relação positiva com a atividade física. Além disso, estas atividades facilitam a aprendizagem de conceitos abstratos, como noções de espaço, tempo e ritmo, que são aplicáveis tanto em contextos motores como noutras áreas do currículo.

O desenvolvimento da motricidade no 1.º Ciclo contribui ainda para o bem-estar emocional das crianças. Gallahue e Ozmun (2005, p. 36) indicam que crianças fisicamente ativas apresentam maior autoestima e menos probabilidades de manifestarem sintomas de ansiedade ou depressão. Para Ramos e Silva (2015, p. 14), as atividades motoras são também uma via

eficaz para a regulação emocional, permitindo às crianças gerir o stress e expressar emoções de forma saudável. Estes aspetos são cruciais numa fase de grandes mudanças e adaptações, como é o início da escolaridade.

Para os professores, a integração da motricidade no planeamento pedagógico representa uma oportunidade para articular diferentes áreas do saber. Lopes et al. (2016, p. 85) defendem que uma abordagem interdisciplinar, que combine atividades motoras com conteúdos de Matemática, Estudo do Meio ou Língua-Portuguesa, enriquece a aprendizagem e torna-a mais significativa. Gaya e Cardoso (1998, p. 67) acrescentam que tais abordagens permitem desenvolver a criatividade dos alunos e promover uma aprendizagem mais ativa e participativa. Desta forma, os alunos não só desenvolvem competências físicas, mas também reforçam a sua capacidade de resolver problemas e aplicar conhecimentos em situações práticas.

3. A influência da Educação Física no comportamento social das crianças

A Educação Física (EF) tem um impacto significativo no comportamento social das crianças, especialmente no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, onde as interações sociais e a aprendizagem de normas de convivência começam a se consolidar. Através de atividades físicas e jogos, a EF oferece um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências sociais essenciais, como a colaboração, o respeito às regras e a gestão de conflitos. De acordo com Gaya e Cardoso (1998, p. 120), a prática de atividades físicas permite às crianças aprenderem a trabalhar em equipa, a partilhar e a comunicar de maneira eficaz, habilidades fundamentais para o desenvolvimento de relações saudáveis e para o bom funcionamento social.

O jogo e as atividades motoras ajudam a desenvolver a empatia, permitindo que as crianças compreendam e respeitem as necessidades e sentimentos dos outros (Ferreira, 2013, p. 45). Segundo Lopes et al. (2016, p. 93), a interação durante o jogo não só promove o fortalecimento das relações interpessoais, mas também ensina às crianças como lidar com as diferenças, respeitar os outros e estabelecer regras coletivas. Além disso, as crianças têm a oportunidade de lidar com as frustrações que surgem durante os jogos, o que contribui para o seu autocontrole e para o desenvolvimento de competências emocionais (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 28).

A participação em atividades físicas no contexto escolar pode, igualmente, promover um sentimento de pertença e identidade social entre as crianças. Para Kunz (2004, p. 92), a Educação Física favorece a inclusão de todas as crianças, independentemente das suas capacidades motoras iniciais, permitindo que se sintam parte de um grupo. Essa inclusão ajuda a construir uma autoestima positiva, essencial para que as crianças se sintam seguras nas suas interações sociais. O espaço de convívio proporcionado pela EF contribui para que as crianças desenvolvam um senso de pertença, favorecendo a integração e evitando atitudes de exclusão (Darido & Rangel, 2005, p. 65).

Além disso, a EF tem um papel importante na promoção de comportamentos de liderança e responsabilidade. Durante a realização de atividades de grupo, algumas crianças podem assumir papéis de liderança, o que favorece o desenvolvimento de habilidades de organização, tomada de decisões e resolução de problemas (Lopes et al., 2016, p. 99). Para Gaya e Cardoso (1998, p. 130), a promoção da liderança no contexto da Educação Física é uma oportunidade para as crianças aprenderem a coordenar ações, motivar colegas e assumir responsabilidades, desenvolvendo, assim, competências sociais importantes para o seu futuro pessoal e académico.

A interação com os outros, seja no jogo cooperativo ou competitivo, ensina ainda a importância do respeito pelas regras e pelas normas sociais. A educação para o respeito pela justiça e pela equidade é um dos pilares da prática da EF, promovendo atitudes de cidadania e respeito mútuo (Ferreira, 2013, p. 50). A EF não se limita ao desenvolvimento físico, mas também contribui de forma significativa para a formação de cidadãos conscientes e respeitosos, capazes de agir de maneira ética e colaborativa no contexto escolar e social.

Concluindo, a Educação Física, ao promover a interação social, a colaboração, o respeito pelas regras e a inclusão, tem um impacto profundo no comportamento social das crianças. Ao integrar a EF no currículo escolar, os professores estão a fornecer um ambiente propício para o desenvolvimento de competências sociais fundamentais, essenciais para a construção de relações interpessoais saudáveis e para o desenvolvimento de um comportamento ético e responsável (Kunz, 2004, p. 95).

4. Educação Física como ferramenta para o desenvolvimento cognitivo

A Educação Física desempenha um papel significativo no desenvolvimento cognitivo das crianças, particularmente no 1.º Ciclo, ao contribuir para a melhoria das funções cognitivas essenciais ao aprendizado, como a atenção, a memória e o raciocínio lógico. Diversos estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que resulta em uma maior oxigenação e liberação de substâncias que favorecem a plasticidade cerebral, facilitando a criação de novas conexões neurais (Oliveira, 1983, p. 45; Bobbio, 1992, p. 68).

Além de promover benefícios cognitivos diretos, a Educação Física tem impacto na saúde emocional e no bem-estar das crianças. A atividade física regular é associada à redução do estresse e da ansiedade, o que contribui para um ambiente mais equilibrado e propício ao aprendizado (Soares, 2012, p. 52). Esse equilíbrio emocional facilita o engajamento nas atividades escolares, pois as crianças se sentem mais confiantes e menos suscetíveis à distração ou dificuldades de concentração (Bucchi, 2006, p. 33).

O desenvolvimento cognitivo também é favorecido pela Educação Física ao proporcionar oportunidades para o desenvolvimento de habilidades como o planeamento, a resolução de

problemas e a tomada de decisões, competências fundamentais no contexto académico (Oliveira, 1983, p. 49). Além disso, atividades motoras podem ajudar na melhoria do controle corporal, da coordenação e do equilíbrio, o que, por sua vez, auxilia nas funções cognitivas mais complexas, como a organização de pensamentos e a execução de tarefas sequenciais (Mendes, 2014, p. 72).

Portanto, a Educação Física, quando integrada ao currículo escolar de forma estruturada, não apenas promove a saúde física, mas também exerce um impacto crucial no desenvolvimento cognitivo das crianças, oferecendo uma abordagem mais holística à sua formação (Lima Júnior, 2001, p. 90). A sua implementação regular, em conjunto com outras áreas do conhecimento, contribui para o sucesso escolar e para o bem-estar geral dos alunos.

5. A interdisciplinaridade na Educação Física do 1º Ciclo

Em Portugal, a Educação Física tem vindo a destacar-se como uma área interdisciplinar, que promove aprendizagens significativas e que se adapta às necessidades das sociedades contemporâneas. Como refere Silva (2016, p. 47), esta deve ser entendida como uma oportunidade para educar através do corpo e do movimento, valorizando a saúde, a criatividade e a interação social.

A interdisciplinaridade na Educação Física do 1º Ciclo tem ganhado importância na promoção de uma aprendizagem mais integrada e significativa. Segundo Lück (2013, p. 22), a pedagogia interdisciplinar promove um ensino que supera os limites das disciplinas isoladas, permitindo que os alunos construam conexões entre diferentes áreas do saber. A interdisciplinaridade também facilita a resolução de problemas e a aplicação prática dos conceitos aprendidos, como sublinha Fazenda (2013, p. 49). Assim, a Educação Física, ao interagir com outras áreas, torna-se um meio eficaz de promover habilidades cognitivas, sociais e motoras.

Por outro lado, a implementação de práticas interdisciplinares na Educação Física também envolve a colaboração entre os professores, que precisam planejar atividades que conectem as diversas áreas do currículo. Esse tipo de abordagem é reforçado por Morin (2007, p. 89), que argumenta que a complexidade do mundo atual exige um ensino que integre diferentes saberes e prepare os alunos para lidar com múltiplas situações. Quando a Educação Física se torna um ponto de articulação entre várias disciplinas, ela contribui não apenas para a formação física, mas também para o desenvolvimento cognitivo e social dos alunos.

Além disso, o trabalho interdisciplinar na Educação Física permite que os alunos desenvolvam competências como a resolução de problemas em grupo, a criatividade e o pensamento crítico, essenciais para o sucesso académico. Rocha et al. (2024, p. 194) destacam que a interdisciplinaridade na Educação Física pode facilitar a aprendizagem de conceitos em outras áreas, proporcionando um contexto prático e vivencial para a aplicação de novos conhecimentos.

6. Problemáticas Identificadas

6.1 - O papel da Educação Física no combate ao sedentarismo infantil

A Educação Física desempenha um papel crucial no combate ao sedentarismo infantil, especialmente no 1.º Ciclo do Ensino Básico, onde as bases para hábitos de vida saudáveis são formadas. O sedentarismo infantil é um problema crescente nas sociedades contemporâneas, associado a um aumento da obesidade infantil e ao desenvolvimento de doenças crónicas desde tenra idade (Gaya & Cardoso, 1998, p. 55). A prática regular de atividades físicas durante a infância é essencial para combater esse fenómeno, e a Educação Física escolar surge como uma ferramenta fundamental nesse processo.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005, p. 38), a prática regular de atividades motoras promove o desenvolvimento físico, ajudando a melhorar a aptidão cardiovascular, a força muscular e a flexibilidade, fatores cruciais para a prevenção do sedentarismo. Estas atividades não apenas ajudam a reduzir o risco de doenças associadas à falta de movimento, como também contribuem para o aumento da energia e do bem-estar geral das crianças. A Educação Física, ao proporcionar momentos de movimento e brincadeira estruturada, contribui para que as crianças adquiram hábitos de atividade física que podem perdurar por toda a vida.

De acordo com Lopes et al. (2016, p. 72), a introdução precoce de atividades físicas no currículo escolar tem um impacto positivo na motivação das crianças para a prática de exercício, ajudando a integrar a atividade física na sua rotina diária. A EF não só combate o sedentarismo, mas também promove uma mudança de atitude em relação ao corpo e ao movimento, ajudando as crianças a perceberem a importância da atividade física para a sua saúde. Para Gaya e Cardoso (1998, p. 60), a EF oferece uma oportunidade para as crianças aprenderem a gostar de se mover e a associar a prática de exercícios a momentos agradáveis, criando um vínculo positivo com a atividade física.

A motivação das crianças para a prática de atividades físicas também é um aspeto crucial no combate ao sedentarismo. Segundo Kunz (2004, p. 83), as aulas de Educação Física devem ser planeadas de forma a serem divertidas e envolventes, de modo a que as crianças sintam prazer no movimento e desejem continuar a praticar atividade física fora do contexto escolar. A inclusão de jogos, atividades lúdicas e modalidades esportivas variadas é fundamental para que a criança não só se movimente, mas também se divirta durante o processo, promovendo a continuidade dessa prática.

Além disso, a Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico tem um papel importante na prevenção da obesidade infantil, um dos maiores problemas decorrentes do sedentarismo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade infantil é um dos principais desafios de saúde pública nas sociedades modernas, com sérias consequências a nível físico e psicológico (OMS, 2020, p. 15). A prática regular de atividades físicas desde a infância, como

defende Lopes et al. (2016, p. 75), contribui para o controlo do peso e para o aumento da massa muscular magra, fatores que ajudam na manutenção de um peso corporal saudável e na prevenção de problemas metabólicos.

Assim sendo, a Educação Física no contexto escolar é uma excelente oportunidade para sensibilizar as crianças e suas famílias para a importância de um estilo de vida ativo. Como referem Darido e Rangel (2005, p. 44), a escola tem o papel de educar para a saúde e de incentivar hábitos saudáveis, não apenas por meio da prática de atividades físicas, mas também através de uma abordagem educativa que envolva a alimentação saudável e a consciência do impacto do sedentarismo na saúde.

6.2 -A Educação Física e o seu impacto na obesidade infantil

Atualmente, a obesidade infantil e o excesso de peso durante a infância e adolescência são considerados sérios problemas de saúde pública nos países desenvolvidos, com crescente preocupação por parte das entidades responsáveis pela saúde devido ao rápido aumento da sua prevalência e às implicações biopsicossociais associadas. A obesidade tem sido tema de debates intensos, tanto na comunidade científica como na sociedade em geral, devido à grande quantidade de pessoas afetadas globalmente e aos riscos que apresenta para a saúde dos indivíduos (Ribeiro, 2008, p. 11).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a obesidade como um grave problema de saúde pública que afeta todas as faixas etárias, desde crianças a adultos. Já nos anos 90, a OMS alertava para a elevada prevalência da obesidade, destacando que cerca de 18 milhões de crianças menores de 5 anos em todo o mundo apresentavam excesso de peso (Ribeiro, 2008, p. 21). De acordo com Dietz (1998) e Cole et al. (2000), o aumento da obesidade tem contribuído para o aumento das taxas de doenças e da mortalidade, com efeitos significativos no indivíduo, na sua família e na sociedade.

A IOTF calcula que, a nível global, cerca de 150 milhões de crianças em idade escolar apresentam excesso de peso, sendo que aproximadamente 45 milhões delas são obesas. Na Europa, a IOTF refere que 1 em cada 5 crianças tem excesso de peso, com 400 mil novas crianças a juntar-se aos 14 milhões já afetados, sendo que 3 milhões dessas são obesas (Ribeiro, 2008, p. 23).

Filipe et al. (2016, p. 171) destacaram a revista World Health Organization (2015), em que o excesso de peso e a obesidade infantil tornaram-se questões alarmantes nas últimas duas décadas. Em 2013, cerca de 42 milhões de crianças menores de 5 anos apresentavam excesso de peso ou obesidade a nível global. Se as tendências atuais persistirem, estima-se que, até 2025, esse número suba para 70 milhões.

Os mesmos autores citam, no qual afirmam que a obesidade infantil é definida pela Organização Mundial da Saúde (2014) como um acúmulo excessivo de gordura que pode

prejudicar a saúde. Estudos indicam que as crianças obesas têm maior probabilidade de permanecerem obesas na idade adulta, além de estarem expostas a várias doenças, como problemas respiratórios, hipertensão, diabetes e até certos tipos de cancro (Reilly & Kelly, 2011).

Filipe et al. (2016, p. 171) citam diversos autores e destacam que a origem da obesidade infantil é multifatorial, envolvendo fatores biológicos, comportamentais, ambientais e sociais (Sancho et al., 2014). A alimentação inadequada, o sedentarismo, o ambiente familiar e escolar, bem como o nível socioeconómico, são fatores determinantes para o desenvolvimento da obesidade (Sancho et al., 2014). O aumento da prevalência da obesidade nas últimas décadas destaca a importância dos comportamentos alimentares e da atividade física no controle do peso (Rennie et al., 2005).

A partir de 2004, a Organização Mundial da Saúde começou a implementar estratégias globais para melhorar a alimentação e a atividade física, com o objetivo de reduzir a obesidade. Em 2011, uma declaração política foi adotada para prevenir doenças não transmissíveis, incluindo a obesidade (World Health Organization, 2012). Desde então, diversos programas de intervenção foram desenvolvidos, incluindo em Portugal, para combater a obesidade infantil (Pitangueira et al., 2015).

6.3 - Níveis de obesidade infantil em Portugal

Beja et al. (2014) afirmam que o excesso de peso tem efeitos negativos imediatos na saúde individual de crianças e jovens, aumentando o risco de apresentarem obesidade e suas comorbidades na idade adulta. O crescimento do problema em idades infantojuvenis e a maior facilidade na introdução de mudança nos seus comportamentos sustentam recomendações para uma intervenção prioritária junto destas faixas etárias. Diversos estudos evidenciam agravamento do problema na população portuguesa, sendo a prevalência entre crianças e jovens das mais elevadas na Europa. Este facto, associado aos custos individuais, sociais e económicos da doença, constitui foco de interesse para quem estuda os sistemas de saúde, tendo-se procurado, com esta investigação, compreender a evolução das políticas e estratégias de prevenção e combate à obesidade infantil e dos jovens ao nível do planeamento estratégico em Portugal.

Em Portugal no ano de 2015, de acordo com a Direção-Geral da Saúde, mais de 35% das crianças entre os 6 e os 8 anos apresentavam corpulência excessiva, enquanto 14% eram obesas. Além disso, na faixa etária entre os 10 e os 18 anos, a prevalência de excesso de peso supera os 30%, e a obesidade ronda os 8% (Ribeiro, 2008, p. 23).

Segundo os dados da 6.^a ronda do estudo COSI Portugal (2022), um sistema de vigilância nutricional infantil coordenado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e realizado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 31,9% das crianças tinham excesso de peso, das quais 13,5% eram obesas. Entre 2008 e 2019, Portugal registou uma redução na prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, mas em 2022 observou-se um aumento de

1,6 pontos percentuais na obesidade e de 2,2 pontos percentuais no excesso de peso. Portugal encontra-se agora à par da média europeia (29%), com uma em cada três crianças com excesso de peso. A região dos Açores apresentou a maior prevalência (43,0% em 2022), enquanto o Algarve teve a menor (27,7% em 2022). Além disso, verificou-se que a prevalência de excesso de peso aumenta com a idade, com 35,3% das crianças de 8 anos e 29,8% das de 6 anos a apresentarem excesso de peso.

O estudo COSI Portugal 2022 analisou vários fatores relacionados com o aumento de peso na infância, incluindo o estado nutricional da mãe, o peso ao nascimento e o aleitamento materno. Em 2022, a taxa de aleitamento materno foi de 90,1%, semelhante à de 2019 (90,3%) e superior à de 2008 (84,9%). A região dos Açores apresentou a menor taxa (73,8%), enquanto o Algarve teve a maior (92,7%).

Em termos de hábitos alimentares, entre 2019 e 2022, observou-se um aumento no consumo diário de fruta, que passou de 63,1% para 71,2%, e uma ligeira diminuição no consumo de refrigerantes açucarados (de 71,3% para 69,1%). O consumo de cereais de pequeno-almoço também aumentou, com a percentagem de crianças que consomem cereais diariamente a subir de 19,3% (2019) para 23,7% (2022).

Relativamente à atividade física e comportamentos sedentários, de 2019 para 2022 houve um aumento nos comportamentos sedentários, com o maior aumento verificado no uso de computadores para jogos eletrónicos por pelo menos 2 horas/dia, que passou de 18,1% para 27,4%. Além disso, a maioria das crianças (69,2%) deslocava-se para a escola de automóvel, enquanto 20,3% iam a pé.

No ambiente escolar, comparando com 2019, houve uma redução na disponibilidade de snacks doces e salgados (de 11,1% para 5,7%) e de bebidas açucaradas (de 4% para 1%), enquanto aumentou a disponibilidade de legumes (de 32,4% para 43,9%) e fruta fresca (de 62,2% para 72,2%).

Além da monitorização da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, a 6.ª ronda do estudo COSI incluiu um estudo adicional (COSI/COVID-19) para avaliar o impacto da pandemia por SARS-CoV-2/COVID-19 nos comportamentos e estado nutricional das crianças. Este estudo envolveu 43.000 famílias de 13 países europeus e teve como objetivo compreender o impacto da pandemia nas rotinas diárias, hábitos alimentares, atividade física, comportamentos sedentários, saúde mental, e bem-estar das crianças, bem como na perceção do estado nutricional das mesmas.

O COSI Portugal 2022 envolveu 226 escolas e a avaliação de 6.205 crianças, sendo implementado em colaboração com as Administrações Regionais de Saúde e as Direções Regionais de Saúde dos Açores e da Madeira. Este estudo constitui uma rede sistemática de recolha, análise e divulgação de informações sobre o estado nutricional infantil de crianças em idade escolar do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Peso das crianças em Portugal (2022)

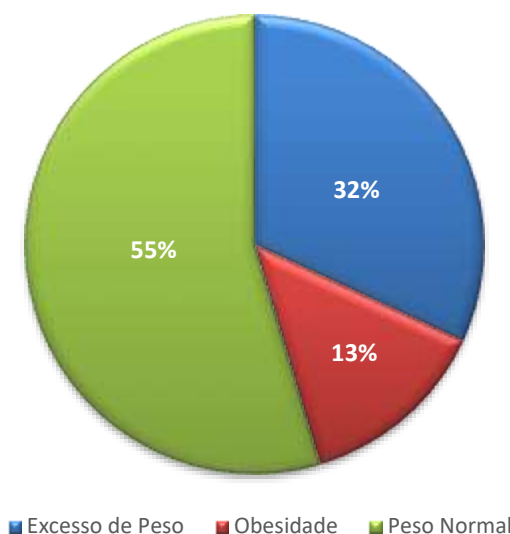


Figura 16 - Gráfico da Distribuição de Peso das Crianças em Portugal (2022)

6.4 - Falta de competência motora no 1º Ciclo

De acordo com Melo e Lopes (2013), a competência motora é essencial para o envolvimento em atividades físicas, sendo a capacidade de se mover de forma coordenada em diferentes situações a base para que os indivíduos se mantenham ativos e, assim, evitem o desenvolvimento de excesso de peso e obesidade (Oliveira, 2020, p. 2). O mesmo autor sublinha que, nas últimas décadas, as alterações nos estilos de vida e a redução de oportunidades para a prática de atividade física fizeram com que muitas crianças e adolescentes não sejam suficientemente ativos para usufruírem dos benefícios do exercício físico para a saúde (Hills, 2015). Nesse contexto, as escolas desempenham um papel fundamental na promoção da atividade física entre as crianças. Em particular, as aulas de educação física proporcionam oportunidades para realizar os 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa recomendados, além de favorecerem o desenvolvimento de padrões motores fundamentais, conhecimentos e atitudes essenciais para uma vida ativa (Hollis, 2016).

Os diferentes objetivos da disciplina de educação física representam um desafio pedagógico, exigindo um equilíbrio entre proporcionar uma experiência positiva que incentive as crianças a serem fisicamente ativas e promover os objetivos educativos da disciplina (Wood & Hall, 2015). Com orientação especializada e prática regular, as crianças podem melhorar as suas competências motoras e aumentar a sua força muscular, pilares essenciais para futuras participações em desportos e atividades físicas (Faigenbaum, 2015).

Segundo Oliver, R. (2020, p. 9), vários fatores influenciam a prática de atividade física nas crianças. No entanto, as evidências mostram que a aquisição de competências motoras em idades precoces é um pré-requisito fundamental para a participação em atividades físicas e

desportivas na idade adulta (Loprinzi, Davis & Fu, 2015). Por outro lado, crianças com baixa proficiência motora podem apresentar, até à idade adulta, consequências negativas para a saúde, como baixa densidade mineral óssea ou doenças cardiovasculares (Sackett & Edwards, 2019).

Para Melo e Lopes (2013), crianças que não sabem correr, saltar, agarrar, lançar ou trepar de forma proficiente terão menos oportunidades de participar em atividades físicas, devido à insuficiência do seu repertório motor. Por outro lado, um repertório motor amplo é essencial para a participação em diversas atividades físicas. Assim, a competência motora é considerada central no envolvimento em atividades físicas, uma vez que a capacidade de se movimentar de forma coordenada é crucial para a prática de exercício físico e para a prevenção do excesso de peso e da obesidade. Níveis reduzidos de atividade física contribuem para o desenvolvimento de várias doenças crónicas e degenerativas, como obesidade, dislipidemia, diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão, cada vez mais precoces (Montoro, et al. 2015).

Ao longo da vida, o ser humano adquire e melhora o seu repertório de habilidades motoras, que se aperfeiçoam em quantidade, dificuldade e qualidade de execução. Estas habilidades progridem de um nível inicial para um nível elementar, culminando num nível maduro (Fernandes, 2017). Movimentos fundamentais como atirar, pontapear, saltar e correr estão positivamente associados à prática de atividade física em crianças e adolescentes (Barnett, et al. 2015) e também às competências de socialização, essenciais para interagir e brincar com os colegas (Haugen & Johansen, 2018).

IV – DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Atividades Diárias

Ao longo do estágio, as atividades diárias envolveram uma diversidade de tarefas essenciais para o desenvolvimento das aulas e para o acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem. Para além da lecionação das aulas de Educação Física, a minha intervenção incluiu a planificação e organização das sessões, assegurando que os conteúdos fossem adequados aos diferentes anos de escolaridade e estivessem alinhados com as orientações do Ministério da Educação.

O trabalho diário também passou pela avaliação contínua dos alunos, ajustando estratégias pedagógicas para melhor responder às suas necessidades e acompanhar a sua evolução motora e cognitiva. Adicionalmente, foi fundamental garantir a gestão do espaço e dos materiais, assegurando que as atividades decorressem num ambiente seguro e organizado. A minha rotina incluiu ainda reuniões de estágio, onde pude refletir sobre as práticas adotadas e discutir possíveis melhorias, bem como a interação com os professores titulares de turma, promovendo uma abordagem interdisciplinar no ensino da Educação Física. Além disso, foi realizada a gestão de registos e documentação, nomeadamente fichas de observação, reflexões semanais e relatórios de assiduidade.

Deste modo, as atividades diárias não se limitaram apenas à componente letiva, mas abrangeram um conjunto de ações fundamentais para o funcionamento eficaz do estágio, contribuindo para a minha aprendizagem, evolução profissional e consolidação de competências pedagógicas.

1º Ano Escola Básica da Mina

Foi elaborado um macrociclo que define todas as unidades temáticas a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo. No entanto, as primeiras cinco aulas não foram realizadas devido ao período de formalização do protocolo de estágio entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco e o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Em seguida, apresenta-se o macrociclo referente à turma do 1.º ano da Escola Básica da Mina (Figura 13).

Período	1º Período						2º Período										3º Período											
Data	25/out	05/nov	22/nov	29/nov	06/dez	13/dez	18/jan	27/jan	24/jan	31/jan	07/fev	14/fev	21/fev	28/fev	07/mar	14/mar	21/mar	28/mar	04/abr	12/mar	09/mar	16/mar	23/mar	30/mar	06/abr	13/abr	20/abr	27/abr
Aula	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	02	03
Jogos Individuais																												
Demonstrativos e Simulados																												
Perícia e Manipulações																												
Jogos Tradicionais / Infantis																												
Expressão Plástica e Expressiva																												
Opção e Luta																												
Atividade de Exploração Natureza																												
Avaliação Antropométrica																												
Composição Corporal e Competência Motora																												

Figura 17 – Macrociclo do 1º Ano da Escola Básica da Mina

Neste relatório, será apresentado apenas o mesociclo correspondente ao primeiro período do 1.º ano da Escola Básica da Mina, enquanto os mesociclos adicionais encontram-se disponíveis em anexo. Nele, são descritos os temas abordados em cada aula, a periodização dos conteúdos e o seu enquadramento com os objetivos específicos de aprendizagem (Figura 14).

Período	1º Período					
Data	25/out	08/nov	22/nov	29/nov	06/dez	13/dez
Aula	6	7	8	9	10	11
Jogos Introdutórios	Apresentação/ Jogos Quebra-gelo					
Deslocamentos e Equilíbrios		Deslocar-se de diferentes formas/ Mudar de direção e velocidade/ Manter o equilíbrio/ Saltar e aterrar/ Transpor obstáculos/ Suspende-se e balançar-se			Deslocar-se de diferentes formas/ Mudar de direção e velocidade/ Manter o equilíbrio/ Saltar e aterrar/ Transpor obstáculos/ Suspende-se e balançar-se	
Perícias e Manipulações						Lançar e receber objetos/ Driblar com mãos e com os pés/ Manipular equipamentos/ Rodar e equilibrar objetos/ Aperfeiçoar a coordenação motora fina e global
Avaliação Antropométrica				Altura e Peso		

Figura 18 – Mesociclo (1º Período) do 1º Ano da Escola Básica da Mina

Com a supervisão e autorização da professora titular de turma, as sessões foram estruturadas, organizadas e planeadas de acordo com as orientações do Ministério da Educação e sob a orientação dos professores titulares de turma. Todo o processo foi desenvolvido com objetivos e conteúdos programáticos previamente definidos.

A seguir, apresenta-se um exemplo de plano de aula aplicado à turma do 1.º ano da Escola Básica da Mina (Figura 15), enquanto os restantes planos de aula elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Nº de Alunos: 25	Nº Aula: 1	Período: 1º Período	Material: 1 cronómetro, 1 apito e 1 bola.
Data: 25/10/24	Duração: 60 minutos	Local: Campo da Esc. Mina	Competências: Desenvolve e promove a interação em grupo.
Uni. Temática: Jogos Introdutórios	Objetivos: Apresentar, integrar e comunicar.		

#	Fases Da Aula	Exercícios	Esquema	Informações
1	Aquecimento	Jogo da Raposa Os alunos que tem os coletes presos nos calções tem de fugir dos colegas para que estes não tentem tirar o colete. Assim que o colete for tirado, o aluno passa a ser a "raposa". Objetivo Específico: Velocidade e agilidade.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 15 minutos
2		Jogo da apresentação Os alunos em círculo sentam-se no chão. Um deles, com a bola na mão, apresenta-se dizendo o seu nome, cor favorita, disciplina favorita e passatempo preferido. Em seguida, entrega a bola a um colega, que vai ao centro e repete o mesmo processo. Objetivo Específico: Integração e interação.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 10 minutos
				Tempo Total: 25 minutos
3	Parte Principal	Jogo da Corrente Humana Uma criança é escolhida para caçar as outras, que tentam fugir. Quando uma criança é tocada, junta-se ao caçador, formando uma corda humana. A última criança a ser tocada ganha. Objetivo Específico: Velocidade, agilidade e interação.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 10 minutos
				Tempo Total: 35 minutos
4		Jogo da Apanhada Congelada O aluno que está a apanhar toca nos que estão a fugir para os "congelar", ficando estes parados. Os congelados só podem voltar a fugir se algum aluno passar por baixo das suas pernas, e para isso as pernas têm de estar afastadas. Objetivo Específico: Velocidade de reação e cooperação		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 50 minutos
5	Retorno à Calma	Jogo da Reação Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço mantendo-se afastados. Ao apito do professor, formam rapidamente grupos de 2 elementos com os colegas mais próximos. Objetivo Específico: Comunicação e confiança.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 10 minutos
				Tempo Total: 60 minutos

Figura 19 – Plano de Aula Nº1 (1º Ano da Escola Básica da Mina)

Ao longo do estágio, elaborei uma tabela de assiduidade e comportamento para cada período letivo, com o objetivo de acompanhar a presença dos alunos e registar o seu comportamento nas aulas (figura 16).

No início de cada sessão, realizava a chamada para registar presenças (P) e faltas (F). No final de cada aula, avaliava o comportamento individual dos alunos com base na sua participação, envolvimento e atitude geral, utilizando uma simbologia simples e visual, no qual indicava “Ótimo Comportamento”; “Bom Comportamento” e “Mau Comportamento”.

Esta estratégia permitiu-me monitorizar a regularidade da participação dos alunos nas atividades, refletir sobre a gestão do comportamento em contexto educativo, bem como identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desestabilizadores, possibilitando a definição de estratégias adequadas para promover o seu envolvimento e empenho nas aulas.

1º Período								
Nome:	25/10	1/10	8/11	15/11	22/11	29/11	6/12	13/12
Bianca Silva								
Brian Marques								
Bruna Ribeiro								
Duarte Rodrigues								
Duarte Gonçalves								
Ester Ribeiro								
Gabriel Tavares								
Inês Belo								
Isaac Levita								
João Moroso								
John Fernandes								
José Agostinho								
Laura Barroso								
Lourenço Monteiro								
Luan Infante								
Luís Mateus								
Maria Camilo								
Maria Mercês								
Maria Terezinha								
Matias Valente								
Matilde Mendes								
Nuno Antunes								
Simão Farias								
Sofia Matos								
Tomás Jesus								

 - Mau comportamento

 - Bom comportamento

 - Ótimo comportamento

P - Presença

F - Faltas

Figura 20 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 1º ano (1º Período)

Importante destacar, que a turma do 1.º ano foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), que tem como objetivo medir a competência motora das crianças em três grandes categorias: Locomoção, Estabilidade e Manipulativas.

Foram realizados dois testes por categoria, de forma a garantir uma avaliação mais completa e precisa:

- **Locomoção:** Shuttle Run (4x10m) e Salto Horizontal a pés juntos;

- **Estabilidade:** Transferência de Plataformas e Saltos Laterais
- **Manipulativas:** Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade de Remate da Bola

Em baixo apresenta-se a tabela (figura 17) de registo com os resultados individuais da turma do 1.º ano, organizada por aluno e por tentativa em cada teste.

Motor Competence Assessment																			
Nome do Aluno	Escola do Aluno	Turma do Aluno	Número do Aluno	Locomotores				Estabilizadores				Manipulativas							
				Short Run (4x10 m)		Salto Horizontal a pé sentado		Transferência de Plataformas		Salto Lateral		Velocidade de Lançamento da Bola				Velocidade de Remate da Bola			
				1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	3ª Tentativa	4ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	3ª Tentativa	4ª Tentativa
Blanca Silva	Escola da Mina	1ª Ano	1	15.11 seg	15.01 seg	80 cm	80 cm	7	7	27	28	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Brian Marques	Escola da Mina	1ª Ano	2	15.14 seg	15.12 seg	84 cm	85 cm	7	7	18	21	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Bruna Ribeiro	Escola da Mina	1ª Ano	3	15.01 seg	15.11 seg	80 cm	85 cm	7	6	25	28	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Quarte Rodriguez	Escola da Mina	1ª Ano	4	15.08 seg	15.04 seg	82 cm	87 cm	7	8	17	18	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Quarte Gompalez	Escola da Mina	1ª Ano	5	14.04 seg	14.12 seg	83 cm	84 cm	8	8	17	18	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
E. M. Ribeiro	Escola da Mina	1ª Ano	6	15.12 seg	15.11 seg	77 cm	78 cm	8	8	14	15	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Gabriel Tavares	Escola da Mina	1ª Ano	7	15.21 seg	15.18 seg	86 cm	85 cm	8	8	15	16	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Inês Bêta	Escola da Mina	1ª Ano	8	14.38 seg	15.13 seg	90 cm	90 cm	7	8	16	16	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Isaac Leiva	Escola da Mina	1ª Ano	9	15.31 seg	15.34 seg	87 cm	85 cm	9	11	26	23	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Jade Mendes	Escola da Mina	1ª Ano	10	14.10 seg	14.22 seg	78 cm	84 cm	8	8	18	20	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Jade Fernandez	Escola da Mina	1ª Ano	11	15.32 seg	15.01 seg	81 cm	83 cm	8	8	15	15	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
José Agostinho	Escola da Mina	1ª Ano	12	15.02 seg	15.30 seg	84 cm	88 cm	8	8	24	28	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Leora Barroso	Escola da Mina	1ª Ano	13	15.05 seg	14.42 seg	84 cm	82 cm	8	8	25	22	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Lourenço Monteiro	Escola da Mina	1ª Ano	14	14.65 seg	14.41 seg	81 cm	85 cm	10	11	22	19	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Luán Infante	Escola da Mina	1ª Ano	15	14.67 seg	15.00 seg	83 cm	80 cm	8	7	15	15	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Luís Mateus	Escola da Mina	1ª Ano	16	14.12 seg	13.72 seg	88 cm	84 cm	10	10	27	27	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Maria Camilo	Escola da Mina	1ª Ano	17	17.12 seg	15.39 seg	80 cm	73 cm	8	8	17	18	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Maria Mesquita	Escola da Mina	1ª Ano	18	14.36 seg	15.19 seg	85 cm	82 cm	8	8	17	17	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Maria Tenzinha	Escola da Mina	1ª Ano	19	14.58 seg	14.72 seg	84 cm	78 cm	8	6	11	12	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Mateus Valente	Escola da Mina	1ª Ano	20	14.12 seg	14.12 seg	82 cm	82 cm	8	8	25	25	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Miguel Mendes	Escola da Mina	1ª Ano	21	15.41 seg	15.38 seg	89 cm	86 cm	8	7	16	17	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Miguel Antunes	Escola da Mina	1ª Ano	22	14.16 seg	14.11 seg	84 cm	87 cm	7	7	18	20	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Sandra Farias	Escola da Mina	1ª Ano	23	15.03 seg	14.76 seg	78 cm	81 cm	7	8	15	14	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Sérgio Melo	Escola da Mina	1ª Ano	24	14.74 seg	17.13 seg	86 cm	88 cm	7	7	13	15	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH
Tiago Jesus	Escola da Mina	1ª Ano	25	14.98 seg	14.33 seg	84 cm	88 cm	7	7	24	26	11 MPH	20 MPH	10 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH	11 MPH	20 MPH

Figura 21 – Dados do Motor Competence Assesment do 1º ano

2º Ano Escola Básica da Mina

Foi realizado um macrociclo que contempla todas as unidades temáticas a desenvolver ao longo do ano letivo, excluindo as cinco primeiras aulas, que não foram realizadas devido ao processo de implementação do protocolo de estágio entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco e o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Segue-se a apresentação do macrociclo da turma do 2.º ano da Escola Básica da Mina (Figura 17).

Período	1º Período						2º Período										3º Período											
Data	25/09	04/10	22/10	29/10	06/11	13/11	19/11	27/11	24/12	01/12	07/12	14/12	21/12	28/12	04/01	11/01	18/01	25/01	01/02	08/02	15/02	22/02	29/02	06/03	13/03	20/03	27/03	
Aula	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
Jogos Informais																												
Desenvolvimento e Habilidades																												
Perícia e Manipulações																												
Jogos Tradicionais / Infância																												
Expressão Rítmica e Expressiva																												
Opção e Luta																												
Atividade de Exploração Natural																												
Avaliação Antropométrica																												
Composição Corporal e Competência Motora																												

Figura 22 – Macrociclo do 2º Ano da Escola Básica da Mina

De seguida, foram elaborados os mesociclos de cada período, nos quais se descreve o tema de cada aula, a periodização dos conteúdos e o seu enquadramento com os objetivos específicos

definidos para cada sessão (Figura 18). Os restantes mesociclos elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Período	1º Período					
Data	25/out	08/nov	22/nov	29/nov	06/dez	13/dez
Aula	6	7	8	9	10	11
Jogos Introdutórios	Apresentação/ Jogos Quebra-gelo					
Deslocamentos e Equilíbrios		Deslocar-se de diferentes formas/ Mudar de direção e velocidade/ Manter o equilíbrio/ Saltar e aterrar/ Transpor obstáculos/ Suspende-se e balançar-se			Deslocar-se de diferentes formas/ Mudar de direção e velocidade/ Manter o equilíbrio/ Saltar e aterrar/ Transpor obstáculos/ Suspende-se e balançar-se	
Perícias e Manipulações						Lançar e receber objetos/ Driblar com mãos e com os pés/ Manipular equipamentos/ Rodar e equilibrar objetos/ Aperfeiçoar a coordenação motora fina e global
Avaliação Antropométrica				Altura e Peso		

Figura 23 – Mesociclo (1º Período) do 2º Ano da Escola Básica da Mina

Com a supervisão e autorização da professora titular de turma, as sessões foram estruturadas, organizadas e planeadas de acordo com as orientações do Ministério da Educação e sob a orientação dos professores titulares de turma, garantindo que os objetivos e conteúdos programáticos fossem previamente definidos. A seguir, apresenta-se um exemplo de plano de aula aplicado à turma do 2.º Ano da Escola Básica da Mina (Figura 18), enquanto os restantes planos de aula elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Nº de Alunos: 24	Nº Aula: 3	Período: 1º Período	Material: 1 apito, 1 cronómetro, 1 colete, 12 arcos e 12 sinalizadores.
Data: 22/11/24	Duração: 60 minutos	Local: Campo da Esc. Mina	Competências: Corre, apanha, coordena os movimentos e desenvolve o trabalho em equipa.
Uni. Temática: Deslocamentos e Equilíbrios	Objetivos: Desenvolver a resistência, a velocidade, a coordenação-motora, agilidade e orientação- espacial.		

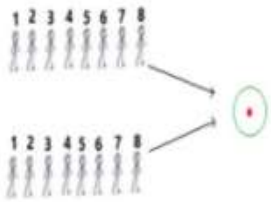
#	Fases Da Aula	Exercícios	Esquema	Informações
1	Aquecimento	Apanhada congelada O aluno que está a apanhar toca nos que estão a fugir para os "congelar", ficando estes parados. Os congelados só podem voltar a fugir se algum aluno passar por baixo das suas pernas, e para isso as pernas têm de estar afastadas. Objetivo Específico: Resistência, velocidade e agilidade.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 15 minutos
2	Parte Principal	Jogo do Lenço Os alunos serão divididos em duas equipas e posicionam-se nas laterais de um espaço delimitado, enquanto o professor fica ao final do campo com um lenço. Cada aluno recebe um número e, ao serem ditos os números correspondentes, devem correr para apanhar o lenço. Objetivo Específico: Resistência, velocidade e agilidade.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 30 minutos
3	Parte Principal	Gato e Rato Neste jogo, um aluno será designado como o gato, que terá a função de apanhador, enquanto outro aluno será o rato, que tentará fugir. Os restantes alunos formarão um círculo, segurando-se pelas mãos, e deverão fazer o possível para proteger o rato do gato, impedindo que este o apanhe. Objetivo Específico: Resistência, agilidade e orientação-espacial.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 45 minutos
4	Retorno à Calma	Corrida do Cálculo Neste exercício, os alunos estão divididos em duas equipas, sentados no chão e cada um com um número. O professor faz uma conta de matemática ou diz um número e os alunos cujo número que corresponde ao resultado levantam-se, correm e tem de deixar as bolas dentro do arco. Objetivo Específico: Força, velocidade, resistência, agilidade e concentração.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 60 minutos

Figura 24 – Plano de Aula Nº3 (2º Ano da Escola Básica da Mina)

Ao longo do estágio, elaborei uma tabela de assiduidade e comportamento para cada período letivo, com o objetivo de acompanhar a presença dos alunos e registar o seu comportamento nas aulas (figura 21).

No início de cada sessão, realizava a chamada para registar presenças (P) e faltas (F). No final de cada aula, avaliava o comportamento individual dos alunos com base na sua participação, envolvimento e atitude geral, utilizando uma simbologia simples e visual, no qual indicava “Ótimo Comportamento”; “Bom Comportamento” e “Mau Comportamento”.

Esta estratégia permitiu-me monitorizar a regularidade da participação dos alunos nas atividades, refletir sobre a gestão do comportamento em contexto educativo, bem como identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desestabilizadores, possibilitando a definição de estratégias adequadas para promover o seu envolvimento e empenho nas aulas.

1º Período								
Nome:	25/10	1/10	8/11	15/11	22/11	29/11	6/12	13/12
Ariana Domingos								
Benedita Sousa								
Dinis Santos								
Francisco Salavessa								
Francisco Neto								
Francisco Salgueiro								
Guilherme Marcelino								
João Silva								
Leonor Marôco								
Madalena Santos								
Madalena Baptista								
Mafalda Mendes								
Manuel Boa								
Mariana Rocha								
Mariana Rodrigues								
Martim Brito								
Mateus Sousa								
Matilde Martins								
Miguel Antunes								
Ricardo Neto								
Romeo Pedro								
Santiago Belo								
Simão Branco								
Vicente Fonseca								

 - Mau comportamento

 - Bom comportamento

 - Ótimo comportamento

P - Presença

F - Falta

Figura 25 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 2º ano (1º Período)

Importante realçar, que a turma do 2.º ano foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), que tem como objetivo medir a competência motora das crianças em três grandes categorias: Locomoção, Estabilidade e Manipulativas.

Foram realizados dois testes por categoria, de forma a garantir uma avaliação mais completa e precisa:

- **Locomoção:** Shuttle Run (4x10m) e Salto Horizontal a pés juntos;

- **Estabilidade:** Transferência de Plataformas e Saltos Laterais
- **Manipulativas:** Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade de Remate da Bola

Em baixo apresenta-se a tabela (figura 22) de registo com os resultados individuais da turma do 2.º ano, organizada por aluno e por tentativa em cada teste.

Motor Competence Assessment																					
Nome do Aluno	Escola do Aluno	Turma do Aluno	Número do Aluno	Locomotoras				Estabilizadoras				Manipulativas									
				Skate Roll (4x10 m)		Salto Horizontal a pé (2x10 m)		Transferência de Plataformas		Saltos Laterais		Velocidade de Lançamento da Bola					Velocidade de Remate da Bola				
				1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	3ª Tentativa	4ª Tentativa	5ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	3ª Tentativa	4ª Tentativa	5ª Tentativa
Arana Domingos	Escola da Mina	2º Ano	1	14.30 seg	14.15 seg	85 cm	80 cm	7	8	26	24	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Benedicta Sousa	Escola da Mina	2º Ano	2	14.55 seg	14.05 seg	85 cm	80 cm	7	8	27	26	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Diana Santos	Escola da Mina	2º Ano	3	12.18 seg	12.12 seg	96 cm	99 cm	6	6	30	31	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Francisco Galvesso	Escola da Mina	2º Ano	4	12.34 seg	12.30 seg	93 cm	99 cm	8	11	31	38	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Francisco Neto	Escola da Mina	2º Ano	5	14.50 seg	14.00 seg	84 cm	90 cm	8	8	22	23	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Francisco Salgueiro	Escola da Mina	2º Ano	6	12.22 seg	12.62 seg	106 cm	104 cm	8	9	30	22	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Guilherme Marcelino	Escola da Mina	2º Ano	7	14.10 seg	14.18 seg	85 cm	97 cm	5	7	16	28	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
João Silva	Escola da Mina	2º Ano	8	12.12 seg	12.53 seg	105 cm	105 cm	10	8	27	25	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Leonor Marinho	Escola da Mina	2º Ano	9	14.11 seg	14.08 seg	83 cm	77 cm	8	8	16	21	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Madalena Santos	Escola da Mina	2º Ano	10	14.13 seg	14.15 seg	86 cm	77 cm	8	8	16	25	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Madalena Baptista	Escola da Mina	2º Ano	11	12.28 seg	12.35 seg	100 cm	94 cm	7	7	26	27	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Mafalda Mendes	Escola da Mina	2º Ano	12	14.34 seg	14.03 seg	96 cm	98 cm	7	7	26	26	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Manuel Boa	Escola da Mina	2º Ano	13	14.10 seg	12.80 seg	102 cm	95 cm	7	7	26	26	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Mariana Rocha	Escola da Mina	2º Ano	14	14.31 seg	14.50 seg	84 cm	84 cm	8	9	16	16	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Mariana Rodrigues	Escola da Mina	2º Ano	15	12.17 seg	14.10 seg	85 cm	90 cm	7	7	31	27	20	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Martim Brito	Escola da Mina	2º Ano	16	14.46 seg	14.07 seg	85 cm	105 cm	8	8	25	24	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Matheus Sousa	Escola da Mina	2º Ano	17	12.12 seg	12.39 seg	95 cm	96 cm	10	10	36	34	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Matheus Martins	Escola da Mina	2º Ano	18	12.16 seg	14.14 seg	104 cm	98 cm	8	8	21	21	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Miguel Antunes	Escola da Mina	2º Ano	19	14.32 seg	13.87 seg	100 cm	95 cm	11	11	36	31	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Ricardo Neto	Escola da Mina	2º Ano	20	14.25 seg	13.84 seg	105 cm	106 cm	7	8	30	28	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Ricardo Pereira	Escola da Mina	2º Ano	21	12.59 seg	12.14 seg	90 cm	92 cm	4	4	37	33	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Santiago Brito	Escola da Mina	2º Ano	22	12.15 seg	12.86 seg	89 cm	90 cm	10	8	39	34	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Sandra Branco	Escola da Mina	2º Ano	23	14.18 seg	12.87 seg	103 cm	90 cm	8	8	33	29	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH
Vicente Fonseca	Escola da Mina	2º Ano	24	12.18 seg	14.11 seg	90 cm	96 cm	7	7	31	32	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	20 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH	21 MPH

Figura 26 – Dados do Motor Competence Assessment do 2º ano

3º Ano Escola Básica da Mina

Foi estruturado um macrociclo que contempla todas as unidades temáticas a desenvolver ao longo do ano letivo, excluindo as cinco primeiras aulas, que não foram realizadas devido à implementação do protocolo de estágio entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco e o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

De seguida, encontra-se o macrociclo da turma do 3.º ano da Escola Básica da Mina (Figura 23).

Período	1º Período														2º Período														3º Período													
Data	22/nov	29/nov	6/dez	13/dez	20/dez	27/dez	3/Jan	10/Jan	17/Jan	24/Jan	31/Jan	7/Fev	14/Fev	21/Fev	28/Fev	6/Mar	13/Mar	20/Mar	27/Mar	4/Abr	11/Abr	18/Abr	25/Abr	2/Mai	9/Mai	16/Mai	23/Mai	30/Mai	6/Jun	13/Jun												
Aula	8	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	36											
Ínglis (Língua Estrangeira)																																										
Ínglis (Paralela)																																										
Artes																																										
Futebol																																										
Basquetebol																																										
Voleibol																																										
Composição Corporal e Competência Motora																																										
Ginástica																																										
Expressão Plástica e Expressiva																																										
Exploração Matemática																																										
Avaliação Autoavaliativa																																										

Figura 27 – Macrociclo do 3º Ano da Escola Básica da Mina

De seguida, foram desenvolvidos os mesociclos de cada período, nos quais se descreve o tema de cada aula, a periodização dos conteúdos e o seu enquadramento com os objetivos específicos definidos para cada sessão (Figura 24). Os restantes mesociclos elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Período	1º Período								
Data	22/out	29/out	05/nov	12/nov	19/nov	26/nov	03/dez	10/dez	17/dez
Aula	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Jogos Introdutórios	Apresentação/ Jogos Quebra-gelo								
Jogos Pré-Desportivos		Velocidade	Resistência	Força	Velocidade/ Resistência/ Força				
Expressão Rítmica e Expressiva							Coreografia de Natal		
Andebol									Manipulação/ Passe/ Recepção
Avaliação Antropométrica						Peso e Altura			

Figura 28 – Mesociclo (1º Período) do 3º Ano da Escola Básica da Mina

Com a supervisão da professora titular, as sessões foram planeadas e organizadas de acordo com as orientações do Ministério da Educação, garantindo a definição prévia dos objetivos e conteúdos programáticos. Seguidamente, apresenta-se um exemplo de plano de aula da turma do 3.º Ano da Escola Básica da Mina (Figura 25), estando os restantes disponíveis em anexo.

Nº de Alunos: 24	Nº Aula: 13	Período: 2º Período	Material: 1 apito, 1 cronómetro, 6 cordas, 18 sinalizadores, 6 barreiras, 2 cones e 5 bolas de futebol.
Data: 28/01/25	Duração: 60 minutos	Local: Campo da Esc. Mina	Competências: Passa, conduz, controla, remata e receciona.
Uni. Temática: Futebol (Condução e Remate)	Objetivos: Aprimorar a condução, o controlo da bola, o remate e o passe.		

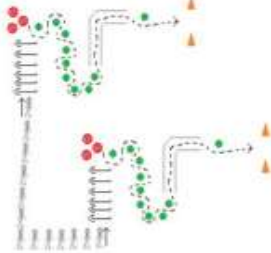
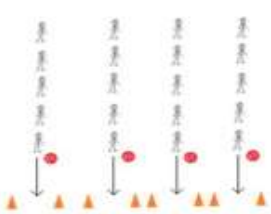
#	Fases Da Aula	Exercícios	Esquema	Informações
1	Aquecimento	Reação e Condução Os alunos reagem aos comandos do professor: saltam ao ouvir "galo" e agacham -se ao ouvir "galinha". Ao sinal de apito, 5 alunos conduzem uma bola de futebol durante 30 segundos, evitando tocar nos colegas que estão sentados. A atividade repete -se até que todos tenham a oportunidade de participar com a bola. Objetivo Específico: Desenvolver a rapidez de reação, o controlo de bola e a coordenação motora.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 15 minutos
2	Parte Principal	Circuito Técnico com Finalização Os alunos começam por saltar 5 barreiras consecutivas com os pés juntos. Depois, conduzem a bola em zig-zag entre sinalizadores e passam por um espaço delimitado por cordas, sem as tocar. No final, fazem um passe ao colega no final do percurso, recebem a bola de volta e rematam à baliza formada por dois cones. Objetivo Específico: Desenvolver a coordenação motora, o controlo de bola, a precisão no passe e a finalização.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 30 minutos
3	Parte Principal	Jogo do Cone Os alunos formam um círculo com um cone no centro. Ao apito do professor, passam a bola com os pés: 1 apito para o colega à direita, 2 apitos para o colega à esquerda. Quando o professor disser "cone", o aluno com a bola tenta acertar no cone. Objetivo Específico: Melhorar a precisão no passe, a atenção e a coordenação motora.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 45 minutos
4	Retorno à Calma	Desafio da Baliza Os alunos, um de cada vez, rematam a bola para tentar acertar numa baliza formada por dois cones. Quem falhar senta -se, é eliminado e passa a fazer alongamentos. Os alunos que acertarem continuam no jogo, que prossegue até restar apenas um vencedor. Objetivo Específico: Melhorar o remate e promover o retorno à calma.		Espaço: 20x20m
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 60 minutos

Figura 29 – Plano de Aula Nº13 (3º Ano da Escola Básica da Mina)

Ao longo do estágio, elaborei uma tabela de assiduidade e comportamento para cada período letivo, com o objetivo de acompanhar a presença dos alunos e registar o seu comportamento nas aulas (figura 26).

No início de cada sessão, realizava a chamada para registar presenças (P) e faltas (F). No final de cada aula, avaliava o comportamento individual dos alunos com base na sua participação, envolvimento e atitude geral, utilizando uma simbologia simples e visual, no qual indicava “Ótimo Comportamento”; “Bom Comportamento” e “Mau Comportamento”.

Esta estratégia permitiu-me monitorizar a regularidade da participação dos alunos nas atividades, refletir sobre a gestão do comportamento em contexto educativo, bem como identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desestabilizadores, possibilitando a definição de estratégias adequadas para promover o seu envolvimento e empenho nas aulas.

1º Período									
Nome:	22/10	29/10	5/11	12/11	19/11	26/11	3/12	10/12	17/12
Afonso Barreto									
Carla Gomes									
Cristiana Soares									
Duarte Peres									
Ema Alves									
Ema Ribeiro									
Filipa Duarte									
Francisco Bartoso									
Francisco Garcia									
Francisco Duarte									
Gabriel Dias									
Gabriella Lima									
Henrique Costa									
Iris Alves									
João Numão									
Leandro Silva									
Laura Moreira									
Lourenço Trindade									
Maria Nunes									
Maria Ferreira									
Mariana Proença									
Santiago Rei									
Sofia Albino									
Tomás Ferreira									
Vera Duarte									

 - Mau comportamento

 - Bom comportamento

 - Ótimo comportamento

P - Presença

F - Falta

Figura 30 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 3º ano (1º Período)

Importante destacar, que a turma do 3.º ano foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), que tem como objetivo medir a competência motora das crianças em três grandes categorias: Locomoção, Estabilidade e Manipulativas.

Foram realizados dois testes por categoria, de forma a garantir uma avaliação mais completa e precisa:

- **Locomoção:** Shuttle Run (4x10m) e Salto Horizontal a pés juntos;
- **Estabilidade:** Transferência de Plataformas e Saltos Laterais
- **Manipulativas:** Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade de Remate da Bola

Em baixo apresenta-se a tabela (figura 22) de registo com os resultados individuais da turma do 3.º ano, organizada por aluno e por tentativa em cada teste.

Motor Competence Assessment																			
Nome do Aluno	Escola do Aluno	Turma do Aluno	Número do Aluno	Locomotores				Estabilizadoras				Manipulativas							
				Situação Real (4x10 m)		Sob o Horizontal e por Juntos		Transferência de Pesos		Salto Lateral		Velocidade de Lançamento da Bola		Velocidade de Remate da Bola					
				1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa
Alvaro Barata	Escola da Mina	3º Ano	1	10.20 seg	11.30 seg	10.00 cm	10.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Carla Gomes	Escola da Mina	3º Ano	2	12.10 seg	12.45 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Costiana Soares	Escola da Mina	3º Ano	3	12.20 seg	12.00 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Duarte Pereira	Escola da Mina	3º Ano	4	10.20 seg	11.00 seg	10.00 cm	10.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Ema Alves	Escola da Mina	3º Ano	5	12.10 seg	11.30 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Ema Ribeiro	Escola da Mina	3º Ano	6	12.10 seg	11.30 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Filipa Duarte	Escola da Mina	3º Ano	7	12.40 seg	11.00 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Francisco Barroso	Escola da Mina	3º Ano	8	10.10 seg	11.10 seg	10.00 cm	10.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Francisco Garcia	Escola da Mina	3º Ano	9	11.50 seg	12.20 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Francisco Duarte	Escola da Mina	3º Ano	10	10.40 seg	10.00 seg	10.00 cm	10.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Gabriel Dias	Escola da Mina	3º Ano	11	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Gabriella Lima	Escola da Mina	3º Ano	12	11.20 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Henrique Costa	Escola da Mina	3º Ano	13	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Iris Alves	Escola da Mina	3º Ano	14	11.40 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
João Nunes	Escola da Mina	3º Ano	15	11.10 seg	11.50 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Leonilde Silva	Escola da Mina	3º Ano	16	11.40 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Luísa Tóledo	Escola da Mina	3º Ano	17	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Maria Nunes	Escola da Mina	3º Ano	18	11.20 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Maria Ferreira	Escola da Mina	3º Ano	19	11.40 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Mariana Pereira	Escola da Mina	3º Ano	20	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Santiago Reis	Escola da Mina	3º Ano	21	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Sofia Almeida	Escola da Mina	3º Ano	22	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Teresa Ferreira	Escola da Mina	3º Ano	23	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Vera Duarte	Escola da Mina	3º Ano	24	11.30 seg	12.10 seg	12.00 cm	12.00 cm	1	10	10	20	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH

Figura 31 – Dados do Motor Competence Assesment do 3º ano

4º Ano Escola Básica da Mina

Foi definido um macrociclo com todas as unidades temáticas a desenvolver ao longo do ano letivo, à exceção das cinco primeiras aulas, que não ocorreram devido à implementação do protocolo de estágio entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco e o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Abaixo, apresenta-se o macrociclo da turma do 4.º ano da Escola Básica da Mina (Figura 28).

Período	1º Período												2º Período												3º Período												
Data	23/nov	28/nov	04/dez	11/dez	18/dez	25/dez	01/Jan	08/Jan	15/Jan	22/Jan	29/Jan	05/Fev	12/Fev	19/Fev	26/Fev	04/Mar	11/Mar	18/Mar	25/Mar	01/Abr	08/Abr	15/Abr	22/Abr	29/Abr	06/Mai	13/Mai	20/Mai	27/Mai	03/Jun	10/Jun	17/Jun	24/Jun	01/Jul	08/Jul	15/Jul	22/Jul	
Aula	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	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Jogos Introdutivos																																					
Jogos Pré-desportivos																																					
Andebol																																					
Futebol																																					
Basquetebol																																					
Voleibol																																					
Composição Corporal e Competência Motora																																					
Ginástica																																					
Expressão Plástica e Expressiva																																					
Exploração Natural																																					
Avaliação Antropométrica																																					

Figura 32 – Macrociclo do 4º Ano da Escola Básica da Mina

Foram posteriormente estruturados os mesociclos de cada período, onde se apresentam o tema de cada aula, a periodização dos conteúdos e o seu enquadramento com os objetivos específicos de cada sessão (Figura 29). Os restantes mesociclos elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Período	1º Período							
Data	21/out	28/out	04/nov	11/nov	18/nov	25/nov	02/dez	09/dez
Aula	6	7	8	9	10	11	12	13
Jogos Introdutórios	Apresentação/ Jogos Quebra-gelo							
Jogos Pré-Desportivos		Velocidade	Resistência	Força	Velocidade/ Resistência/ Força			
Andebol							Manipulação/ Passe/ Receção	Drible/ Remate em Salto
Avaliação Antropométrica						Peso e Altura		

Figura 33 – Mesociclo (1º Período) do 4º Ano da Escola Básica da Mina

Sob a supervisão da professora titular, as sessões foram planeadas e organizadas em conformidade com as orientações do Ministério da Educação, assegurando a definição prévia dos objetivos e conteúdos programáticos. Seguidamente, apresenta-se um exemplo de plano de aula da turma do 4.º Ano da Escola Básica da Mina (Figura 30), estando os restantes disponíveis em anexo.

Nº de Alunos: 26	Nº Aula: 9	Período: 2º Período	Material: 1 apito, 1 cronómetro, 7 coletes, 2 bastões, 2 cones, 4 sinalizadores, 1 arco, 4 bolas de andebol e 1 coluna de música.
Data: 06/01/25	Duração: 60 minutos	Local: Pavilhão da Esc. Mina	Competências: Passa, dribla, ataca, defende, recebe, remata e desloca-te.
Uni. Temática: Andebol (Defesa Nominal, Passe e Deslocamentos)	Objetivos: Aprimorar o passe, os deslocamentos, o ataque e a defesa.		

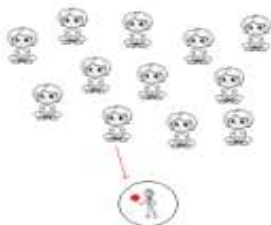
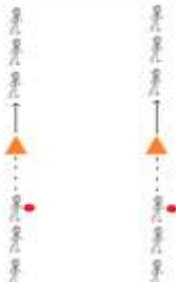
#	Fases Da Aula	Exercícios	Esquema	Informações
1	Aquecimento	Jogo de Reação e Passe Os alunos começam sentados, espalhados pelo espaço. Ao apito uma vez, levantam-se, saltam e voltam a sentar-se. Ao apito duas vezes, levantam-se e andam pelo espaço. O professor chama um número, e o aluno correspondente pega na bola e faz um passe ao professor (ombro ou picado). Após o passe, todos voltam a sentar-se e o exercício repete-se. Objetivo Específico: Reação, atenção e precisão.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 15 minutos
2	Parte Principal	Drible, Passe e Deslocamento Os alunos formam 4 filas, frente a frente. O aluno com a bola dribla até ao cone, faz um passe de ombro ao colega da fila oposta e corre de costas para a posição inicial. O colega que recebeu a bola repete o processo: dribla até ao cone, faz o passe e retorna de costas. Após completar o exercício, os alunos vão para o final das suas filas e os próximos continuam. Objetivo Específico: Velocidade, força e precisão.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 30 minutos
3	Parte Principal	Ataca e Defende Quatro capitães formam as equipas. Cada equipa deve realizar 3 passes consecutivos para somar 1 ponto e ganhar uma penalidade, que vale mais 2 pontos se convertida. Os jogadores podem driblar, mas só podem fazer 3 passes com a bola na mão. Não é permitido tirar a bola das mãos do adversário, apenas intercetar passes. O jogo dura 3 minutos, e vence a equipa com mais pontos. Objetivo Específico: Melhorar o ataque e a defesa.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 45 minutos
4	Retorno à Calma	Jogo do Silêncio Os alunos começam deitados de barriga para cima, com os olhos fechados. Ao toque do professor, levantam-se silenciosamente e formam uma fila para sair da aula. Objetivo Específico: Promover a concentração e a organização.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 60 minutos

Figura 34 – Plano de Aula Nº9 (4º Ano da Escola Básica da Mina)

Ao longo do estágio, elaborei uma tabela de assiduidade e comportamento para cada período letivo, com o objetivo de acompanhar a presença dos alunos e registar o seu comportamento nas aulas (figura 31).

No início de cada sessão, realizava a chamada para registar presenças (P) e faltas (F). No final de cada aula, avaliava o comportamento individual dos alunos com base na sua participação, envolvimento e atitude geral, utilizando uma simbologia simples e visual, no qual indicava “Ótimo Comportamento”; “Bom Comportamento” e “Mau Comportamento”.

Esta estratégia permitiu-me monitorizar a regularidade da participação dos alunos nas atividades, refletir sobre a gestão do comportamento em contexto educativo, bem como identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desestabilizadores, possibilitando a definição de estratégias adequadas para promover o seu envolvimento e empenho nas aulas.

1º Período									
Nome:	21/10	28/10	4/11	11/11	18/11	25/11	2/12	9/12	16/12
Afonso Esteves									
Alice Pereira									
André Gonçalves									
Constança Rodrigues									
Constança Sousa									
Denis Barros									
Diana Martins									
Diego Galante									
Ema Reis									
Francisco Veiga									
Guilherme Jesus									
Iris Rodrigues									
Isabel Cardoso									
João Gabriel									
João Neto									
Jorge Monforte									
Laura Moreira									
Lia Gomes									
Luisa Salavessa									
Maria Belo									
Mariana Lima									
Matilde Antunes									
Micael Simão									
Rafael Gonçalves									
Rodrigo Lourenço									
Rosa Fagulha									

 - Mau comportamento

 - Bom comportamento

 - Ótimo comportamento

P - Presença

F - Faltas

Figura 35 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 4º ano (1º Período)

Importante destacar, que a turma do 4.º ano foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), que tem como objetivo medir a competência motora das crianças em três grandes categorias: Locomoção, Estabilidade e Manipulativas.

Foram realizados dois testes por categoria, de forma a garantir uma avaliação mais completa e precisa:

- **Locomoção:** Shuttle Run (4x10m) e Salto Horizontal a pés juntos;
- **Estabilidade:** Transferência de Plataformas e Saltos Laterais

- **Manipulativas:** Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade de Remate da Bola

Em baixo apresenta-se a tabela (figura 32) de registo com os resultados individuais da turma do 4.º ano, organizada por aluno e por tentativa em cada teste.

Motor Competence Assessment															
Nome do Aluno	Escola do Aluno	Turma do Aluno	Número do Aluno	Lançamentos				Empilhamentos				Manipulativas			
				Bateria Bola (4x10 m)		Salto Horizontal a pé descalço		Transferência de Pedrinhas		Salto Lateral		Velocidade de Lançamento da Bola		Velocidade de Remate da Bola	
				1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa
Adriana Esteves	Escola da Hina	4º Ano	1	10.42 seg	8.52 seg	171 cm	175 cm	16	18	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Alice Pereira	Escola da Hina	4º Ano	2	10.47 seg	8.25 seg	161 cm	158 cm	12	11	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
André Gonçalves	Escola da Hina	4º Ano	3	9.39 seg	10.25 seg	168 cm	156 cm	7	6	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Carolina Rodrigues	Escola da Hina	4º Ano	4	10.34 seg	8.25 seg	174 cm	171 cm	16	15	4	4	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Carolina Sousa	Escola da Hina	4º Ano	5	10.25 seg	8.24 seg	159 cm	150 cm	16	15	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Diana Barros	Escola da Hina	4º Ano	6	10.47 seg	10.38 seg	166 cm	161 cm	7	6	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Diana Martins	Escola da Hina	4º Ano	7	10.45 seg	10.25 seg	153 cm	151 cm	13	14	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Diogo Salazar	Escola da Hina	4º Ano	8	10.46 seg	9.04 seg	164 cm	165 cm	13	14	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Ema Reis	Escola da Hina	4º Ano	9	10.18 seg	10.11 seg	161 cm	161 cm	12	13	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Francisco Viegas	Escola da Hina	4º Ano	10	10.58 seg	10.52 seg	157 cm	156 cm	6	6	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Guilherme Jesus	Escola da Hina	4º Ano	11	10.11 seg	10.08 seg	168 cm	162 cm	12	13	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Iris Rodrigues	Escola da Hina	4º Ano	12	10.59 seg	10.16 seg	171 cm	162 cm	7	7	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Isabel Cardoso	Escola da Hina	4º Ano	13	10.01 seg	10.37 seg	168 cm	165 cm	9	9	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
João Santos	Escola da Hina	4º Ano	14	10.70 seg	10.64 seg	162 cm	158 cm	7	7	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Julia Nelo	Escola da Hina	4º Ano	15	10.43 seg	10.22 seg	168 cm	161 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Jorge Mendes	Escola da Hina	4º Ano	16	10.62 seg	10.25 seg	175 cm	171 cm	7	7	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Luís Mendes	Escola da Hina	4º Ano	17	10.25 seg	10.25 seg	158 cm	143 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Luís Gomes	Escola da Hina	4º Ano	18	10.58 seg	10.28 seg	159 cm	148 cm	9	9	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Luís Salvaterra	Escola da Hina	4º Ano	19	10.71 seg	10.24 seg	168 cm	147 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Maria Francisco	Escola da Hina	4º Ano	20	11.01 seg	10.10 seg	145 cm	157 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Mariano Lima	Escola da Hina	4º Ano	21	10.54 seg	10.01 seg	165 cm	160 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Miguel António	Escola da Hina	4º Ano	22	10.18 seg	10.58 seg	167 cm	143 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Miguel Simões	Escola da Hina	4º Ano	23	10.76 seg	10.54 seg	155 cm	150 cm	9	9	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Rafael Gonçalves	Escola da Hina	4º Ano	24	10.40 seg	10.05 seg	168 cm	159 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Rodrigo Lourenço	Escola da Hina	4º Ano	25	10.64 seg	11.01 seg	163 cm	165 cm	12	13	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH
Rita Fagundes	Escola da Hina	4º Ano	26	10.74 seg	10.08 seg	159 cm	171 cm	8	8	3	3	20 MPH	20 MPH	20 MPH	20 MPH

Figura 36 – Dados do Motor Competence Assessment do 4º ano

2ºB Ano Escola Básica de São Tiago

Foi estruturado um macrociclo com todas as unidades temáticas a desenvolver ao longo do ano letivo, excluindo as cinco primeiras aulas, que não foram realizadas devido à implementação do protocolo de estágio entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco e o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Segue-se, a apresentação do macrociclo da turma do 2.ºB ano da Escola Básica de São Tiago (Figura 33).

Período	1º Período										2º Período										3º Período															
Data	24/out	31/out	07/nov	14/nov	21/nov	28/nov	05/dez	12/dez	19/dez	26/dez	02/Jan	09/Jan	16/Jan	23/Jan	30/Jan	06/Fev	13/Fev	20/Fev	27/Fev	06/Mar	13/Mar	20/Mar	27/Mar	03/Abr	10/Abr	17/Abr	24/Abr	01/Mai	08/Mai	15/Mai	22/Mai	29/Mai	05/Jun	12/Jun	19/Jun	26/Jun
Aula	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						
Sigra (Introdução)																																				
Desenvolvimento e Equilíbrio																																				
Artes e Manipulações																																				
Jogos Tradicionais / Infância																																				
Expressão Plástica e Expressiva																																				
Operação e Luta																																				
Atividade de Exploração Matemática																																				
Atividade Antropométrica																																				
Composição Corporal e Composição Motora																																				

Figura 37 – Macrociclo do 2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago

Posteriormente, foram planeados os mesociclos de cada período, nos quais se definem o tema de cada aula, a periodização dos conteúdos e o seu enquadramento com os objetivos específicos de cada sessão (Figura 34). Os restantes mesociclos elaborados encontram-se disponíveis em anexo.

Período	1º Período							
Data	24/out	31/out	07/nov	14/nov	21/nov	28/nov	05/dez	12/dez
Aula	6	7	8	9	10	11	12	13
Jogos Intradutórios	Apresentação/ Jogos Quatro-galo							
Deslocamentos e Equilíbrios		Deslocar-se de diferentes formas/ Mudar de direção e velocidade/ Manter o equilíbrio/ Saltar e aterrar/ Transpor obstáculos/ Suspender-se e balançar-se						
Perícias e Manipulações					Lançar e receber objetos/ Driblar com mãos e com os pés/ Manipular equipamentos/ Rodar e equilibrar objetos/ Aperfeiçoar a coordenação motora fina e global		Lançar e receber objetos/ Driblar com mãos e com os pés/ Manipular equipamentos/ Rodar e equilibrar objetos/ Aperfeiçoar a coordenação motora fina e global	
Avaliação Antropométrica						Altura e Peso		

Figura 38 – Mesociclo (1º Período) do 2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago

Com a supervisão da professora titular, as sessões foram planeadas e estruturadas de acordo com as orientações do Ministério da Educação, garantindo a definição antecipada dos objetivos e conteúdos programáticos. De seguida, apresenta-se um exemplo de plano de aula da turma do 2.ºB Ano da Escola Básica de São Tiago (Figura 35), sendo os restantes disponibilizados em anexo

Nº de Alunos: 18	Nº Aula: 12	Período: 2º Período	Material: 1 apito, 1 cronómetro, 18 cadeiras, 1 coluna de som, 9 arcos, 4 cones, 6 sinalizadores e 2 coletes.
Data: 30/01/25	Duração: 60 minutos	Local: Pavilhão da Escola	Competências: Corre, senta, apanha, agacha e coloca.
Uni. Temática: Jogos Tradicionais	Objetivos: Aprimorar a coordenação motora, a agilidade, a velocidade de reação e a concentração.		

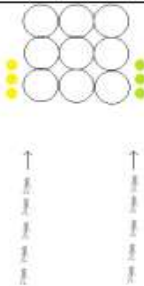
#	Fases Da Aula	Exercícios	Esquema	Informações
1	Aquecimento	Jogo da Dança das Cadeiras As crianças caminham ou dançam à volta das cadeiras enquanto a música toca. Quando a música para, devem sentar-se rapidamente. Quem ficar sem cadeira sai do jogo, e uma cadeira é retirada. O jogo continua até restar apenas um vencedor. Objetivo Específico: Estimular a atenção, a velocidade de reação e a coordenação motora.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 15 minutos
2	Parte Principal	Jogo do Galo Duas equipas jogam utilizando nove arcos como tabuleiro. Cada jogador corre, coloca um sinalizador num arco vazio e volta para tocar na mão do colega seguinte. O jogo termina quando uma equipa alinha três sinalizadores seguidos. Objetivo Específico: Aprimorar a velocidade, a coordenação e o raciocínio.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 30 minutos
3	Parte Principal	Jogo do Lenço Duas equipas formam filas opostas e cada jogador tem um número. O professor segura um lenço no centro e chama um número. Os jogadores correspondentes correm para apanhar o lenço e voltar à sua equipa sem serem tocados pelo adversário. Objetivo Específico: Aprimorar a velocidade e a agilidade.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 45 minutos
4	Retorno à Calma	Jogo da Cabra-Cega Uma criança, vendada, é a "cabra-cega" e tenta apanhar os colegas, que se movem ao redor para evitar serem tocados. Quem for apanhado torna-se a nova cabra-cega. Objetivo Específico: Aprimorar a orientação-espacial e a agilidade.		Espaço: Pavilhão
				Organização: Coletiva
				Tempo Parcial: 15 minutos
				Tempo Total: 60 minutos

Figura 39 – Plano de Aula Nº12 (2ºB Ano da Escola Básica de São Tiago)

Ao longo do estágio, elaborei uma tabela de assiduidade e comportamento para cada período letivo, com o objetivo de acompanhar a presença dos alunos e registar o seu comportamento nas aulas (figura 36).

No início de cada sessão, realizava a chamada para registar presenças (P) e faltas (F). No final de cada aula, avaliava o comportamento individual dos alunos com base na sua participação, envolvimento e atitude geral, utilizando uma simbologia simples e visual, no qual indicava “Ótimo Comportamento”; “Bom Comportamento” e “Mau Comportamento”.

Esta estratégia permitiu-me monitorizar a regularidade da participação dos alunos nas atividades, refletir sobre a gestão do comportamento em contexto educativo, bem como identificar os alunos que apresentavam comportamentos mais desestabilizadores, possibilitando a definição de estratégias adequadas para promover o seu envolvimento e empenho nas aulas.

1º Período								
Nome:	24/10	31/10	7/11	14/11	21/11	28/11	5/12	12/12
Afonso Torres								
António Lopes								
Benedita Farias								
Bianca Roque								
Diego Ramos								
Diego Mendes								
Diogo Matos								
Eva Gonçalves								
Francisca Domingos								
Gonçalo Trindade								
Gustavo Moreira								
João Silva								
José Tomás								
Laura Lucas								
Luís Silva								
Mariana Reis								
Mateus Pires								
Mathias Henriques								
Núria Pinheiro								
Oleksandr Baiev								
Rafael Duarte								
Santiago Januário								

-  - Mau comportamento
-  - Bom comportamento
-  - Ótimo comportamento

P - Presença
F - Faltas

Figura 40 – Ficha de Assiduidade e Comportamento do 2ºB ano (1º Período)

Importante destacar, que a turma do 2.ºB ano foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), que tem como objetivo medir a competência motora das crianças em três grandes categorias: Locomoção, Estabilidade e Manipulativas.

Foram realizados dois testes por categoria, de forma a garantir uma avaliação mais completa e precisa:

- **Locomoção:** Shuttle Run (4x10m) e Salto Horizontal a pés juntos;
- **Estabilidade:** Transferência de Plataformas e Saltos Laterais

- **Manipulativas:** Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade de Remate da Bola

Em baixo apresenta-se a tabela (figura 32) de registo com os resultados individuais da turma do 4.º ano, organizada por aluno e por tentativa em cada teste.

Motor Competence Assessment																					
Nome do Aluno	Escola do Aluno	Turma do Aluno	Número do Aluno	Locomotor				Estabilizadora				Manipulativas									
				Marcha-Rap (m/s)		Saltos Horizontal e ao ar		Transferência de Posições		Linha Larga		Velocidade de Lançamento da Bola				Velocidade de Remate da Bola					
				1.ª tentativa	2.ª tentativa	1.ª tentativa	2.ª tentativa	1.ª tentativa	2.ª tentativa	1.ª tentativa	2.ª tentativa	1.ª tentativa	2.ª tentativa	3.ª tentativa	4.ª tentativa	1.ª tentativa	2.ª tentativa	3.ª tentativa	4.ª tentativa	5.ª tentativa	
Afonso Torres	Escola de São Tiago	2º Ano	1	12.11 seg	11.21 seg	118 cm	118 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
António Lopes	Escola de São Tiago	2º Ano	2	12.17 seg	11.95 seg	144 cm	144 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Benedicta Faria	Escola de São Tiago	2º Ano	3	14.15 seg	14.1 seg	160 cm	160 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Bianca Roque	Escola de São Tiago	2º Ano	4	16.14 seg	14.45 seg	170 cm	170 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Diego Ramos	Escola de São Tiago	2º Ano	5	16.09 seg	15.64 seg	178 cm	178 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Diego Mendes	Escola de São Tiago	2º Ano	6	15.10 seg	15.81 seg	180 cm	180 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Diego Mota	Escola de São Tiago	2º Ano	7	16.21 seg	16.24 seg	179 cm	179 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Evo Gonçalves	Escola de São Tiago	2º Ano	8	11.02 seg	11.08 seg	174 cm	174 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Francisca Domingos	Escola de São Tiago	2º Ano	9	16.05 seg	16.04 seg	185 cm	185 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Guilherme Moreira	Escola de São Tiago	2º Ano	10	12.30 seg	12.81 seg	174 cm	174 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
João Silva	Escola de São Tiago	2º Ano	11	12.05 seg	11.38 seg	170 cm	170 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
João Trindade	Escola de São Tiago	2º Ano	12	11.07 seg	10.77 seg	180 cm	180 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Luana Lucas	Escola de São Tiago	2º Ano	13	15.17 seg	15.08 seg	184 cm	184 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Luís Silva	Escola de São Tiago	2º Ano	14	15.53 seg	15.01 seg	178 cm	178 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Marília Henriques	Escola de São Tiago	2º Ano	15	12.16 seg	11.81 seg	174 cm	174 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Maria Pinheiro	Escola de São Tiago	2º Ano	16	12.00 seg	11.70 seg	183 cm	183 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Cláudio Banez	Escola de São Tiago	2º Ano	17	16.35 seg	16.05 seg	175 cm	175 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	
Paulo Duarte	Escola de São Tiago	2º Ano	18	15.14 seg	15.22 seg	180 cm	180 cm	9	9	32	32	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	15 MPH (61.27 KPH)	

Figura 41 – Dados do Motor Competence Assessment do 2ºB ano

Registo Semanal de Atividades

Durante o meu estágio no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, mantive um registo semanal das aulas de Educação Física que lecionei, através da elaboração de relatórios detalhados. Estes documentos foram fundamentais para refletir sobre a minha prática pedagógica, analisar a eficácia das estratégias implementadas e acompanhar a evolução dos alunos ao longo do estágio. Além disso, permitiram identificar boas práticas e áreas de melhoria, promovendo o meu desenvolvimento enquanto futuro professor.

Cada relatório contém informações essenciais que permitem registar e analisar, de forma detalhada, o desenvolvimento das aulas e a evolução do processo de ensino e aprendizagem. A data da semana e o local das aulas servem para contextualizar as atividades realizadas, identificando a escola, o espaço onde decorreram as sessões e quaisquer fatores externos que possam ter influenciado a dinâmica das aulas. As tarefas desenvolvidas são descritas pormenorizadamente, apresentando os conteúdos abordados, os objetivos definidos, as estratégias metodológicas aplicadas, os exercícios realizados e a forma como os alunos interagiram e responderam às atividades propostas. Os aspetos positivos evidenciam os progressos dos alunos, a eficácia das abordagens pedagógicas utilizadas, o nível de envolvimento e participação dos alunos, bem como as boas práticas identificadas durante a leção das aulas. Por outro lado, os pontos a melhorar analisam as dificuldades encontradas, os desafios enfrentados e as oportunidades de aperfeiçoamento na planificação e execução das aulas. Esta análise permite uma reflexão crítica sobre o desempenho pedagógico e possibilita a implementação de ajustamentos necessários para otimizar o processo de ensino. As observações relevantes incluem considerações adicionais sobre a experiência das aulas, tais como a forma como os alunos reagiram às atividades propostas, o impacto das estratégias aplicadas, o feedback obtido por parte dos alunos e dos professores titulares de turma, bem como eventuais adaptações realizadas durante as sessões. Por fim, a assinatura do tutor valida a autenticidade do relatório, atesta a supervisão do estágio e comprova o acompanhamento da

prática letiva, garantindo que a experiência decorreu em conformidade com os objetivos e orientações estabelecidos. Para além de servirem como um registo documental, estes relatórios desempenham um papel essencial no meu desenvolvimento profissional, permitindo uma reflexão contínua sobre a prática pedagógica, a identificação dos pontos fortes e das áreas a melhorar, contribuindo assim para o aperfeiçoamento da minha abordagem ao ensino.

Deste modo, posso afirmar que, através da análise contínua destes relatórios, consegui identificar padrões de aprendizagem, avaliar a eficácia das metodologias utilizadas e ajustar a minha abordagem sempre que necessário, garantindo um ensino mais dinâmico e adequado às necessidades dos alunos. Estas reflexões proporcionaram-me uma visão mais abrangente do trabalho desenvolvido e das adaptações realizadas ao longo do estágio. De uma forma geral, esta documentação representa um elemento essencial no meu percurso formativo, pois regista não só a evolução dos alunos, mas também o meu crescimento enquanto professor. A experiência adquirida ao longo deste estágio permitiu-me consolidar competências fundamentais para a minha prática futura e reforçou a importância da reflexão pedagógica no processo de ensino e aprendizagem.

1.ª Semana	De 21/10/2024 a 25/10/2024	
22\10\2024 21\10\2024 22\10\2024 24\10\2024 25\10\2024 25\10\2024	Tutoria; Sessão nº 1 no campo da Escola da Mina – Turma do 4ºano. Sessão nº 2 no campo da Escola da Mina – Turma do 3ºano. Sessão nº 3 no Pavilhão da Escola de São Tiago – Turma do 2ºB ano. Sessão nº 4 no campo da Escola da Mina – Turma do 2ºano. Sessão nº 5 no campo da Escola da Mina – Turma do 1ºano.	
Tarefas Desempenhadas: A primeira semana consistiu essencialmente na apresentação e interação entre aluno-professor (e vice-versa) através de jogos introdutórios, nas aulas de Educação Física sob a orientação da professora titular de turma. O meu objetivo incidia nas características e capacidades individuais dos alunos. Mas para isso, foi preciso a organização e estruturação do planeamento das aulas e intervenção nas aulas de Educação Física.		Aspetos Positivos: Na primeira semana de aulas, os alunos mostraram entusiasmo e envolvimento nas atividades, criando um ambiente propício à aprendizagem. A ludicidade revelou-se fundamental para esse efeito, facilitando a participação e o interesse (Delgado Júnior, 2022). A relação positiva entre professor e alunos contribuiu para um clima de confiança e cooperação, essencial ao processo educativo (Lupion & Paschoal, 2022). Os jogos introdutórios ajudaram na adaptação das turmas de forma dinâmica e socializadora. Além disso, os alunos responderam bem às instruções, mostrando progressos nas rotinas, o que reflete a importância de uma prática docente estruturada e intencional (Lottermann, Gelatti & Oliveira, 2019).
Aspetos a melhorar: Verifiquei que é possível melhorar a gestão do tempo de instrução e transição, diversificar os feedbacks e reforçar o controlo dos alunos nesses momentos. Como referem Petrica et al. (2025), uma gestão eficaz do tempo e do feedback contribui para maior envolvimento e organização nas aulas.		Observações: Apesar do entusiasmo dos alunos, foi necessário reforçar algumas regras para melhorar a gestão do tempo e a organização das atividades.
Referências Bibliográficas: 1. Delgado Júnior, C. M. (2022). A ludicidade na educação física infantil e seus benefícios. Revista Científica ACERTTE, 2(9), e2994. https://doi.org/10.47820/acertte.v2i9.94 2. Lottermann, A. L. F., Gelatti, V. C., & Oliveira, S. G. de. (2019). Formação de professores de Educação Física para o trabalho junto de alunos com deficiência. Caderno de Educação Física e Esporte, 17(1), 255–263. https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n1.p255 3. Lupion, R. R., & Paschoal, J. D. (2022). A cultura corporal e a mediação do professor de Educação Física na Educação Infantil. Obutchénie. Revista de Didática e Psicologia Pedagógica, 6(1), 246–258. https://doi.org/10.14393/OBv6n1.a2022-59149 4. Petrica, J., Santos, J., Batista, M., Serrano, J., & Honório, S. (2025). Evaluation models in physical education in Portugal. In Physical education at school and in today's society (Capítulo). IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.1008497		
Assinatura do Tutor:		

Figura 42 – Registo Semanal de Atividades (Semana nº1)

3.ª Semana	De 04/11/2024 a 08/11/2024	
06\11\2024 04\11\2024 05\10\2024 07\10\2024 08\11\2024 08\11\2024	Tutoria; Sessão nº 9 no campo da Escola da Mina – Turma do 4ºano. Sessão nº 10 no campo da Escola da Mina – Turma do 3ºano. Sessão nº 11 no Pavilhão da Escola de São Tiago – Turma do 2ºB ano. Sessão nº 12 no campo da Escola da Mina – Turma do 2ºano. Sessão nº 13 no campo da Escola da Mina – Turma do 1ºano.	
Tarefas Desempenhadas: Nesta semana, trabalhei jogos pré-desportivos de resistência com o 3.º e 4.º anos, promovendo a capacidade aeróbica e a resistência física. No 2.º B ano, aprofundei o tema de deslocamentos e equilíbrios, introduzindo novos jogos. Para o 1.º e 2.º anos, iniciei este tema, explorando diferentes formas de locomoção e estabilidade postural.		Aspetos Positivos: Os alunos do 3.º e 4.º anos demonstraram boa adaptação às atividades de resistência, mantendo um ritmo constante; o 2.º B evidenciou progressos no controlo motor e equilíbrio; já nos 1.º e 2.º anos, verificou-se entusiasmo e envolvimento ativo nos jogos propostos. O ambiente revelou-se dinâmico e colaborativo, com boa receptividade às instruções. Estes resultados vão ao encontro do que refere Zhou et al. (2021), ao salientar que a aplicação de feedback estruturado em aulas de Educação Física potencia a aprendizagem motora e promove maior participação dos alunos nas tarefas.
Aspetos a melhorar: Alguns alunos demonstraram dificuldades na gestão do esforço e da consciência espacial, sendo necessário apoio adicional. Identificou-se também a importância de tornar as pausas mais ativas. Como referem Blegur, Wasak e Souisa (2019), a gestão eficiente do tempo e das transições contribui para melhores aprendizagens e maior envolvimento dos alunos.		Observações: As turmas do 1.º e 2.º anos necessitam de maior acompanhamento nos primeiros dois exercícios, uma vez que foi a primeira abordagem ao tema.
Referências Bibliográficas: 1. Blegur, J., Wasak, M. R. P., & Souisa, M. (2019). The correlation between time management and student learning outcomes in physical education. <i>Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport</i> , 17(2), 289–298. https://doi.org/10.22190/FUPES190702027B 2. Zhou, Y., Shao, W. D., & Wang, L. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 18(12), 6281. https://doi.org/10.3390/ijerph18126281		
Assinatura do Tutor:		

Figura 43 – Registo Semanal de Atividades (Semana nº3)

5.ª Semana	De 18/11/2024 a 22/11/2024	
20\11\2024 18\11\2024 19\10\2024 21\10\2024 22\11\2024 22\11\2024	Tutoria; Sessão nº 17 no campo da Escola da Mina – Turma do 4ºano. Sessão nº 18 no campo da Escola da Mina – Turma do 3ºano. Sessão nº 19 no Pavilhão da Escola de São Tiago – Turma do 2ºB ano. Sessão nº 20 no campo da Escola da Mina – Turma do 2ºano. Sessão nº 21 no campo da Escola da Mina – Turma do 1ºano.	
Tarefas Desempenhadas: Nesta semana, com o 3.º e 4.º anos, fiz uma abordagem global dos jogos pré-desportivos (velocidade, resistência e força), consolidando os conteúdos trabalhados. No 2.º B ano, iniciei perícias e manipulações, com jogos de controlo e coordenação da bola com os membros superiores. Já no 1.º e 2.º anos, dei a segunda aula de deslocamentos e equilíbrios, desafiando os alunos a explorar novas formas de locomoção e estabilidade.		Aspetos Positivos: Os alunos do 3.º e 4.º anos evidenciaram maior domínio e aplicação motora nos jogos pré-desportivos; o 2.º B demonstrou progressos na coordenação e no controlo da bola; e nos 1.º e 2.º anos observou-se mais confiança e fluidez nos deslocamentos. Segundo Petrica et al. (2025), a progressão das competências motoras está diretamente associada à adequação das propostas às fases de desenvolvimento dos alunos e à intencionalidade do trabalho pedagógico.
Aspetos a melhorar: Passa por reforçar a tomada de decisão e a estratégia nos jogos pré-desportivos (3.º e 4.º anos), ajustar a dificuldade nos jogos de manipulação (2.º B) e trabalhar a consistência nos exercícios de equilíbrio (1.º e 2.º anos). De acordo com a meta-análise de Gréhaigne, Richard e Griffin, a adoção de abordagens estratégicas em aulas de Educação Física melhora significativamente a tomada de decisão e a execução de habilidades motoras.		Observações: Os alunos mostraram maior confiança e autonomia na realização das atividades, refletindo um progresso positivo nas aprendizagens adquiridas ao longo das semanas.
Referências Bibliográficas: 1. Gréhaigne, J.-F., Richard, J.-F., & Griffin, L. L. (2017). <i>Effects of teaching games on decision making and skill execution: A meta-analysis</i> . <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17(2), 505. https://doi.org/10.3390/ijerph17020505 2. Petrica, J., Santos, J., Batista, M., Serrano, J., & Honório, S. (2025). Evaluation models in physical education in Portugal. In <i>Physical education at school and in today's society</i> (Capítulo). IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.1008497		
Assinatura do Tutor:		

Figura 44 – Registo Semanal de Atividades (Semana nº5)

7.ª Semana	De 02/12/2024 a 06/12/2024	
04\12\2024 02\12\2024 03\12\2024 05\12\2024 06\12\2024 06\12\2024	Tutoria; Sessão nº 27 no campo da Escola da Mina – Turma do 4ºano. Sessão nº 28 no campo da Escola da Mina – Turma do 3ºano. Sessão nº 29 no Pavilhão da Escola de São Tiago – Turma do 2ºB ano. Sessão nº 30 no campo da Escola da Mina – Turma do 2ºano. Sessão nº 31 no campo da Escola da Mina – Turma do 1ºano.	
Tarefas Desempenhadas: Nesta semana, iniciei a primeira aula de andebol no 4.º ano, trabalhando os conceitos básicos da modalidade. No 3.º ano, desenvolvemos a coreografia para a Festa de Natal na aula de Expressão Rítmica e Expressiva. O 2.º B ano prosseguiu com Perícias e Manipulações, reforçando o controlo e coordenação da bola. Já no 1.º e 2.º anos, os alunos mostraram maior fluidez nas atividades de Deslocamentos e Equilíbrios.		Aspetos Positivos: Os alunos do 4.º ano mostraram interesse e envolvimento no andebol; no 3.º ano, houve grande entusiasmo na preparação da coreografia para a Festa de Natal. O 2.º B demonstrou evolução no controlo da bola, enquanto os alunos do 1.º e 2.º anos revelaram mais confiança e dinamismo nos exercícios de deslocamento e equilíbrio. De acordo com Santos, Petrica e Maia (2019), a atenção dos alunos varia consoante a modalidade e o momento da aula, sendo favorecida por tarefas diversificadas e motivadoras, que promovem a concentração e o envolvimento motor ao longo das diferentes fases da sessão.
Aspetos a melhorar: Um aspeto a melhorar é a organização dos alunos nos exercícios de andebol, reforçando o trabalho em equipa. No 3.º ano, deve incentivar-se maior expressividade nas coreografias, e no 2.º B, ajustar a dificuldade dos jogos para garantir participação equilibrada. Tal como sublinha Petrica (2022), a clareza nas instruções e a adaptação das tarefas às características do grupo são determinantes para o envolvimento ativo e a eficácia do processo de ensino-aprendizagem em Educação Física.		Observações: A coreografia da Festa de Natal foi bem recebida pelos alunos do 3.º ano, sendo necessário continuar o ensaio na próxima aula para aperfeiçoar a execução.
Referências Bibliográficas: 1. Petrica, J. (2022). <i>O feedback pedagógico em Educação Física: Análise do comportamento de feedback evidenciado por professores preparados por modelos distintos</i>. In <i>Open Science Research V</i> (pp. 350–362). https://doi.org/10.37885/220609267 2. Santos, J., Petrica, J., & Maia, L. (2019). Study of the attention and its importance in teaching/learning sports. <i>RETOS, Nuevas Tendencias en Educación Física</i>, 36, 567–570.		
Assinatura do Tutor:		

Figura 45 – Registo Semanal de Atividades (Semana nº7)

Registo de Assiduidade

Ao longo do meu estágio, mantive registos detalhados de assiduidade, documentando a minha presença e participação em todas as atividades desenvolvidas. Estes registos assumem um papel fundamental, assegurando o cumprimento dos requisitos exigidos pelo programa de estágio e refletindo o meu compromisso e dedicação ao longo deste percurso formativo. Cada registo de assiduidade é constituído por um cabeçalho informativo, onde constam elementos essenciais, tais como a identificação do estagiário, a instituição de ensino, o tutor e o supervisor, garantindo clareza e formalidade no documento. Este cabeçalho facilita a verificação e validação dos dados pelas entidades responsáveis, reforçando a transparência do processo.

Além da identificação, os registos detalham os dias de presença e o total de horas trabalhadas por mês, permitindo uma análise rigorosa do meu envolvimento ao longo do estágio. Entre os elementos fundamentais deste registo, incluem-se a identificação do estagiário, com o nome completo e número de estudante; a instituição de estágio, nomeadamente o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva; o tutor, responsável pela supervisão direta, cuja assinatura valida a assiduidade e participação; o supervisor, representante da instituição de ensino superior, garantindo a conformidade com os requisitos académicos; e o registo de dias de presença e horas trabalhadas, assegurando um controlo preciso do tempo dedicado ao estágio. Estes registos são essenciais para monitorizar o meu percurso e demonstrar consistência e responsabilidade no desempenho das minhas funções. Além disso, permitem a realização de uma análise estruturada sobre a carga horária cumprida e a sua adequação às exigências do estágio.

Com o objetivo de proporcionar uma visão mais abrangente e detalhada da minha assiduidade ao longo deste período, os relatórios de assiduidade dos meses subsequentes estão incluídos em anexo. Estes documentos apresentam o registo completo da minha presença, garantindo um acompanhamento transparente e fidedigno da minha participação e empenho neste estágio.

Por fim, quero destacar que criei o meu próprio diário de trabalho, onde registei todas as horas dedicadas às diversas atividades realizadas ao longo do estágio, assegurando um acompanhamento rigoroso do meu percurso. Neste diário, foram registadas as horas despendidas em tarefas fundamentais, tais como reuniões de estágio, planeamento semanal das aulas, envio de e-mails às professoras titulares de turma, registo de assiduidade e comportamento, elaboração de fichas de reflexão e observação, registo das atividades semanais, entre outras. Este documento representa um suporte essencial para a organização e monitorização do meu trabalho e encontra-se disponível em anexo.

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Agrupamento de Escolas Afonso Paiva	
Estagiário: Pedro Conceição	
Orientador de prática (Instituição):	Professor Luís Santos
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	1h	Pedro Conceição
3			19	1h	Pedro Conceição
4	1h	Pedro Conceição	20		
5	1h	Pedro Conceição	21	1h	Pedro Conceição
6			22	2h	Pedro Conceição
7	1h	Pedro Conceição	23		
8	2h	Pedro Conceição	24		
9			25	1h	Pedro Conceição
10			26	1h	Pedro Conceição
11	1h	Pedro Conceição	27		
12	1h	Pedro Conceição	28	1h	Pedro Conceição
13			29	2h	Pedro Conceição
14	1h	Pedro Conceição	30		
15			31		
16				MÊS: Novembro	

O Tutor da Instituição:

Figura 46 – Registo de Assiduidade do Estudante (Mês de Novembro)

2. Atividades Pontuais

1. Dia de São Martinho na Escola Básica da Mina

No dia 11 de novembro, acompanhei todas as turmas da Escola da Mina na celebração do Dia de São Martinho, um dia marcado pela vivência de tradições e pela valorização do património oral. Os alunos tiveram a oportunidade de aprender mais sobre esta festividade através de atividades lúdicas e pedagógicas, promovendo o conhecimento das tradições associadas à época.

A comemoração terminou com o tradicional magusto, um momento de partilha e convívio entre alunos, professores e auxiliares. Foi gratificante ver o envolvimento e o entusiasmo dos alunos em cada atividade, tornando este dia especial e reforçando a importância de preservar estas tradições.

Nos anexos, encontram-se alguns registos fotográficos deste dia, que ilustram os momentos vividos e a participação ativa da comunidade escolar.



Figura 47 – Dia de São Martinho



Figura 48 – Dia de São Martinho



Figura 49 – Dia de São Martinho



Figura 50 – Dia de São Martinho



Figura 51 – Dia de São Martinho

2. Festa de Natal na Escola Básica da Mina

No dia 16 de dezembro, pelas 14h30, tive a oportunidade de participar na Festa de Natal da Escola da Mina, realizada no Salão Nobre da Santa Casa. Este evento, cuidadosamente planeado, foi um momento marcante para toda a comunidade escolar, promovendo valores como a solidariedade, a partilha e o espírito de equipa.

Ao longo da preparação, envolvi-me ativamente na organização, destacando-se a criação de uma coreografia com a turma do 3.º ano, que os alunos apresentaram com entusiasmo e dedicação diante de todos os presentes. Foi gratificante assistir à forma como se empenharam nos ensaios e como demonstraram confiança e alegria ao subir ao palco. O seu desempenho foi um reflexo do esforço coletivo e do ambiente positivo vivido durante os preparativos.

Desde cedo, foi notório o entusiasmo dos alunos, que participaram ativamente nas atuações, demonstrando um grande sentido de responsabilidade e dedicação. A preparação e o envolvimento dos professores foram fundamentais para o sucesso do evento, assim como a colaboração dos auxiliares, que desempenharam um papel essencial na organização e logística da festa. O espírito de cooperação e a união entre todos foram visíveis ao longo de toda a tarde, tornando o ambiente ainda mais especial e acolhedor.

Além do contributo dos professores das atividades extracurriculares, que dinamizaram apresentações criativas e envolventes, foi de destacar também o papel dos encarregados de educação, que não só marcaram presença, como participaram ativamente na organização dos adereços utilizados pelos seus filhos nas apresentações.

A energia e a alegria que se fizeram sentir foram contagiantes. A interação entre os diferentes membros da comunidade educativa fortaleceu laços e reforçou a importância da escola como um espaço de crescimento e partilha. O evento foi, sem dúvida, um reflexo do verdadeiro espírito natalício, proporcionando momentos de grande satisfação e emoção para todos os presentes.

Nos anexos, estão disponíveis registos fotográficos que documentam a participação de todos os presentes na Festa de Natal. Além disso, inclui a gravação da coreografia do 3.º ano, registando o desempenho dos alunos na sua apresentação.



Figura 52 – Festa de Natal



Figura 53 – Festa de Natal

3. Cantar as Janeiras da Escola Básica da Mina

No dia 27 de janeiro, juntamente com os restantes professores, acompanhei os alunos da Escola Básica da Mina na tradição de cantar as Janeiras aos idosos da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco e aos pais e encarregados de educação. Durante a preparação e apresentação, pude observar o entusiasmo e empenho dos alunos, que não só deram voz a esta tradição portuguesa, como também tiveram a oportunidade de interagir e partilhar momentos de alegria com o público. No final, como manda a tradição, os alunos foram presenteados com um pequeno miminho em forma de agradecimento. Nos anexos, encontram-se registos fotográficos que ilustram este momento especial.



Figura 54 – Cantar as Janeiras



Figura 55 – Cantar as Janeiras



Figura 56 – Cantar as Janeiras



Figura 57 – Cantar as Janeiras



Figura 58 – Cantar as Janeiras



Figura 59 – Cantar as Janeiras

V - PRODUÇÃO DE UM ARTIGO CIENTÍFICO

Estudo da Composição Corporal e Competência Motora em crianças do 1º Ciclo Básico

Estudo da Composição Corporal e Competência Motora em crianças do 1.º Ciclo Básico

Study of Body Composition and Motor Competence in children from the 1st Basic Cycle

Miguel Rebelo ^{1,2,3 *}, Pedro Conceição ^{1,3} , Ricardo Silva ^{1,3} , Miguel Andrade ^{1,3}

¹ Department of Sports and Well-being - Polytechnic Institute of Castelo Branco,
Castelo Branco, Portugal;

² SPRINT Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Portugal

³ Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal;

* Correspondence: Miguel.rebelo@ipcb.pt; Tel.: +351969470830

Resumo

O presente estudo teve como objetivo verificar os níveis de Composição Corporal e de Competência Motora nas crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico e comparar as diferenças com o ano letivo anterior (2023/2024). Para o primeiro objetivo do estudo desenvolvemos um estudo de natureza quantitativa, com uma amostra de 237 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos, de ambos os géneros. Os instrumentos usados no estudo foram as escalas da Motor Competence Assessment (MCA), para avaliar a competência motora e a Balança de Bioimpedância (Inbody), para a avaliar a composição corporal. Os resultados obtidos revelam variações no Índice de Massa Corporal (IMC), massa muscular e massa gorda das crianças ao longo dos anos letivos, apresentando as crianças à medida que o ano letivo aumenta piores resultados na composição corporal e também na respetiva competência Motora. Em média, apenas no 1.º Ano letivo as crianças apresentam níveis normais de composição corporal, já a Competência Motora apresenta, em média, percentis adequados às idades das crianças, no entanto as do 4º ano são as que apresentam piores resultados, sendo nas habilidades Posturais (TP e SL) que incide a maior dificuldade destas crianças. Ao comparar estes resultados com os do ano letivo anterior nas mesmas variáveis e no mesmo grupo de crianças, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à composição corporal, no entanto quanto à competência motora verificamos que em todos os anos curriculares, as deste ano letivo apresentam melhor CMT com resultados muito significativos. De referir que a única variável que foi modificada de um ano letivo para outro foi a presenças dos técnicos de desporto e Atividade Física da ESECB na coadjuvação das aulas de Educação Física. Estes resultados alertam para a necessidade urgente de intervenção nas escolas do 1º ciclo contra o combate à obesidade infantil e contra a iliteracia motora, demonstrando que uma educação física eficaz pode ter influência na CM mas não é suficiente para alterar a Composição Corporal das crianças.

Palavras-chaves: Competência Motora, Atividade Física, Desenvolvimento Infantil, Composição Corporal, Educação Física

Relationship between Body Composition and Motor Competence

Abstract

The present study aimed to verify the levels of Body Composition and Motor Competence in children in the 1st Cycle of Elementary School and compare the differences with the previous school year (2023/2024). For the first objective of the study, we developed a quantitative study, with a sample of 237 children aged between 6 and 12 years, of both sexes. The instruments used in the study were the Motor Competence Assessment (MCA) scales, to assess motor competence and the Bioimpedance Scale (Inbody), to assess body composition. The results obtained reveal variations in the Body Mass Index (BMI), muscle mass and fat mass of children throughout the school years, with children presenting worse results in body composition and also in the respective Motor competence as the school year increases. On average, only in the 1st school year do children present normal levels of body composition. Motor Skills present, on average, percentiles appropriate for the children's ages. However, those in the 4th year are those who present the worst results, with the greatest difficulty in Postural Skills (PT and SL). When comparing these results with those of the previous school year in the same variables and in the same group of children, we found that there are no statistically significant differences in relation to body composition. However, regarding motor skills, we found that in all curricular years, those in this school year present better CMT with very significant results. It is worth mentioning that the only variable that was modified from one school year to the next was the presence of ESECB sports and Physical Activity technicians in the Physical Education classes. These results highlight the urgent need for intervention in primary schools to combat childhood obesity and motor illiteracy, demonstrating that effective physical education can influence MC but is not enough to change children's body composition.

Keywords: Motor Competence, Physical Activity, Child Development, Body Composition, Physical Education

Introdução

O atual estado da composição física das crianças tem alarmado a Organização Mundial da Saúde (OMS), referindo que uma em cada três crianças em Portugal apresenta obesidade infantil. Paralelamente, os baixos níveis de competências motoras têm despertado preocupação entre investigadores nas áreas da saúde, da educação e do desporto (Serafim, 2022).

Na perspetiva de Moreira (2000), a Educação Física e Motora no 1.º Ciclo do Ensino Básico tem um papel fundamental no desenvolvimento global da criança. Esta área de ensino não só estimula aprendizagens noutras disciplinas, como também se afirma como um promotor essencial de estilos de vida saudáveis e ativos, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos alunos. De acordo com o Ministério da Educação (2004), os períodos críticos para o desenvolvimento das capacidades condicionais e das aprendizagens psicomotoras fundamentais ocorrem até ao final do 1.º Ciclo. Este facto não pode passar despercebido ao professor, uma vez que a ausência de estímulo dessas potencialidades nesta fase pode comprometer a evolução natural do aluno, dificultando a progressão para níveis superiores de desenvolvimento.

Conforme refere Matos (2004, p. 29), "o movimento para a criança é a sua realidade imediata e espontânea, sendo através deste que ela encontra um conjunto de relações essenciais ao seu desenvolvimento motor, aprendendo a perceber e a interagir com o vivido, o operatório e o mental." De igual modo, Neto (1995, p. 42) afirma que "não restam dúvidas sobre a importância da prática regular de atividades físicas nas escolas, as quais favorecem o desenvolvimento motor das crianças, acompanhadas da aquisição de habilidades básicas e específicas."

Segundo Brás (1998), a presença da Educação Física neste nível de ensino justifica-se por dois níveis de interesse. O primeiro, de carácter imediato, está relacionado com os benefícios proporcionados pela atividade física, a aprendizagem de habilidades, o aproveitamento dos períodos de maturação da criança e a interação entre desenvolvimento, aprendizagem e crescimento. O segundo interesse, a médio e longo prazo, prende-se com o desenvolvimento da motivação e a criação do hábito de praticar atividades físicas desde a infância.

Cavil e Sallis (2001, p. 25) indicam que "a prática de atividade física pode oferecer diversos benefícios para a saúde e o bem-estar de crianças e jovens, incluindo a redução do risco de doenças crónicas, o aumento da autoestima, a diminuição da ansiedade e o controlo da hiperatividade."

A prevalência mundial da obesidade mais do que duplicou entre 1990 e 2022. Em 2022, aproximadamente 37 milhões de crianças com menos de cinco anos foram identificadas com excesso de peso. Este problema, anteriormente mais comum em países com rendimentos elevados, tem vindo a aumentar significativamente em países de rendimentos baixos e médios. Nesse mesmo ano, mais de 390 milhões de crianças e adolescentes entre os cinco e os 19 anos apresentavam excesso de peso. A prevalência do excesso de peso, incluindo obesidade, passou de 8% em 1990 para 20% em 2022, afetando 19% das raparigas e 21% dos rapazes. Em 1990,

apenas 2% das crianças e adolescentes entre os cinco e os 19 anos eram obesos (cerca de 31 milhões), enquanto em 2022 esse número aumentou para 8%, totalizando aproximadamente 160 milhões (OMS).

Em Portugal, cerca de uma em cada três crianças apresenta excesso de peso ou obesidade, sendo que mais de 10% têm obesidade. A obesidade ou o excesso de peso causaram 8,6% das mortes, segundo o estudo Carga Global da Doença de 2019. No que diz respeito à perda de qualidade de vida, 6,7% dos anos totais são vividos com incapacidade (Serafim, 2022).

Entre 2008 e 2019, Portugal registou uma tendência decrescente na prevalência de excesso de peso e obesidade infantil. Dados preliminares da 5.^a fase do COSI Portugal – sistema de vigilância nutricional infantil integrado no estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative da OMS/Europa – indicam uma redução de 8,3% no excesso de peso (de 37,9% para 29,6%) e de 3,3% na obesidade (de 15,3% para 12,0%). A maior diminuição do excesso de peso ocorreu nos Açores (10,7%) e na região Centro (9,2%). Em 2019, o Algarve registou a menor prevalência (21,8%) e os Açores a maior (35,9%).

Contudo, em 2022 verificou-se um aumento de 2,2 pontos percentuais na prevalência de excesso de peso infantil (de 29,7% para 31,9%) e de 1,6 pontos percentuais na obesidade (de 11,9% para 13,5%). Os Açores continuaram a liderar as taxas mais elevadas, enquanto o Algarve manteve as mais baixas (21,8% em 2019 e 27,7% em 2022).

Durante o mesmo período, todas as variáveis relacionadas com atividades sedentárias aumentaram entre 2,2% e 9,3%, destacando-se o uso de computadores para jogos eletrónicos durante a semana (de 18,1% para 27,4%) (Serviço Nacional de Saúde).

De acordo com o Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, estima-se que em Portugal a inatividade física esteja associada a 8% dos casos de doenças coronárias, 11% dos casos de diabetes tipo II, 14% dos casos de cancro da mama e 15% dos casos de cancro colorretal. Estima-se ainda que 14% das mortes sejam atribuíveis à inatividade física. Reduzir esta prevalência em 10% até 2025 poderá evitar cerca de 1.500 mortes anuais.

Relativamente aos custos, a inatividade física representou entre 210 e 460 milhões de euros em Portugal em 2013, segundo um estudo publicado na revista *The Lancet*. Estimativas mais atuais apontam para um custo real de cerca de 900 milhões de euros, considerando os encargos crescentes com a saúde (Serviço Nacional de Saúde).

O desenvolvimento motor normal e níveis adequados de atividade física nos primeiros anos de vida são fundamentais para a saúde a longo prazo. A competência motora, definida como a capacidade de realizar movimentos orientados para um objetivo com grandes grupos musculares, mostra estabilidade durante os anos pré-escolares, ao contrário da atividade física, que é mais variável. Estas duas dimensões desenvolvem-se de forma independente e requerem experiências específicas para um desenvolvimento motor adequado (Schmutz et al., 2020).

Segundo Melo e Lopes (2013), a competência motora é essencial para o envolvimento em atividades físicas e, por conseguinte, na prevenção do excesso de peso e obesidade (Oliveira,

2020, p. 2). Alterações nos estilos de vida e a redução de oportunidades para a prática de exercício têm contribuído para a inatividade das crianças (Hills, 2015).

Neste contexto, as escolas têm um papel fulcral. As aulas de educação física são oportunidades fundamentais para garantir os 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, promovendo competências motoras, conhecimentos e atitudes (Hollis, 2016). A educação física curricular tem um impacto positivo no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Embora a idade, o tempo de intervenção e o tipo de avaliação não sejam moderadores significativos, programas específicos centrados em ginástica, habilidades fundamentais e alfabetização física são altamente eficazes (Lorås, 2020).

Campos (2014, p. 92) refere que as experiências motoras potenciam a resolução de problemas e promovem a autonomia, contribuindo também para o desenvolvimento cognitivo e social. Ferreira (2013, p. 47) salienta que a prática lúdica favorece a aprendizagem e a criatividade, além de promover empatia, cooperação e trabalho em equipa (Gaya & Cardoso, 1998).

A complexidade dos objetivos da disciplina de educação física exige equilíbrio entre uma experiência positiva e o cumprimento das metas educativas (Wood & Hall, 2015). Com orientação adequada, as crianças podem melhorar as suas competências motoras e a força muscular, o que é essencial para o envolvimento futuro em desporto e atividades físicas (Faigenbaum, 2015). Oliver (2020, p. 9) salienta que a competência motora precoce é determinante para a prática desportiva na vida adulta (Loprinzi, Davis & Fu, 2015).

Crianças com baixa proficiência motora enfrentam, na idade adulta, problemas como baixa densidade mineral óssea ou doenças cardiovasculares (Sackett & Edwards, 2019). A ausência de competência motora manifesta-se em movimentos descoordenados, dificuldades em tarefas diárias e pode comprometer a autoestima, o autoconceito e a adesão a estilos de vida saudáveis (Cirillo et al., 2009).

Para Melo e Lopes (2013), um repertório motor limitado reduz as oportunidades de participação em atividades físicas. Níveis baixos de atividade física contribuem para doenças crónicas e degenerativas como obesidade, dislipidemia, diabetes e hipertensão (Montoro et al., 2015).

Jorge Marques (2016) concluiu que crianças que praticam atividade física em contexto extraescolar têm melhores resultados na percentagem de massa gorda. A ausência de exercício físico compromete as habilidades motoras e predispõe a estilos de vida sedentários. Carlos Luz (2016) reforça a importância da avaliação da competência motora e salienta que os rapazes tendem a demorar mais a atingir algumas variáveis motoras. Além disso, destaca uma correlação positiva entre a Motor Competence Assessment (MCA) e a aptidão física. Já Rodrigues et al. (2022) reforçam que a avaliação da competência motora é crucial durante a infância e que fatores ambientais, experiências e oportunidades influenciam diretamente essa competência, estando associada à aptidão cardiovascular e muscular, e inversamente à composição corporal.

Torna-se assim urgente compreender os níveis de CC e de CM nas crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico em Portugal e com isto intervir de forma a colmatar problemas que no futuro se possam vir a tornar irreversíveis. Nesse sentido o objetivo do nosso estudo foi verificar os níveis de Composição Corporal e de Competência Motora nas crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico e comparar as diferenças com o ano letivo anterior (2023/2024).

Esperamos de acordo com a literatura, que as crianças continuem a apresentar níveis elevados de Gordura Corporal e dificuldades crescentes nas habilidades motoras.

Métodos

Amostra

O estudo é do tipo transversal, e os participantes foram recrutados de forma intencional e por conveniência. A recolha de dados foi realizada em diversas escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Distrito de Castelo Branco, e constituída por um total de 237 crianças de ambos os géneros com idades ($7,99 \pm 1,44$ anos) compreendidas entre os 6 e os 12 anos ($F=116, 7,98 \pm 1,40$; $M=121, 7,99 \pm 1,48$ anos), do meio urbano, divididos em 4 grupos: 1º Ano ($N=63, 6,24 \pm 0,43$ anos), 2º Ano ($N=42, 7,36 \pm 0,53$ anos), 3º Ano ($N=64, 8,45 \pm 0,62$ anos) e 4º Ano e ($N=68, 9,56 \pm 0,87$ anos).

Foram considerados os seguintes critérios de exclusão: a) Crianças que tenham sido diagnosticadas com dificuldades de aprendizagem e/ou comprometimentos de desenvolvimento; b) Crianças portadoras de algum tipo de deficiência diagnosticada.

Instrumentos

O Instrumento utilizado para a avaliação da Competência Motora foi a bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA) validada para a População Portuguesa por (Paulo Rodrigues et al., 2022) e para a avaliação da composição corporal uma balança de Bioimpedância (InBody).

A bateria de testes MCA é composta por 2 testes para cada categoria de competência motora, estabilidade, locomotora e manipulativas. É um instrumento quantitativo de fácil execução, que permite obter um valor específico da competência motora da criança (Paulo Rodrigues et al., 2022).

A balança “in body” analisa a impedância bioelétrica para medir a composição corporal do indivíduo. Foi utilizado na amostra para obter os dados musculoesqueléticos e de obesidade da criança. Este instrumento foi escolhido pela fácil e rápida execução, sendo um instrumento que permite valores absolutos e fidedignos, uma vez que já foi validado e apresenta uma alta confiabilidade (Rodrigues et al., 2022).

Ambos os instrumentos são reconhecidos pela sua validade e confiabilidade na avaliação da competência motora e do estado físico das crianças. Os dados recolhidos por estes instrumentos forneceram informações valiosas para o nosso estudo sobre o perfil antropométrico e motor das crianças (Rodrigues et al., 2022).

Procedimentos

Após aprovação por parte da instituição da recolha dos dados, foi enviado um termo de consentimento informado e respetiva autorização pelos encarregados de educação. Foram seguidos, respeitados e preservados todos os princípios éticos, as normas e padrões

internacionais que dizem respeito à declaração de Helsínquia e à Convenção dos Direitos do Homem e da Biomedecina, (Tuckman, 2000).

Todas as avaliações foram realizadas durante 3 meses por 3 investigadores, na escola de cada criança e no horário das aulas de Educação Física de cada turma, sob supervisão do professor titular de turma.

Em primeiro lugar, foi realizada a avaliação da composição corporal através de uma balança de bioimpedância (InBody 270), em que cada criança sobe para o aparelho colocando os pés no local específico, à indicação do aparelho pega nos dois elétrodos com as mãos e afasta os braços do tronco, mantendo esta posição durante 60 segundos, enquanto o aparelho realiza o teste. Para não comprometer o resultado da análise, os participantes foram informados de alguns cuidados prévios, como: manter-se em jejum 4h antes do teste; ter-se absterido da prática de atividade física intensa 24h antes do teste; bexiga e intestinos vazios antes do teste (Heyward, 2000). Os dados foram posteriormente recolhidos através do software lockinbody.

A avaliação motora da criança foi avaliada através da bateria de testes Motor Competence Assessment (MCA), (Rodrigues et al., 2022). Cada criança executou, 2 testes por cada categoria da habilidade motores: locomoção, estabilização, manipulação (Paulo Rodrigues et al., 2022). Nos exercícios de teste das capacidades de locomoção e estabilização, dispunham de 2 tentativas, contando apenas a melhor (Paulo Rodrigues et al., 2022). Os testes dos exercícios de locomoção são: Shuttle Run (4x10m) e salto horizontal a pé juntos; os testes das habilidades de estabilização são: saltos laterais e transferência de plataformas; nos testes de avaliação das capacidades manipulativas dispõem de 3 tentativas, contando a melhor, sendo os testes: a velocidade de lançamento da bola e a velocidade de pontapé na bola (Paulo Rodrigues et al., 2022). Foi verificado o valor mais alto em todas as provas, à exceção do shuttle run, uma vez que nesta avaliação contava o resultado mais rápido. Posteriormente, foram revistos os valores nas tabelas de referência, fazendo coincidir o resultado da criança com a sua idade decimal, obtendo-se o percentil de queda prova (Paulo Rodrigues et al., 2022). A pontuação de cada uma das vertentes resulta da média dos valores percentis dos 2 testes respetivos e a pontuação do MCA calcula-se pela média dos 6 testes individuais (Rodrigues et al., 2022).

Análise estatística

Todas as análises foram efetuadas no programa SPSS, versão 25.0 para Windows. Foi realizada a estatística descritiva (média $\pm$ desvio padrão) para todas as variáveis em estudo. A normalidade foi verificada utilizando o teste Kolmogorov-Smirnov. Sendo a amostra não normal, foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para comparar as diversas variáveis do estudo, nomeadamente entre o Ano letivo 2023/2024 e 2024/2025.

Resultado

De acordo com a Tabela 1, que apresenta os resultados da Composição Corporal por ano letivo, podemos verificar que os valores de IMC variam entre 10 e 35, sendo que, de acordo com as tabelas de referência de IMC da OMS para as médias de idade dos anos letivos da amostra, valores $\geq 17,01$ (1.º Ano), $\geq 17,40$ (2.º Ano e 3.º Ano) e $\geq 18,60$ (4.º Ano) já são considerados de sobrepeso, constatamos que na amostra do estudo, exceto no 1.º ano, todos os restantes anos letivo apresentam, em média, sobrepeso.

Relativamente à Massa Muscular Esquelética (MME), estes dados variam entre 3 e 20, com médias que aumentam gradualmente de 8,84 no 1.º Ano para 13,40 no 4.º Ano. A Massa Gorda (MG) varia entre 1 a 47, com médias que aumentam ao longo dos respetivos anos letivos, de 5,17 no 1.º Ano para 10,12 no 4.º Ano. Por outro lado, a Percentagem de Gordura Corporal (%GC) varia entre 3 a 52, com tendência crescente, de 20,42% no 1.º Ano para 28,94% no 4.º Ano, evidenciando assim, que apenas o 1.º ano apresenta valores considerados normais de %GC e todos os outros anos letivos valores moderadamente altos ($\geq 21\%$), com maior evidência no 4.º Ano (28,94 $\pm$ 9,95).

Tabela 1 – Nível de Composição Corporal por Ano Letivo

Composição Corporal (CC)	1º Ano (N = 63)			2º Ano (N = 42)			3º Ano (N=64)			4º Ano (N = 68)		
	Min	Max	M $\pm$ SD	Min	Max	M $\pm$ SD	Min	Max	M $\pm$ SD	Min	Max	M $\pm$ SD
IMC	10	23	16.16 $\pm$ 2.32	14	35	18.07 $\pm$ 13.41	13	30	18.47 $\pm$ 3.48	13	30	19.65 $\pm$ 3.75
MME	3	14	8.84 $\pm$ 1.99	3	18	10.06 $\pm$ 2.36	3	19	11.60 $\pm$ 2.81	3	20	13.40 $\pm$ 2.96
MG	1	25	5.17 $\pm$ 3.55	3	36	7.59 $\pm$ 5.61	1	30	9.22 $\pm$ 5.63	2	47	10.12 $\pm$ 7.42
%GC	3	40	20.42 $\pm$ 8.03	3	52	24.97 $\pm$ 9.35	3	52	26.45 $\pm$ 10.45	6	49	28.94 $\pm$ 9.95

IMC - Índice de Massa Corporal; MME - Massa Muscular Esquelética; MG - Massa Gorda; %GC - Percentual de Gordura Corporal

Relativamente à Tabela 2, que apresenta os resultados dos testes de Competência Motora (CM) por ano letivo, verifica-se que, no teste da Transferência de Placas (TP), os valores médios evoluem de 15,08 no 1.º Ano para 16,90 no 2.º Ano, 18,33 no 3.º Ano e 20,06 no 4.º Ano, demonstrando uma progressão constante das capacidades de coordenação e agilidade ao longo da escolaridade.

No teste de Saltos Laterais (SL), observa-se igualmente um aumento progressivo da média: de 21,67 no 1.º Ano para 31,00 no 2.º Ano, 31,00 no 3.º Ano e 32,22 no 4.º Ano, o que revela melhoria na agilidade e na rapidez de resposta motora com o avanço nos anos letivos. O teste de Shuttle Run (SR), que avalia a velocidade e a resistência, apresenta valores médios decrescentes ao longo dos anos: 14,95 segundos no 1.º Ano, 13,97 no 2.º Ano, 12,87 no 3.º Ano

e 13,02 no 4.º Ano. A redução nos tempos indica uma evolução positiva na aptidão cardiorrespiratória e velocidade de execução, ainda que o ligeiro aumento do tempo no 4.º Ano, comparativamente ao 3.º, possa refletir variações individuais ou contextuais.

No teste de Salto Horizontal (SH), os resultados médios são de 106,20 cm no 1.º Ano, aumentando para 126,13 cm no 2.º Ano, voltando a descer para 106,13 cm no 3.º Ano e subindo novamente para 130,22 cm no 4.º Ano. Esta variação sugere que, apesar da melhoria expressiva no 2.º e 4.º Ano, os desempenhos nos 1.º e 3.º Anos foram inferiores, o que pode indicar diferentes ritmos de desenvolvimento da força explosiva.

No que respeita à Velocidade de Lançamento (VL) e à Velocidade de Pontapé (VP), ambas evoluem positivamente com o tempo. A média da VL passa de 9,56 m/s no 1.º Ano para 11,06, 12,81 e 12,80 m/s, respetivamente, do 2.º ao 4.º Ano. De igual forma, a VP apresenta um crescimento de 9,05 m/s no 1.º Ano para 13,04 m/s no 4.º Ano, evidenciando uma melhoria acentuada nas capacidades de força e coordenação dos membros inferiores.

Por fim, a Competência Motora Total (CMT), registada em percentis (sendo que $P < 50$ significa baixa CM, $P = 50$ normal CM e $P > 70$ boa CM), apresenta no 1º Ano $P = 62,30$, descendo ligeiramente para $P = 60,04$ no 2.º Ano, subindo para $P = 63,11$ no 3.º Ano e voltando a descer para $P = 56,81$ no 4.º Ano. Estes dados sugerem alguma oscilação no desempenho global, ainda que se mantenham num percentil considerado normal para as suas idades de competência motora ao longo da progressão escolar.

Tabela 2 - Nível de Competência Motora por Ano Letivo

Competência Motora (MCA)	1º Ano (N = 63)			2º Ano (N = 42)			3º Ano (N=64)			4º Ano (N = 68)		
	Min	Max	M ± SD	Min	Max	M ± SD	Min	Max	M ± SD	Min	Max	M ± SD
TP	8	24	15.08 ± 3.73	10	22	16.90 ± 3.28	10	26	18.33 ± 3.92	11	30	20.06 ± 4.25
SL	11	34	21.67 ± 6.36	12	46	31.00 ± 7.08	12	46	31 ± 7.08	16	46	32.22 ± 6.48
SR	12.77	18.19	14.95 ± 1.32	11.73	18	13.97 ± 1.28	10.17	17	12.87 ± 1.38	10.51	10.47	13.02 ± 1.77
SH	64	163	106.20 ± 22.22	75	183	126.13 ± 22.65	75	183	106.13 ± 22.65	83	189	130.22 ± 23.20
VL	4.72	14.44	9.56 ± 1.64	7.50	17.50	11.06 ± 2.45	7.50	18.33	12.81 ± 2.67	6.94	18.33	12.80 ± 2.60
VP	5.28	15.56	9.05 ± 2.07	6,670	14.44	9.82 ± 1.67	6.39	18.89	11.93 ± 2.61	7.22	20.28	13.04 ± 2.96
CMT	17	94	62.30 ± 20.47	16	92	60.04 ± 16.26	17	95	63.11 ± 18.38	15	93	56.81 ± 17.59

TP – Transferência de Placas; SL – Saltos Laterais; SR – Shuttle Run; SH – Salto Horizontal; VL – Velocidade de Lançamento; VP – Velocidade do Pontapé; CMT – Competência Motora Total (Percentil Médio)

Relativamente aos resultados da Competência Motora total, expressa pela média dos percentis das diversas categorias (Locomotores (SR e SH), Posturais (SL e TP) e Manipulativos (VL e VP), em que os valores normais de percentil da MCA por idade devem situar-se no percentil 50, podemos verificar que apenas o 3.º ano apresenta valores dentro da média, com uma pontuação média ($P = 63.11 \pm 18.38$), que indica uma competência motora considerada normal para a idade.

Já nos restantes anos letivos, os resultados encontram-se abaixo do percentil 50: o 1.º ano apresenta uma média ($P=62.30 \pm 20.47$), o 2.º ano uma média ($P=60.04 \pm 16.26$), e o 4.º ano uma média ($P=56.81 \pm 17.59$), o que representa, em todos estes casos, uma competência motora inferior ao esperado para a idade.

Com base na Tabela 3, que apresenta a comparação entre os anos letivos de 2023/2024 e 2024/2025 ao nível da composição corporal (CC) e da competência motora (CM), observa-se uma tendência geral de melhoria nas competências motoras dos alunos, com várias diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos.

No 1.º ano, apesar de não se registarem alterações significativas no Índice de Massa Corporal (IMC) nem na percentagem de gordura corporal (%GC), verificou-se uma melhoria expressiva nas variáveis motoras. As médias dos estabilizadores (ME), dos locomotores (ML) e das manipulativas (MM) aumentaram de forma estatisticamente significativa, passando de valores baixos ou limítrofes para níveis considerados normais. A competência motora total (CMT) também evoluiu significativamente, saindo da faixa “baixa” para “normal”.

No 2.º ano, o IMC aumentou ligeiramente com significância estatística, embora se mantenha dentro de valores adequados. A percentagem de gordura corporal não apresentou alterações significativas. Ao nível da competência motora, destaca-se a evolução significativa da MM e da CMT, ambas a atingirem níveis normais. As restantes variáveis (ME e ML) registaram melhorias, embora sem significância estatística.

No 3.º ano, as melhorias foram evidentes em quase todas as variáveis. Verificaram-se aumentos significativos no IMC, na percentagem de gordura corporal e em todas as variáveis motoras. A ME e a MM evoluíram de valores baixos para normais, e a CMT registou um aumento significativo, consolidando-se também dentro da faixa normal. Estes resultados demonstram ganhos consistentes nas competências motoras, apesar de um ligeiro aumento na composição corporal.

No 4.º ano, tanto o IMC como a percentagem de gordura corporal mantiveram-se estáveis, sem alterações estatisticamente significativas. Contudo, registaram-se melhorias relevantes na ML, MM e CMT, todas com diferenças significativas. A MM passou de “baixa” para “normal” e a CMT superou o limiar dos 50 pontos, situando-se igualmente dentro da normalidade.

Em síntese, os dados sugerem que os alunos com níveis mais elevados de competência motora tendem a apresentar valores de IMC mais equilibrados. No entanto, é apenas no 4.º ano que essa relação se revela estatisticamente significativa, reforçando a importância de promover o desenvolvimento motor como contributo para o equilíbrio da composição corporal e, consequentemente, para estilos de vida mais saudáveis.

Tabela 3 – Comparação entre o ano letivo 2023/2024 e 2024/2025 na CC e CM

Variáveis	1º Ano			2º Ano			3º Ano			4º Ano		
	23/24	24/25	<i>p</i>	23/24	24/25	<i>p</i>	23/24	24/25	<i>p</i>	23/24	24/25	<i>p</i>
	<i>M ± SD</i>	<i>M ± SD</i>		<i>M ± SD</i>	<i>M ± SD</i>		<i>M ± SD</i>	<i>M ± SD</i>		<i>M ± SD</i>	<i>M ± SD</i>	
IMC	16.43 ± 2.45	16.16 ± 2.33	,561	17.39 ± 3.10	18.07 ± 3.42	,0124	17.47 ± 3.45	18.48 ± 3.48	,038	17.18 ± 2.78	18.34 ± 3.69	,887
%GC	20.62 ± 8.76	20.43 ± 8.03	0,851	23.95 ± 9.46	24.96 ± 9.36	,577	21.92 ± 9.16	29.17 ± 23.26	,002	23.25 ± 8.21	24.94 ± 9.93	,470
ME	50.53 ± 22.91	65.78 ± 25.91	<,001	54.31 ± 18.79	59.36 ± 23.02	,121	45.45 ± 21	58.66 ± 22.66	<,001	51.28 ± 22.31	54.85 ± 24.21	,226
ML	51.94 ± 24.48	65.22 ± 24.70	,003	64.27 ± 21.92	70.17 ± 21.24	,153	52.76 ± 23.89	65.91 ± 22.80	,001	50.86 ± 24.95	58.71 ± 24.96	,047
MM	25.25 ± 21.05	56.43 ± 23.53	<,001	31.56 ± 23.72	51.10 ± 20.84	,005	32.49 ± 22.56	65.39 ± 23.41	<,001	45.24 ± 25.40	57.38 ± 23.92	,005
CMT	42.55 ± 16.67	62.30 ± 20.47	<,001	52.02 ± 17.36	60.04 ± 16.26	,008	43.51 ± 17.18	63.11 ± 18.38	<,001	49.08 ± 19.78	56.81 ± 17.59	,011

IMC - Índice de Massa Corporal; %GC - Percentual de Gordura Corporal; ME - Média dos Estabilizadores; ML - Média dos Locomotores; MM - Média das Manipulativas; CMT - Competência Motora Total (Percentil Médio)

Discussão

Os resultados obtidos sobre a composição corporal revelam um aumento progressivo do IMC, da massa gorda (MG) e da percentagem de gordura corporal (%GC) entre o 1.º e o 4.º ano de escolaridade. Segundo o COSI Portugal (INSA, 2019), 29,7% das crianças entre os 6 e os 8 anos apresentavam excesso de peso, com tendência crescente até aos 10 anos, em linha com os dados do nosso estudo, que mostram valores médios de IMC superiores aos de referência da OMS a partir do 2.º ano de escolaridade.

Além disso, o estudo de Silva (2014) reforça que a obesidade infantil tem vindo a aumentar em todo o mundo, com repercussões diretas na saúde, nomeadamente no risco de doenças metabólicas. Essa tendência é igualmente observável no nosso estudo, em que a %GC é superior a 21% (valor considerado limite pela OMS) em todos os anos letivos exceto o 1.º. Também Abêbora et al. (2011) identificam uma prevalência significativa de crianças com excesso de gordura corporal, reforçando a urgência de intervenção precoce, algo que os nossos resultados confirmam, sobretudo ao detetar valores médios de %GC de 28,94% no 4.º ano.

Importa ainda referir que, segundo a OMS/Europa (citado pelo Público, 2022), cerca de 59% da população adulta na Europa tem excesso de peso ou obesidade, o que reflete padrões adquiridos desde a infância. A este respeito, o Infográfico do INSA (2022) alerta para a necessidade urgente de estratégias educativas que promovam hábitos saudáveis nas escolas básicas, o que reforça a relevância do presente estudo.

No que diz respeito à competência motora, os dados demonstram uma evolução geral positiva das capacidades motoras entre os anos letivos, com destaque para os testes de Transferência de Placas (TP), Saltos Laterais (SL), Velocidade de Lançamento (VL) e Velocidade

de Pontapé (VP). Estes resultados vão ao encontro das conclusões de Rebelo (2020), que identificou uma relação positiva entre a idade e as habilidades motoras, nomeadamente na motricidade fina e global.

Contudo, a análise da Competência Motora Total (CMT) mostra alguma oscilação, com o 3.º ano a ser o único com percentil médio superior a 63,11, indicando competência considerada normal para a idade. Este dado é coerente com o estudo de Luz (2016), que salienta uma correlação entre a competência motora e a prática de atividade física, embora esta nem sempre evolua de forma linear com a idade cronológica.

Em relação à comparação dos anos letivos 2023/2024 e 2024/2025, verificamos melhorias significativas nos índices de competência motora, nomeadamente nas componentes manipulativas (MM) e na CMT em todos os anos, com exceção do 4.º ano, que mostra uma evolução menos acentuada. Isto confirma os resultados de Lopes et al. (2023), que num estudo longitudinal com aplicação do MCA, observaram progressos consistentes nas habilidades motoras após intervenção orientada, sobretudo entre os 6 e os 8 anos.

Já no que respeita à composição corporal, verificaram-se aumentos do IMC e da %GC nos 2.º e 3.º anos. Este dado é relevante à luz do que foi descrito por Spessato et al. (2012), que identificaram uma relação inversa entre o IMC elevado e os níveis de competência motora, especialmente em tarefas locomotoras. Também o estudo de García-Sánchez et al. (2023), com recurso ao InBody, revelou que crianças com excesso de gordura corporal apresentavam piores resultados em tarefas de agilidade e velocidade, resultados semelhantes aos do nosso estudo, particularmente no 4.º ano, onde a %GC elevada parece influenciar negativamente a performance no Shuttle Run.

Por fim, o trabalho de Moraes et al. (2024), centrado na aplicação do MCA em crianças dos 6 aos 10 anos, reforça a ideia de que intervenções precoces no 1.º ciclo do ensino básico podem melhorar significativamente tanto a composição corporal como as habilidades motoras, se houver continuidade e monitorização adequada. O nosso estudo comprova esta premissa, ao mostrar uma evolução positiva significativa na CM e na CMT entre os dois anos letivos.

Aplicações Práticas

Este estudo reforça a necessidade urgente de integrar a promoção da competência motora e de hábitos de vida saudáveis no contexto escolar, desde os primeiros anos de ensino. A aplicação prática dos resultados aponta para a importância de implementar programas estruturados de atividade física, devidamente acompanhados e adaptados às diferentes faixas etárias, como parte integrante do currículo escolar. Além disso, destaca-se o papel fundamental da avaliação sistemática através de rastreios regulares da composição corporal e da competência motora, utilizando ferramentas fiáveis como a bateria MCA. Estes rastreios permitem não só identificar precocemente situações de risco, como também orientar intervenções pedagógicas personalizadas e eficazes. Assim, a escola assume um papel

estratégico na prevenção da obesidade infantil e no desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras, contribuindo para a formação de estilos de vida mais ativos e saudáveis. A continuidade e consistência destas ações ao longo do percurso escolar são essenciais para garantir impactos duradouros na saúde e no bem-estar das crianças.

Referências

1. Abêbora, Z., Silva, G., & Vasconcelos, F. (2011). Prevalência de excesso de peso e obesidade em escolares de Florianópolis, Brasil: estudo transversal. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 14(3), 525–535. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000300012>
2. García-Sánchez, J., García-Cantó, E., & Hernández, E. (2023). Relationship between motor competence and body composition in children aged 6–12 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3094. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043094>
3. Heyward, V.; Stolarczyk, L. *Avaliação da composição corporal aplicada*. São Paulo. Manole. 2000.
4. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). (2019). COSI Portugal 2019: Excesso de peso e obesidade infantil continuam em tendência decrescente. <https://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2019-excesso-de-peso-e-obesidade-infantil-continuum-em-tendencia-decrescente/>
5. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). (2022). Infográfico INSA – Obesidade Infantil. <https://www.insa.min-saude.pt/infografico-insa-obesidade-infantil/>
6. Lopes, V., Santos, R., Pereira, B., & Morais, C. (2023). Desenvolvimento da competência motora em crianças do 1.º ciclo do ensino básico: Estudo longitudinal com aplicação do MCA. *Revista Motricidade*, 19(1), 45–55. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19.1.456>
7. Luz, C. (2016). Associação entre competência motora percebida e real em crianças portuguesas [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório da UC. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/32752>
8. Morais, C., Lopes, V., & Rodrigues, L. (2024). Avaliação da competência motora e composição corporal em crianças do 1.º ciclo: Comparação entre anos letivos. *Revista de Educação Física e Desporto*, 26(1), 67–78. <https://doi.org/10.4025/refd.v26i1.2024>
9. Organização Mundial da Saúde (OMS). (2022, 3 de maio). Quase 60% dos adultos da Região Europeia da OMS vivem com excesso de peso ou obesidade. Público. <https://www.publico.pt/2022/05/03/ciencia/noticia/quase-60-adultos-regiao-europeia-oms-vivem-excesso-peso-obesidade-2004696>
10. Rebelo, F. (2020). Desenvolvimento motor em crianças do ensino básico: Influência da idade e género [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém]. Repositório Científico do IPSantarem. <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/3124>
11. Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Pombo, A., & Lopes, V. P. (2022). Motor Competence Assessment (MCA) scoring method. *Children (Basel)*, 9(11), 1769. <https://doi.org/10.3390/children9111769>

12. Rodrigues, P., Stodden, D., Luz, C., Silva, B., & Cordovil, R. (2022). Normative values of the Motor Competence Assessment (MCA) from 3 to 23 years of age: Developmental trends and percentile values. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(5), 426–431. [10.1016/j.jsams.2019.05.009](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009)
13. Silva, G. A. (2014). Epidemia de obesidade: um desafio à saúde pública? *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 8(45), 122–130. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0126-1>
14. Spessato, B., Gabbard, C., & Valentini, N. (2012). Body mass index, perceived and actual motor competence in children. *Revista de Saúde Pública*, 46(6), 1018–1023. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000082>
15. Serafim, T. S. (2022, 3 de maio). OMS: quase 60% dos adultos na Europa vivem com excesso de peso ou obesidade. *Público*. <https://www.publico.pt/2022/05/03/ciencia/noticia/quase-60-adultos-regiao-europeia-oms-vivem-excesso-peso-obesidade-2004696>
16. Serviço Nacional de Saúde (SNS). (2019, 10 de julho). Portugal é dos países com menor prevalência de obesidade infantil da Europa. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/10/portugal-obesidade-infantil-2/>
17. Serviço Nacional de Saúde. (2019, 10 de julho). COSI Portugal 2019: Excesso de peso e obesidade infantil continuam em tendência decrescente – INSA. <https://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2019-excesso-de-peso-e-obesidade-infantil-continuem-em-tendencia-decrescente/>
18. Serviço Nacional de Saúde. (2019b, 10 de julho). Portugal | Obesidade infantil. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/10/portugal-obesidade-infantil-2/>
19. Teixeira, P. (2017, 12 de fevereiro). Quanto custa a inatividade física em Portugal? *Público*. <https://www.publico.pt/2017/02/12/sociedade/noticia/quanto-custa-a-inatividade-fisica-em-portugal-1761545>
20. Tuckman, B. (2000). *Manual da investigação em educação*. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
21. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

VI - IMPLEMENTAÇÃO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Organização de um Evento Desportivo/Atividade Desportiva



“Brincar e Aprender em Movimento: Um peddy-paper para celebrar a infância”

Inês Silva, Miguel Andrade, Pedro Conceição, Ricardo Silva

Projeto de uma Atividade Desportiva criada no âmbito da Unidade Curricular Projeto de Intervenção Prática da Licenciatura de Desporto e Atividade Física, do Instituto Politécnico de Castelo Branco com a tutoria do Professor Doutor Miguel Rebelo, Professor João Marques do Centro Social Padres Redentoristas e o Diretor do Agrupamento de Escola Afonso de Paiva Luís Santos.

Nota Explicativa/Introdução

Este projeto teve como finalidade a organização de um Peddy-Paper no Parque Urbano da Cruz do Montalvão de Castelo Branco, no âmbito das comemorações do Dia Mundial do Brincar, assinalado anualmente a 28 de maio, e o Dia Mundial da Criança, comemorado tradicionalmente a 01 de junho. A atividade encontrou-se calendarizada para os dias 28 de maio e 04 de junho de 2025, decorrendo ao longo de dois períodos distintos e envolvendo a participação ativa de alunos do ensino público, representado pelo Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva e do ensino privado, representado pelo Centro Social Padres Redentoristas.

A escolha do Parque Urbano da Cruz do Montalvão como cenário para esta iniciativa visa, por um lado, valorizar os espaços verdes da cidade e, por outro, proporcionar às crianças um contacto direto com a natureza num ambiente de aprendizagem lúdica. O Peddy-Paper foi constituído por vários pontos (5 a 7) onde as crianças tiveram que responder às perguntas de diferentes disciplinas (Matemática, Português, Estudo do Meio, etc) que lhes forem solicitadas, adaptadas às aprendizagens essenciais de cada ano, com o objetivo de promover o movimento, a cooperação e o raciocínio, incentivando não só à prática desportiva como também ao desenvolvimento de outras competências.

A realização desta atividade teve como objetivo central promover um estilo de vida ativo e saudável, salientando os inúmeros benefícios do desporto tanto para o bem-estar físico como para o equilíbrio psicológico e social das crianças. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), a atividade física regular melhora a aptidão cardiorrespiratória, muscular, a saúde, óssea e metabólica e reduz os sintomas de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes.

Pretendeu-se ainda que esta experiência seja um estímulo para que os alunos se tornem agentes multiplicadores de hábitos saudáveis no seio das suas famílias e comunidades, contrariando a crescente tendência de sedentarismo e afastamento do brincar ao ar livre. Como referem Gray et al. (2015), o tempo de brincadeira não estruturada no exterior está associado ao desenvolvimento motor, criatividade, competências sociais e autorregulação.

Para além disso, o projeto ambiciona reforçar os laços entre instituições escolares com realidades distintas, proporcionando uma vivência partilhada que celebra a diversidade e fomenta a inclusão através do desporto. Ao reunir crianças de diferentes contextos numa atividade conjunta, esta iniciativa representa um contributo relevante para a formação de uma sociedade mais ativa, consciente e solidária. De acordo com Bailey et al. (2009), a prática desportiva regular contribui para o desenvolvimento de valores sociais e pessoais como a cooperação, o respeito e o espírito de equipa, sendo uma ferramenta valiosa de educação e cidadania.

Tema

A escolha do tema “Brincar e Aprender em Movimento: Um Peddy-Paper para celebrar a infância” surge da consciência crescente da importância que o desporto assume no crescimento equilibrado e saudável das crianças, não apenas a nível físico, mas também social, emocional e cognitivo.

Esta opção reflete uma forte motivação pessoal, uma vez que sempre acreditei que o desporto é uma ferramenta poderosa para a transformação individual e coletiva. Cresci a praticar desporto e tive o privilégio de sentir em primeira mão os seus benefícios: a cooperação, a disciplina, o espírito de equipa, o respeito pelo outro e, acima de tudo, a alegria de participar. Esta vivência pessoal despertou em mim a vontade de proporcionar às crianças experiências semelhantes, num contexto educativo e inclusivo.

A escolha do tema enquadra-se de forma plena no perfil do curso de Licenciatura em Desporto e Atividade Física, que visa formar profissionais capacitados para promover estilos de vida ativos e saudáveis, bem como planear e dinamizar atividades físicas adaptadas a diferentes públicos e contextos. O desporto, enquanto prática pedagógica e social, assume um papel fundamental na educação e formação integral das crianças, promovendo valores e competências essenciais para a sua inserção ativa na sociedade. Como referem Bailey et al. (2009) “o desporto tem o potencial de contribuir significativamente para o desenvolvimento físico, social, moral e cognitivo das crianças e jovens” (p.116).

Neste sentido, a aplicação prática do projeto concretiza-se na organização de um Peddy-Paper comemorativo do Dia Mundial do Brincar (28 de maio) e do Dia mundial da Criança (04 de junho), que se realizou no Parque Urbano da Cruz do Montalvão, em Castelo Branco, envolvendo crianças do 1.º ao 4.º ano do ensino básico, oriundas tanto do ensino público, com o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, representado pela Escola Básica Afonso de Paiva e a Escola Básica de São Tiago, como do ensino privado, com a participação do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco. Este evento assume-se como uma oportunidade real para promover a inclusão social, através da partilha de experiências entre crianças de diferentes realidades educativas, reforçando a igualdade de oportunidades e o espírito comunitário.

O projeto pretende ainda sensibilizar as crianças para a importância da atividade física no quotidiano e incentivar a descoberta dos espaços verdes da cidade, como locais de convívio, lazer e prática desportiva. De acordo com o Conselho da União Europeia (2013), “a prática regular de atividade física desde a infância é essencial para o bem-estar físico e mental ao longo da vida” (p.2). Numa época em que o brincar na rua está a ser substituído por hábitos sedentários e excessiva exposição ao mundo digital, torna-se urgente resgatar o valor do movimento e da interação ao ar livre. Como defendem Tremblay et al. (2015), a atividade física moderada a vigorosa está positivamente associada à saúde global das crianças, incluindo melhorias na aptidão cardiorrespiratória, função cognitiva e saúde emocional.

Através desta iniciativa, pretende-se que as crianças se tornem embaixadoras de hábitos saudáveis nas suas casas e comunidades, inspirando também as suas famílias a adotar um estilo de vida mais ativo.

Assim, este projeto representa uma simbiose perfeita entre a teoria e prática, aliando os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica com uma intervenção concreta no terreno, com impacto direto nas crianças e na comunidade escolar.

Objetivos

A organização deste evento assenta numa série de objetivos fundamentais que refletem o compromisso com a promoção de um estilo de vida saudável e inclusivo através da atividade física. Um dos principais propósitos é comemorar de forma lúdica o Dia Mundial do Brincar e o Dia Mundial da Criança, reforçando a sua importância enquanto data simbólica.

Pretendeu-se igualmente, sensibilizar os alunos para a relevância da atividade física no seu quotidiano, destacando não só os ganhos a nível da saúde, mas também o impacto positivo no bem-estar geral, na socialização e na capacidade de cooperação. Como destaca o Conselho da União Europeia, “a educação através do desporto contribui para o desenvolvimento de competências sociais e valores fundamentais como o respeito, a responsabilidade, a solidariedade e a tolerância” (Council of the European Union, 2013).

Através de dinâmicas lúdicas e participativas, foi possível estimular a interação entre crianças promovendo o respeito pela diversidade, a empatia e o espírito de equipa. A atividade física em grupo, especialmente em contextos não formais, tem sido apontada como uma poderosa ferramenta para fomentar a inclusão e o sentimento de pertença (Bailey et al., 2009).

Para além disso, é a nossa intenção incentivar os mais novos a tornarem-se agentes de mudança dentro do seu próprio núcleo familiar, promovendo hábitos de vida saudáveis em casa. Num tempo em que se observa uma crescente perda de vivência ativa nos exteriores, como brincar na rua, explorar o bairro ou usufruir das zonas verdes da cidade, este evento assume-se como uma oportunidade de reaproximação ao meio envolvente, com a criança como protagonista dessa transformação. A UNICEF (2018) reforça que brincar livremente e em segurança ao ar livre é essencial para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças.

Adicionalmente, o evento visa criar um ambiente educativo alternativo desenvolvendo competências cognitivas, sociais e motoras, onde a aprendizagem ocorre através da divisão, da interação e da experiência prática. Ao proporcionar um espaço seguro, envolvente e estimulante, pretende-se reforçar o papel do desporto como ferramenta de inclusão social, capaz de unir crianças de diferentes realidades e instituições de ensino, contribuindo para o desenvolvimento integral de todos os participantes.

Equipa Organizadora

A equipa organizadora da atividade foi constituída por 4 elementos, sendo eles a Professora Estagiária Inês Silva (Centro Social Padres Redentoristas), Professor Estagiário Miguel Andrade (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva), Professor Estagiário Pedro Nunes (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva) e para terminar pelo Professor Estagiário Ricardo Silva (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva).

Tivemos ainda o apoio das professoras titulares de turma, coordenadoras pedagógicas e funcionárias das respetivas instituições.

Localização e Logística

A atividade decorreu no Parque Urbano da Cruz do Montalvão, em Castelo Branco, um espaço verde amplo, arborizado e de fácil acesso para as escolas participantes. A escolha deste local prende-se com as suas condições ideais para a realização de atividade ao ar livre, em segurança, com sombra e zonas delimitadas que permitem gerir grupos de crianças com eficácia.

O parque conta com: zonas amplas relvadas ideais para jogos; um anfiteatro ao ar livre, perfeito para as dinâmicas de grupo e o encerramento; caminhos e trilhos bem definidos que permitem orientar o percurso do peddy-paper; espaços com mesas e sombras onde podem decorrer provas cognitivas com mais tranquilidade; sanitários e pontos de apoio próximo dos acessos.

A sinalização entre pontos foi feita com fitas coloridas ou balões colocados em locais estratégicos, de forma a garantir orientação mesmo para os grupos que tenham mais dificuldades nas adivinhas. As pistas para cada ponto foram construídas em forma de adivinha, desafiando o raciocínio e promovendo o espírito de descoberta.



Figura 60 – Parque Urbano da Cruz do Montalvão

Planificação Geral da Atividade

Estrutura do Evento

O evento foi desenvolvido em dois dias distintos, de forma a garantir uma organização eficaz e uma melhor gestão dos grupos participantes. A distribuição das turmas fez-se da seguinte forma:

- **28 de maio de 2025**
 - Período da Manhã: participação das 4 turmas do 1º ano (2 da Escola Básica São Tiago e 2 do Centro Social Padres Redentoristas);
 - Período da Tarde: participação das 4 turmas do 3º ano (2 da Escola Básica Afonso Paiva e 2 do Centro Social Padres Redentoristas).
- **04 de junho de 2025**
 - Período da Manhã: participação das 4 turmas do 2º ano (2 da Escola Básica São Tiago e 2 do Centro Social Padres Redentoristas);
 - Período da Tarde: participação das 3 turmas do 4º ano (2 da Escola Básica Afonso de Paiva e 1 do Centro Social Padres Redentoristas) e 1 turma de 3/4º ano (da Escola Básica São Tiago).

A atividade contou com a colaboração do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva e do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, envolvendo no total 16 turmas do 1º ciclo do ensino básico.

Relativamente aos horários de cada grupo, independentemente do dia, no **período da manhã**:

- A chegada e receção das turmas é realizada pelas 09:15;
- A atividade inicia pelas 09:30;
- A pausa para o lanche acontecerá pelas 10:30 (as turmas devem fazer-se acompanhar do próprio lanche);
- Entrega do certificado de participação e pequeno saco de doces pelas 11:00.

Relativamente aos horários de cada grupo, independentemente do dia, no **período da tarde**:

- A chegada e receção das turmas é realizada pelas 14:15;
- A atividade inicia pelas 14:30;
- Entrega do certificado de participação e pequeno saco de doces pelas 15:30;
- De seguida, as crianças retornam à escola para lanchar.

Percurso



Figura 61 – Percurso do Peddy-Paper

Enigmas

Com o intuito de aliar o exercício físico ao desenvolvimento cognitivo e à componente lúdica do evento, cada ponto do percurso do Peddy-Paper foi identificado por um enigma em forma de adivinha. Estes enigmas tiveram como objetivo orientar os participantes na descoberta da próxima estação, promovendo simultaneamente o raciocínio, a atenção e o espírito de equipa.

As adivinhas foram cuidadosamente elaboradas, tendo por base a localização dos pontos estratégicos do Parque Urbano da Cruz do Montalvão. Cada uma remete para um local específico, onde se encontrará uma proposta de atividade pedagógica adaptada ao nível de escolaridade dos participantes, de acordo com as metas curriculares e as aprendizagens essenciais do 1.º ciclo do ensino básico.

A seguir apresentam-se os sete enigmas que compuseram o percurso, numerados segundo a ordem de passagem prevista para o circuito:

- **Anfiteatro**
✱ *Num lugar onde o eco é forte, terás de pensar com sorte.*
- **Zona do parque infantil / escorrega**
✱ *Entre escorregas e risadas, a lógica é posta à prova.*
- **Zona das mesas**
✱ *Se quiseres descansar, tens de primeiro calcular*
- **Junto ao parque canino, perto da curva sul**
✱ *Mesmo junto de quem ladra, farás contas sem trapaça.*
- **Estrutura alta de pedra perto do parque de estacionamento**
✱ *Sou feito de pedra e vejo tudo de cima. Se me encontras, descobre a rima.*
- **Edifício perto do bar / zona de eventos coberta**
✱ *Aqui onde às vezes há festa e som, hoje vais precisar de atenção e tom.*
- **Zona das máquinas de exercício físico**
✱ *Se queres mexer o esqueleto, aqui o corpo ganha jeito. Mas só passa quem resolve direito!*

Perguntas 1º ano por pontos

1. Anfiteatro:

Qual é o feminino de cavalo?

- a) Égua
- b) Cavala
- c) Jumenta
- d) Cavalo

2. Zona das Mesas:

O número 90 é um número...

- a. Ímpar
- b. Primo
- c. Negativo
- d. Par

3. Edifício perto do bar/zona de eventos coberta:

O antónimo de 'partida' é...

- a. Corrida
- b. Saída
- c. Chegada
- d. Início

4. Zona das máquinas de exercício físico:

Quantos meses têm só 30 dias?

- a. 1
- b. 4
- c. 11
- d. 12

5. Estrutura alta de pedra perto do parque de estacionamento:

Qual é o número de telefone de emergência médica?

- a. 117
- b. 808 24 24 24
- c. 911
- d. 112

6. Zona do parque infantil:

Diz o nome de uma divisão da casa onde podemos dormir e descansar.

- a. Cozinha
- b. Escritório
- c. Quarto
- d. Casa de banho

7. Junto ao parque canino, perto da curva sul:

Quantos dias tem uma semana?

- a. 7
- b. 5
- c. 6
- d. 8

Provérbios 2º ano por pontos

1. Anfiteatro:

Água mole em pedra dura tanto bate até que _____

- a. Molha
- b. Fura
- c. Rasga
- d. Parte

2. Zona das Mesas:

A necessidade aguça _____

- a. A destreza
- b. O trabalho
- c. O pensamento
- d. O engenho

3. Edifício perto do bar/zona de eventos coberta:

Grão a grão _____

- a. Se constrói um castelo de areia
- b. Se faz a farinha
- c. Enche a galinha o papo
- d. A chuva molha a terra

4. Zona das máquinas de exercício físico:

A cavalo dado não se olha o _____

- a. dente
- b. olho
- c. cotovelo
- d. cabelo

5. Estrutura alta de pedra perto do parque de estacionamento:

Quem não tem cão _____

- a. Corre atrás da sorte
- b. Vai à caça de escudo
- c. Caça com gato
- d. Descobre o ladrão

6. Zona do parque infantil:

Em terra de cego quem tem _____

- a. Dinheiro é presidente
- b. Astúcia é rei
- c. Cão é gato
- d. Olho é rei

7. Junto ao parque canino, perto da curva sul:

Mais vale um pássaro na mão que _____

- a. Dois a voar
- b. Mil no galinheiro
- c. Nenhum no ninho
- d. Um cão a ladrar

Perguntas 3º ano por pontos

1. Anfiteatro:

Seleciona o determinante demonstrativo:

- a. Muito
- b. Este
- c. Alegre
- d. Menino

2. Zona das Mesas:

Quanto é 7x8?

- a. 54
- b. 56
- c. 59
- d. 64

3. Edifício perto do bar/zona de eventos coberta:

Qual o movimento da terra que dá origem aos dias e às noites?

- a. Movimento de Translação
- b. Movimento de Revolução
- c. Movimento de Rotação
- d. Movimento de Oscilação

4. Zona das máquinas de exercício físico:

Como se chama um polígono com 5 lados, 5 vértices e 5 ângulos?

- a. Hexágono
- b. Triângulo
- c. Quadrado
- d. Pentágono

5. Estrutura alta de pedra perto do parque de estacionamento:

Completa a frase: A agulha de uma bússola indica sempre o

- a. norte
- b. sul
- c. este
- d. oeste

6. Zona do parque infantil:

Qual é a metade de 1000?

- a. 200
- b. 2000
- c. 1000
- d. 500

7. Junto ao parque canino, perto da curva sul:

Qual é o pronome pessoal

- a. Eles
- b. Alegre
- c. Azul
- d. Aquela

Provérbios 4º ano por pontos

1. Anfiteatro:

Água mole em pedra dura tanto bate até que _____

- a. Molha
- b. Fura
- c. Rasga
- d. Parte

2. Zona das Mesas:

A necessidade aguça _____

- a. A destreza
- b. O trabalho
- c. O pensamento
- d. O engenho

3. Edifício perto do bar/zona de eventos coberta:

Grão a grão _____

- a. Se constrói um castelo de areia
- b. Se faz a farinha
- c. Enche a galinha o papo
- d. A chuva molha a terra

4. Zona das máquinas de exercício físico:

A cavalo dado não se olha o _____

- a. dente
- b. olho
- c. cotovelo
- d. cabelo

5. Estrutura alta de pedra perto do parque de estacionamento:

Quem não tem cão _____

- a. Corre atrás da sorte
- b. Vai à caça de escudo
- c. Caça com gato
- d. Descobre o ladrão

6. Zona do parque infantil:

Em terra de cego quem tem _____

- a. Dinheiro é presidente
- b. Astúcia é rei
- c. Cão é gato
- d. Olho é rei

7. Junto ao parque canino, perto da curva sul:

Mais vale um pássaro na mão que _____

- a. Dois a voar
- b. Mil no galinheiro
- c. Nenhum no ninho
- d. Um cão a ladrar

Cronograma

Atividades	Maio				Junho			
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
				28/mai	04/mai			
Peddy-Paper (1ª ano e 3ª ano)				X				
Peddy-Paper (2ª ano e 4ª ano)					X			

Figura 62 – Cronograma do Peddy-Paper

Convites

No âmbito da organização das atividades integradas no presente projeto de estágio, considerou-se fundamental garantir a articulação institucional com todas as escolas envolvidas. Para tal, foi elaborado e enviado um convite formal às direções dos agrupamentos de escolas e instituições participantes, com o objetivo de informar, sensibilizar e convidar oficialmente cada entidade a associar-se às iniciativas dinamizadas.

Os convites foram redigidos com uma linguagem cuidada, clara e respeitando os princípios formais da comunicação institucional. Estes documentos incluíam uma breve apresentação do projeto, os objetivos gerais da atividade em questão, a data, o local, os públicos-alvo e a importância da presença e colaboração de cada escola para o sucesso da iniciativa. Sempre que pertinente, foram também referidos os contributos esperados (como acompanhamento de alunos, participação em momentos específicos ou apoio logístico).

A entrega dos convites foi realizada por via digital (correio eletrónico oficial da instituição) garantindo assim a receção atempada da informação e facilitando o diálogo entre os intervenientes. Este procedimento revelou-se essencial para assegurar uma comunicação transparente, antecipada e colaborativa entre a organização do projeto e as estruturas de gestão das escolas.

A resposta positiva das direções foi um fator determinante para o envolvimento ativo das comunidades escolares, permitindo o acolhimento e a integração das atividades no contexto real dos diferentes estabelecimentos de ensino. Esta dimensão institucional do projeto reforçou a sua legitimidade, facilitando a sua implementação e assegurando o alinhamento com os objetivos pedagógicos e os valores de cada escola.

Certificados/diplomas de participação

No final da concretização das atividades integradas no presente projeto de estágio, foi prevista a entrega de certificados de participação e de organização, como forma de valorização simbólica e formal do envolvimento dos diferentes intervenientes. Esta iniciativa teve como principais objetivos: reconhecer o contributo ativo dos participantes, promover o sentimento de pertença ao projeto e reforçar a importância do trabalho colaborativo e da educação participada.

Foram elaborados dois tipos distintos de certificados:

- **Certificado de Participação:** dirigido a todos os alunos, professores, técnicos, voluntários e instituições que estiveram presentes nas atividades dinamizadas. Este documento atesta a presença e o envolvimento direto no evento.
- **Certificado de Organização:** atribuído aos membros da equipa responsável pela conceção, planeamento, articulação e concretização das atividades, nomeadamente estagiários, professores cooperantes, técnicos de apoio educativo e elementos de coordenação pedagógica. Este certificado reconhece o trabalho desenvolvido ao longo de todas as fases do projeto.

Os certificados foram desenhados com uma identidade visual comum, contendo os seguintes elementos essenciais: nome da instituição promotora, descrição do tipo de envolvimento (participação ou organização), designação da atividade, data e local de realização, assinatura(s) da entidade(s) responsável(eis) e, quando aplicável, carimbo institucional.

A entrega dos certificados foi realizada em mão, no final das atividades. Esta prática contribuiu para a valorização pública da ação educativa e para o registo formal do envolvimento dos intervenientes, promovendo o reconhecimento da dedicação e do esforço individual e coletivo.

A inclusão dos certificados no projeto revelou-se um elemento de reforço da motivação e do prestígio institucional, fomentando o orgulho pela participação e contribuindo para a memória coletiva das experiências vividas.



Figura 63 – Certificado de Participação



Figura 64 – Certificado de Organização

Programa de horário das atividades

- 09:00** – Chegada e divisão das equipas
- 09:30** – Início do percurso do Peddy-Paper
- 11:00** – Encerramento do Peddy-Paper e Realização da Coreografia Final
- 11:30** – Fim das atividades da manhã
- 14:00** – Reinício para as turmas da tarde
- 16:00** – Encerramento do Peddy-Paper e Realização da Coreografia Final
- 16:30** – Fim das atividades da tarde

Conclusão

A realização desta atividade, integrada no meu projeto de estágio, revelou-se uma experiência profundamente transformadora, quer a nível pessoal, quer profissional. Desde a fase inicial de conceção até à sua concretização, tive a oportunidade de aplicar de forma prática e reflexiva os princípios fundamentais da ação educativa: a escuta ativa, a inclusão, a criatividade, o respeito pelos ritmos individuais e o valor formativo da experiência vivida.

Este projeto destacou-se pela criação de um ambiente afetivamente seguro e pedagogicamente intencional, no qual as crianças puderam explorar, participar e construir aprendizagens significativas. A resposta entusiástica das crianças e o envolvimento genuíno das famílias, profissionais e entidades parceiras reforçam a importância de iniciativas que valorizem a articulação entre a escola e a comunidade, e que promovam experiências educativas enriquecedoras e holísticas.

Enquanto estagiário, este percurso permitiu-me consolidar competências essenciais para o exercício profissional, como a capacidade de planear com intencionalidade, intervir com sensibilidade e flexibilidade, e trabalhar em equipa com responsabilidade e abertura à partilha.

A atividade em si foi pensada para proporcionar momentos de alegria, movimento e cooperação, afirmando a relevância da atividade física e do desporto como dimensões fundamentais do desenvolvimento integral da criança. O momento final, marcado pela dança conjunta no anfiteatro, simbolizou de forma expressiva a união, a celebração do corpo em movimento e a força do coletivo.

Concluo este ciclo com um profundo sentimento de realização, ciente de que esta experiência contribuiu de forma indelével para a construção de uma identidade profissional mais consciente, mais crítica e mais comprometida com uma educação verdadeiramente centrada na criança. Estou grato pela oportunidade de ter participado ativamente num projeto que, mais do que uma atividade isolada, representou uma visão de escola viva, humana e transformadora.

Referências Bibliográficas

1. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2009). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 269–285. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.3.269>
2. Conselho da União Europeia. (2013). Recomendações sobre a promoção da atividade física favorável à saúde nos diferentes setores. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:32013H1204(01))
3. Council of the European Union. (2013). Council conclusions on the contribution of sport to the EU economy and in particular to addressing youth unemployment and social inclusion. <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9021-2013-INIT/en/pdf>
4. Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., et al. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474
5. Tremblay, M. S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Costas-Bradstreet, C., Dillon, J., ... & McKee, M. (2015). Position statement on active outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6475–6505. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606475>
6. UNICEF. (2018). The power of play: A research summary on play and learning. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-The-power-of-play.pdf>
7. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

O meu desempenho ao longo deste ano letivo enquanto professor em contexto de estágio no 1.º Ciclo foi marcado por um elevado grau de exigência, dedicação e envolvimento pessoal e profissional. Lecionei nas turmas do 1.º, 2.º, 3.º e 4.º ano da Escola da Mina, bem como na turma do 2.ºB da Escola de São Tiago, ambas pertencentes ao Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, onde tive a oportunidade de aplicar os conteúdos programáticos definidos pelo Ministério da Educação.

Para as turmas de 3.º e 4.º anos, desenvolvi conteúdos como Jogos Introdutórios, Jogos Pré-Desportivos, Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, Expressão Rítmica e Expressiva, Exploração da Natureza, Avaliação Antropométrica e Composição Corporal e Competência Motora. Já nas turmas do 1.º, 2.º e 2.ºB, os conteúdos abordados incluíram Deslocamentos e Equilíbrios, Perícia e Manipulações, Jogos Tradicionais e Infantis, Expressão Rítmica e Expressiva, Oposição e Luta, Exploração da Natureza, Avaliação Antropométrica e Composição Corporal.

Ao longo do ano, lecionei 131 aulas, o que implicou a elaboração de 131 planos de aula, muitos dos quais tiveram de ser adaptados ou reformulados consoante as condições do espaço, a disponibilidade de material das escolas e as condições meteorológicas. Para além da docência, desenvolvi também trabalho de investigação, recorrendo à balança InBody para recolha de dados antropométricos e aplicando o Motor Competence Assessment (MCA), com o intuito de aprofundar a análise da competência motora dos alunos.

Participei ainda em várias atividades extracurriculares, sobretudo com as turmas da Escola da Mina, onde estive mais presente e onde criei relações de proximidade com a equipa docente, que sempre se mostrou disponível e colaborativa. Em colaboração com os colegas Inês Silva, Miguel Andrade e Ricardo Silva, organizámos um intercâmbio pedagógico em forma de peddy paper, que decorreu no Parque Montalvão (Castelo Branco), envolvendo turmas do Agrupamento Afonso de Paiva e da Escola dos Redentoristas.

Este foi, sem dúvida, um ano exigente, mas altamente gratificante, em que me empenhei profundamente, tanto na prática como na componente teórica, sempre com o objetivo de proporcionar experiências educativas de qualidade. Apesar de o estágio curricular estar concluído, continuarei a lecionar a todas as turmas até ao final do ano letivo, que apenas termina a 27 de junho, mantendo o mesmo nível de compromisso e responsabilidade.

Pela entrega, responsabilidade e crescimento profissional demonstrados, acredito ter desenvolvido competências sólidas para a docência no 1.º Ciclo. E por isso, com todo este trabalho acho que mereço, no mínimo, um 19.

VIII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular do Projeto de Intervenção Prática (PIP I e PIP II) representou uma etapa absolutamente determinante no meu percurso formativo. Para além de me ter permitido aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, ofereceu-me a oportunidade de viver uma experiência real de ensino, num ambiente desafiante, dinâmico e profundamente enriquecedor.

Desde a primeira reunião de estágio com o professor Miguel Rebelo, onde foi apresentada a hipótese de integração no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, soube, sem qualquer hesitação, que queria agarrar esta oportunidade. Era exatamente o tipo de desafio que procurava, uma experiência genuína em contexto escolar, junto de crianças do 1.º Ciclo, onde pudesse crescer como professor e como pessoa. Felizmente, esta possibilidade concretizou-se e permitiu-me desenvolver um trabalho intenso, mas recompensador.

O estágio foi realizado na Escola da Mina e na Escola de São Tiago, com turmas do 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos. A intervenção incluiu a lecionação de 131 aulas, todas com plano de aula elaborado, sendo que muitos deles exigiram reformulações devido às limitações de espaço, materiais ou condições meteorológicas. Esta adaptação constante permitiu-me desenvolver competências de planeamento, organização e flexibilidade pedagógica.

A unidade curricular foi também marcada por uma forte componente investigativa, com a aplicação do Motor Competence Assessment (MCA) e a recolha de dados através da Balança InBody, que contribuíram para aprofundar a minha compreensão sobre a realidade física dos alunos e para o desenvolvimento de um estudo que valorizou ainda mais a prática.

Contudo, este ano letivo foi, sem dúvida, o mais exigente de todo o meu percurso. A sobreposição de horários entre as aulas académicas, o estágio e os treinos fora do horário letivo tornou a gestão do tempo um verdadeiro desafio. Foram muitos os dias em que dormi poucas horas, tentando conciliar todas as responsabilidades. Apesar do cansaço acumulado, este esforço permitiu-me amadurecer significativamente e reforçou a minha resiliência e compromisso com a profissão que escolhi.

Quero também destacar a postura sempre disponível e colaborativa do meu orientador de estágio, que esteve presente sempre que surgiram dúvidas ou dificuldades, oferecendo apoio essencial ao longo de todo o processo. Igualmente importante foi o envolvimento com os professores titulares, a participação em atividades extracurriculares, e a forte ligação criada com as escolas, especialmente com a Escola da Mina.

A única crítica que aponto refere-se à falta de material e às limitações dos espaços escolares, que, em várias ocasiões, condicionaram as aulas planeadas. No entanto, encaro esta realidade como reflexo do contexto habitual de muitas escolas do nosso país. Esta limitação obrigou-me a ser criativo, a improvisar com frequência e a adaptar metodologias o que, sem dúvida, contribuiu para o meu crescimento enquanto futuro professor.

Por tudo isto, espero sinceramente que este projeto pedagógico com o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva se mantenha para as futuras gerações de profissionais, sobretudo para aqueles que, como eu, têm verdadeira paixão por ensinar e por trabalhar no contexto escolar do 1.º Ciclo.

Em suma, esta unidade curricular permitiu-me crescer enquanto estudante, professor e ser humano. Ensinou-me a planear com rigor, a reagir com criatividade e a acreditar nas minhas capacidades, mesmo nos momentos mais exigentes. Estou profundamente grato pela oportunidade e convicto de que esta experiência deixará uma marca duradoura no meu percurso profissional.

IX - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Bera, S. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
2. Bobbio, A. (1992). A atividade física e seu impacto nas funções cognitivas. *Estudos Cognitivos e Psicologia*, 11(1), 67–73.
3. Campos, J. A. (2014). *Desenvolvimento psicomotor: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
4. Canoas, E. M. (s.d.). *Educação infantil na BNCC: Análise e contextualização do componente curricular Educação Física*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Temas-Em-Educacao-Fisica-Escolar/publication/373448266_EDUCACAO_INFANTIL_NA_BNCC_ANALISE_E_CONTEXTUALIZACAO_DO_COMPONENTE_CURRICULAR_EDUCACAO_FISICA/links/64ed18df6581d611d31baa9d/EDUCACAO-INFANTIL-NA-BNCC-ANALISE-E-CONTEXTUALIZACAO-DO-COMPONENTE-CURRICULAR-EDUCACAO-FISICA.pdf
5. Carvalho, L. M. (2001). Políticas públicas e a Educação Física em Portugal: Das origens à atualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 53–66. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt>
6. Centro Esportivo Virtual (CEV). (s.d.). *Artigos e pesquisas sobre Educação Física*. Recuperado de <https://cev.org.br/media/biblioteca/4033748.pdf>
7. Centro Universitário FICMS. (s.d.). *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*. Recuperado de [http://www.ficms.com.br/web/biblioteca/BIOLOGIA/LAURA%20-%20Fundamentos%20pedag%F3gicos%20para%20o%20progema%20segundo%20tempo%20\(cont%E9m%20atividades\)%20%20\(1\).pdf](http://www.ficms.com.br/web/biblioteca/BIOLOGIA/LAURA%20-%20Fundamentos%20pedag%F3gicos%20para%20o%20progema%20segundo%20tempo%20(cont%E9m%20atividades)%20%20(1).pdf)
8. Conferência Nacional de Educação (CONEDU). (2019). *O papel da educação física no desenvolvimento infantil*. Recuperado de https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD4_SA9_ID3615_25092019135212.pdf
9. Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. São Paulo: Editora Moderna.
10. Direção-Geral da Educação. (2018). *Orientações curriculares para a Educação Física no ensino básico*. Ministério da Educação. Recuperado de <https://www.dge.mec.pt>
11. Dnotícias. (2023). *Aumento da obesidade infantil nos últimos três anos preocupa nutricionistas*. Recuperado de <https://www.dnoticias.pt/2023/6/27/365993-aumento-da-obesidade-infantil-nos-ultimos-tres-anos-preocupa-nutricionistas/>

12. Educação Física Deportes. (s.d.). *O processo histórico da Educação Física*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm>
13. Educação Física Deportes. (s.d.). *Artigos e pesquisas sobre Educação Física*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/175/251>
14. Fazenda, I. C. A. (2013). *O que é interdisciplinaridade*. São Paulo: Cortez.
15. Ferreira, A. B. (2013). *Psicomotricidade e desenvolvimento infantil: Teoria e prática*. Lisboa: Editora EDUCA.
16. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6.^a ed.). McGraw-Hill. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02671520701809817>
17. Gaya, A., & Cardoso, F. L. (1998). *Educação física escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. Porto Alegre: Artmed.
18. Grupo Unibra. (2023). *A importância da Educação Física escolar no desenvolvimento cognitivo e motor de crianças do ensino fundamental I*. Recuperado de <https://www.grupounibra.com/repositorio/EDFIS/2023/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-no-desenvolvimento-cognitivo-e-motor-de-criancas-do-ensino-fundamental-i.pdf>
19. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). (2023). *Estudo COSI Portugal 2022*. Recuperado de <https://www.insa.min-saude.pt/wp-content/uploads/2023/06/2023.06.27-Estudo-COSI-Portugal-2022.pdf>
20. Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP). (2023). *Obesidade infantil continua a aumentar em Portugal*. Recuperado de <https://ispup.up.pt/obesidade-infantil-continua-a-aumentar-em-portugal/#:~:text=A%20obesidade%20infantil%20continua%20a%20aumentar%20em%20Portugal%2C,Porto%2C%20que%20integram%20o%20estudo%20longitudinal%20Gera%C3%A7%C3%A3o%20XXI>
21. Jornal The Portugal News. (2023). *Portugal regista aumento de obesidade infantil*. Recuperado de <https://www.theportugalnews.com/pt/noticias/2023-06-28/portugal-regista-aumento-de-obesidade-infantil/78977>
22. Kunz, E. (s.d.). *Educação Física: Ensino e mudanças*. Recuperado de <https://pt.scribd.com/document/756877049/Livro-Educacao-Fisica-Ensino-e-Mudancas-Elenor-Kunz>
23. Kunz, E. (s.d.). *Transformação na Educação Física escolar*. Recuperado de http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/relatos/transformacao_elenor_kunz.pdf
24. Lima Júnior, R. (2001). O papel da educação física no desenvolvimento cognitivo das crianças. *Revista Brasileira de Psicologia Educacional*, 15(3), 88–95.

25. Lopes, V. P., Maia, J. A. R., & Silva, P. (2016). *Atividade física e desenvolvimento motor na infância*. Porto: Porto Editora.
26. Lück, H. (2013). *Pedagogia interdisciplinar: Fundamentos teórico-metodológicos*. Petrópolis: Vozes.
27. Morin, E., Almeida, M. da C., & Carvalho, E. de A. (2007). *Educação e complexidade: Os sete saberes e outros ensaios*. São Paulo: Cortez.
28. Oliveira, A. (1983). Educação física e desenvolvimento cognitivo: Explorando a relação entre atividade física e desempenho acadêmico. *Revista Educação Física*, 17(2), 45–50.
29. Oliveira, R. P. G. (2020). *Relatório de estágio em exercício e saúde*. Universidade de Lisboa. Recuperado de https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/19908/1/2020_%20Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20em%20Exerc%C3%ADcio%20e%20Sa%C3%BAde_Oliveira,%20Rui%20Pedro%20Gon%C3%A7alves.pdf
30. Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). *Obesidade e sobrepeso: Factos e números*. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9241208546>
31. Ramos, M., & Silva, T. (2015). *Educação motora no ensino básico*. Lisboa: Texto Editora.
32. Reis, J. A. (2010). *História da Educação Física em Portugal: Do Estado Novo à democracia*. Coimbra: Almedina.
33. Revista Educação Física e Desenvolvimento Cognitivo. (s.d.). *Explorando a relação entre atividade física e desempenho acadêmico*. Recuperado de <https://revistaft.com.br/educacao-fisica-e-desenvolvimento-cognitivo-explorando-a-relacao-entre-atividade-fisica-e-desempenho-academico/>
34. Revista Corpo & Consciência. (s.d.). *A prática da educação física e seus impactos no desenvolvimento infantil*. Recuperado de <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/17985/13983>
35. Revista de Saúde Pública da Universidade do Minho. (s.d.). *Estudos sobre atividade física e saúde infantil*. Recuperado de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/41840>
36. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. (s.d.). *Artigos científicos sobre Educação Física*. Recuperado de https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/RPCD_vol.1_nr.1.pdf
37. Revista Recima21. (s.d.). *Artigos científicos sobre Educação Física*. Recuperado de <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/526>
38. Rocha, J. R., Nunes, L. L., & Oliveira, V. J. M. (2024). (Des)valorização da educação física escolar no interior do Amazonas: Notas dos imaginários de professores. *Teias*, 25(76), 181–193.
39. RUSH Project. (2023). Livro RUSH. Recuperado de https://rush.fade.up.pt/wp-content/uploads/sites/923/2023/11/Livro_RUSH.pdf

40. ScienceDirect. (s.d.). *Artigos científicos sobre obesidade infantil*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S087090251400008X>
41. Silva, C. (2016). Educação Física e saúde escolar: Reflexões sobre a prática pedagógica. *Revista Lusófona de Educação*, 32(1), 45–61.
42. Soares, L. (2012). Investigando a interação entre exercícios físicos e rendimento escolar. *Revista Brasileira de Educação Física*, 25(1), 51–60.
43. Unifafibe. (s.d.). *Revista de Educação Física*. Recuperado de <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/39/19122015131358.pdf>
44. Universidade da Beira Interior (UBI). (s.d.). *Impacto da Educação Física na aprendizagem escolar*. Recuperado de <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/851>
45. Universidade do Porto. (s.d.). *Ensino e aprendizagem na Educação Física*. Recuperado de <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10021.pdf>
46. Universidade Estadual Paulista (UNESP). (s.d.). *O processo histórico da Educação Física*. Recuperado de <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41547/4/01d19t01.pdf>
47. Universidade Federal de Mato Grosso. (s.d.). *A importância da atividade física na infância*.

X - ANEXOS

Com o intuito de tornar a consulta aos materiais do meu estágio mais prática e eficiente, disponibilizo, através do QR Code abaixo, o acesso a uma pasta partilhada onde estão organizados todos os documentos produzidos ao longo do ano letivo no âmbito do meu estágio no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Esta opção digital permite uma navegação mais rápida e estruturada, facilitando a localização dos diferentes recursos, bem como a sua utilização para análise, referência ou eventual verificação. Trata-se de uma forma mais acessível e funcional de apresentar o trabalho desenvolvido, centralizando num único local todos os ficheiros relevantes.

Através desta plataforma, é possível explorar de forma autónoma e organizada os conteúdos que refletem o percurso formativo e profissional vivido ao longo deste estágio. Acredito que esta abordagem contribui para uma experiência de consulta mais direta, moderna e intuitiva.



