



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

Leonardo Gonçalves Gomes

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS, EM VILA  
NOVA DE POIARES, JUNTO DA TURMA DO 12ºA, NO  
ANO LETIVO DE 2020/2021**

**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E PRÁTICA EM  
GRUPOS HOMOGÉNEOS E HETEROGÉNEOS**

**Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Miguel Ângelo Sousa  
Fachada Domingues Coelho e apresentado à Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.**

outubro de 2021

Leonardo Gonçalves Gomes  
2015245343



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS, EM VILA  
NOVA DE POIARES, JUNTO DA TURMA DO 12ºA, NO ANO  
LETIVO DE 2020/2021**

**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E PRÁTICA EM  
GRUPOS HOMOGÉNEOS E HETEROGÉNEOS**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Orientador: Professor Doutor Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho

Coimbra  
outubro de 2021



Gomes, L. (2021). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, Junto da Turma do 12ºA, no Ano Letivo de 2020/2021. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Leonardo Gonçalves Gomes, aluno nº 2015245343 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da Universidade de Coimbra – Regulamento nº 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo regulamento nº 400/2019, 6 de maio.

Coimbra, 30 de outubro de 2021

Leonardo Gonçalves Gomes

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família, especialmente aos meus pais e irmã, por todo o apoio e motivação desde o início da minha formação académica, onde estiveram sempre presentes.

Aos meus colegas mais chegados da FCDEF-UC, que sempre foram a minha família em Coimbra, e tornaram tudo mais fácil devido à sua amizade e companheirismo.

Agradecer aos meus amigos e à Inês todo o apoio e cumplicidade.

De seguida, ao Professor Doutor Miguel Fachada, assim como ao Professor cooperante Marco Rodrigues, pela disponibilidade constante e todos os ensinamentos transmitidos ao longo do ano letivo.

Ao grupo docente de Educação Física da Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, pelo ambiente acolhedor que me proporcionou, facilitando toda a integração.

E por fim, à turma do 12º A por terem tornado esta experiência única e enriquecedora.

## RESUMO

Este documento representa o Relatório de Estágio, unidade curricular do segundo ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, junto da turma A, do 12º ano de escolaridade.

O presente relatório reflete todo o trabalho e aprendizagens desenvolvidas no decorrer do Estágio Pedagógico, onde é realizada uma análise e reflexão crítica de todo este processo. Esta experiência do Estágio Pedagógico foi repleta de vivências enriquecedoras que certamente contribuíram para o nosso sucesso enquanto profissionais da área da Educação Física.

Encontra-se dividido em 3 capítulos: contextualização da prática desenvolvida, referindo as expectativas iniciais e a caracterização do contexto, a prática pedagógica, no que às suas atividades diz respeito, o processo de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas, assim como a atitude ética-profissional. Por fim, no último capítulo, o aprofundamento do tema-problema que representa a investigação realizada durante o ano letivo. Esta investigação teve como objetivo conhecer os efeitos ao nível das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos, na prática de Educação Física nos diferentes tipos de grupos, quer homogéneos, quer heterogéneos. A amostra foi a turma onde decorreu o Estágio Pedagógico, com 17 alunos, sendo 10 do género masculino, e 7 do sexo feminino. Os procedimentos do estudo consistiram na aplicação de dois questionários, sendo que entre os mesmos, se procedeu ao trabalho com grupos homogéneos e heterogéneos.

**Palavras-chave:** Educação Física; Estágio Pedagógico; Diferenciação Pedagógica; Necessidades Psicológicas Básicas.

## **ABSTRACT**

*The present document is the Teacher Training Report, curricular unit integrated in the second year of the Master's Degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education, from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The Pedagogical Internship was held at the EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos School, in Vila Nova de Poiares, with the A class, from the 12th grade.*

*This report reflects all the developed work and learning during Teacher Training, being carried out an analysis and critical reflection of this entire process. The Teacher Training experience was enriched with experiences which contributed in a major way for our success as professionals in the field of Physical Education.*

*It is divided into 3 chapters: contextualization of the practice developed, referring to initial expectations and the characterization of the context, the pedagogical practice, in what concerns its activities, the teaching-learning process, the school organization and management, the educational projects and partnerships, as well as the ethical-professional attitude. Finally, in the last chapter, there is the deepening of the theme-problem that represents the research carried out during the school year. This investigation aimed to understand the effects at the level of the Basic Psychological Needs of students, in the practice of Physical Education in different types of groups, either homogeneous or heterogeneous. The sample used was the class where the Pedagogical Internship took place, with 17 students, being composed of 10 males and 7 females. The study procedures consist in the application of two questionnaires, and between them, the work was carried out with homogeneous and heterogeneous groups.*

**Keywords:** *Teacher Training, Physical Education, Pedagogical Differentiation, Basic Psychological Needs.*

# INDÍCE

INTRODUÇÃO .....	13
CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	14
1. Expetativas Inicias.....	14
2. Caracterização do Contexto.....	15
2.1. A Escola .....	15
2.2. O Grupo Docente de Educação Física .....	15
2.3. O Núcleo de Estágio Pedagógico .....	16
2.4. A Turma .....	16
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	18
Área 1 – Atividades de Ensino e Aprendizagem.....	18
1. Planeamento.....	18
1.1. Plano Anual.....	18
1.2. Unidades Didáticas .....	21
1.3. Planos de Aula.....	22
2. Realização.....	22
2.1. Intervenção Pedagógica .....	23
2.1.1. Instrução.....	23
2.1.2. Gestão .....	24
2.1.3. Clima/Disciplina.....	25
2.2. Decisões de Ajustamento .....	26
3. Avaliação.....	26
3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	27
3.2. Avaliação Formativa.....	28
3.3. Avaliação Sumativa .....	28
3.4. Autoavaliação .....	29
3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação .....	29
4. Questões Dilemáticas.....	30
5. Ensino à Distância “Covid-19”.....	31
Área 2 – Organização e Gestão Escolar.....	32
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	34

Área 4 – Atitude Ética-profissional .....	37
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....	39
1. Introdução.....	39
2. Enquadramento Teórico.....	39
2.1. Composição dos Grupos de Trabalho .....	39
2.2. Diferenciação Pedagógica.....	40
2.3. Necessidades Psicológicas Básicas .....	42
3. Método.....	43
3.1. Amostra.....	43
3.2. Instrumentos .....	43
3.3. Procedimentos .....	43
4. Resultados e Discussão.....	44
5. Síntese Conclusiva.....	49
CONCLUSÕES .....	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS.....	55

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Estatística Descritiva e Inferencial - por Dimensão .....	45
Tabela 2- Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Género - Análise Descritiva.....	46
Tabela 3- Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Género.....	47
Tabela 4- Estatística Descritiva em Função do Nível de Desempenho .....	47
Tabela 5- Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Nível de Desempenho .....	48

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de Caracterização da Turma.....	55
Anexo 2 - Planeamento Anual.....	58
Anexo 3 – Roulement .....	60
Anexo 4 - Extensão e Sequência de Conteúdos .....	62
Anexo 5 - Plano de Aula .....	64
Anexo 6 - Revisão do Plano Anual – Pós Confinamento .....	68
Anexo 7 - Tabela de Avaliação Formativa Inicial.....	69
Anexo 8 - Tabela de Avaliação Formativa.....	69
Anexo 9 - Tabelas de Avaliação Sumativa .....	70
Anexo 10 - Ficha de Autoavaliação.....	71
Anexo 12 - Desafio da Semana .....	73
Anexo 13 – Tabela de Avaliação – Confinamento .....	75
Anexo 14 - Cartaz Evento “Quiz Olímpico” .....	76
Anexo 15 - Cartaz Evento “Orienta-te’21” .....	76
Anexo 16 - Certificado de Participação na palestra “Oportunidades da Educação em Contexto Escolar” .....	77
Anexo 17 - Certificado de Participação no Fórum Internacional da Educação Física, com o tema de “Ensinar e formar em Educação Física durante a Pandemia” .....	78
Anexo 18 - Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física .....	79
Anexo 19 - Análise Descritiva das Questões.....	80

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

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

FCDFEF-UC: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

EP: Estágio Pedagógico

EBSDDM: Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos

EF: Educação Física

NE: Núcleo de Estágio

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

## INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio, do segundo ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDFEF-UC).

O Estágio Pedagógico (EP) foi desenvolvido na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos (EBSDDM), em Vila Nova de Poiares, junto da turma A, do 12º ano de escolaridade. A orientação e supervisão do EP esteve a cargo do Professor cooperante Marco António Correia Rodrigues e do Professor Doutor Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho, orientador da faculdade. O principal objetivo do EP é favorecer a integração dos conhecimentos teóricos obtidos ao longo da formação inicial, através duma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar professores de Educação Física (EF) aptos e preparados para a profissão. (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2020).

Este relatório visa uma análise crítica do processo do EP, numa descrição e reflexão estruturadas, onde são referidas todas as etapas nele presentes, assim como as decisões tomadas, dificuldades e evoluções sentidas. Tudo isto, proporciona várias aprendizagens significativas não só aos alunos, mas também na prática docente enquanto futuros profissionais na área da EF.

O Relatório de Estágio encontra-se dividido em 3 capítulos. O primeiro, surge para contextualizar a prática desenvolvida, sendo referidas as expectativas iniciais e a caracterização do contexto, ou seja, a caracterização da escola, do grupo docente de EF, do Núcleo de EP e da turma. O segundo capítulo faz referência à prática pedagógica, no que às suas atividades diz respeito, o processo de ensino-aprendizagem, organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas, e ainda a atitude ética-profissional. Por fim, o terceiro capítulo engloba o aprofundamento do tema-problema desenvolvido durante o ano letivo, centrado na prática da disciplina de EF em grupos homogéneos e heterogéneos, e as Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos.

# CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

## 1. Expetativas Inicias

O primeiro contacto com o papel e as funções que desempenha um professor de EF ocorreu durante a licenciatura em Ciências do Desporto. No entanto, foi no primeiro ano do MEEFEBS que foi permitido um aprofundamento mais detalhado do ensino de várias matérias, aperfeiçoando dessa forma as capacidades e competências para também desempenhar o papel de professor de EF.

A ambição para o EP prendeu-se com, para além de melhorar as capacidades e competências, também obter novos conhecimentos e novas experiências uma vez que é o local indicado devido à sua riqueza na formação profissional, pessoal e social. Sendo o principal objetivo, desenvolver e aperfeiçoar competências para nos tornarmos um professor competente.

Apesar de inicialmente os estudantes, por norma, não possuírem experiência na área, de forma a ir ao encontro da dimensão profissional e ética, propusémo-nos como professores estagiários, oferecer aos alunos novos conhecimentos bem com entusiasamá-los a melhorarem o seu desempenho nas aulas, demonstrando sempre um papel bastante ativo no que será a inclusão de todos os alunos, mantendo o bom clima ao longo das aulas e um ambiente motivador.

Desde os primeiros momentos na escola de acolhimento, para que a minha participação fosse a melhor, esperei criar uma excelente relação com o grupo docente, assim como todos os funcionários, pretendendo crescer, ouvindo os conselhos que tinham para me fornecer. Procurei também mostrar-me sempre disponível para alguma eventualidade que ocorresse. Para o meu desenvolvimento enquanto profissional, comprometi-me desde o início do ano letivo, a procurar identificar os meus pontos fracos para que sozinho, pesquisando, ou com a ajuda do Núcleo de Estágio (NE), os conseguisse superar, e assim tornar-me num professor mais competente e eficaz. Em relação ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, pretendi fortalecer as capacidades fundamentais dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, sendo essencial oferecer aprendizagens pedagógicas. Comprometi-me a conhecer e entender a turma nos primeiros momentos para realizar um bom planeamento das aulas, e/ou se

necessário ajustar para corresponder às necessidades dos alunos, procurando que estes melhorassem as suas capacidades ao longo do ano.

## **2. Caracterização do Contexto**

### **2.1. A Escola**

A EBSDDM pertence ao Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, sendo a escola do agrupamento que acolhe os alunos do 2º e 3º ciclo, assim como do Ensino Secundário. O município de Vila Nova de Poiares encontra-se no Distrito de Coimbra, e é dividido por 4 freguesias, sendo elas: Poiares (Sto. André de Poiares), Arrifana, São Miguel de Poiares e Lavegadas.

No ano letivo 2020/2021, a EBSDDM contou com 493 alunos divididos pelos diferentes ciclos de ensino, e ainda com 66 docentes. Quanto ao número de assistentes operacionais era de 27, assistentes técnicos foram 9, e a escola possuía ainda 2 psicólogos ao dispor.

Relativamente aos espaços destinados à prática das aulas de EF, existiam 3 espaços disponíveis. Em todos eles existiam diferentes materiais, assim como todas as condições necessárias para uma excelente aula de EF, proporcionando também toda a segurança dos alunos. A lecionação das aulas, dividiu-se entre o espaço exterior, o pavilhão Municipal de Poiares e um campo sintético.

### **2.2. O Grupo Docente de Educação Física**

O grupo docente de EF do ano letivo foi constituído por 5 professores e 2 estagiários, sendo que com a exceção de uma professora, todos os elementos eram do sexo masculino. Em todos os momentos foi visível um ambiente colaborativo entre todos, o que é bastante importante para um desempenho positivo do mesmo. Também existiu um ambiente muito acolhedor para com os estagiários, o que facilitou bastante a nossa integração, tendo os professores demonstrando ainda disponibilidade sempre que necessário.

O Professor cooperante Marco Rodrigues, assumiu um papel fulcral na nossa integração, assim como na nossa passagem pelo EP, acompanhando-nos e guiando-nos em todos os momentos do processo de ensino-aprendizagem.

### **2.3. O Núcleo de Estágio Pedagógico**

O NE da EBSDDM foi constituído inicialmente pelo Professor cooperante e por 3 estagiários da FCDFEF-UC, no entanto à passagem do primeiro mês do EP, um dos estagiários desistiu, tendo ficado apenas 2 estagiários até o final do ano letivo. Ambos os estagiários eram do sexo masculino. Apesar de ambos termos frequentado a mesma licenciatura na FCDFEF-UC e o primeiro ano do MEEFEBS, nunca tínhamos realizado um trabalho em conjunto, tendo surgido algumas dificuldades de comunicação inicialmente, o que rapidamente foi resolvido com a criação de estratégias e métodos de trabalho.

Nem sempre existiu uma concordância no que a alguns temas diz respeito, tendo as opiniões por vezes divergido um pouco. No entanto, o clima de cooperação e colaboração sobressaiu sempre, de forma a que todas essas diferenças fossem ouvidas e respeitadas.

Para além de todo o trabalho colaborativo presente no EP, as observações e as discussões foram constantes, tendo como o objetivo a evolução de todos, tornando-nos assim professores mais capazes e eficazes.

### **2.4. A Turma**

Com o objetivo de realizar uma caracterização da turma mais detalhada no início do ano, os alunos preencheram um questionário (Anexo 1) sobre os seus dados pessoais, dados relativos à escola, caracterização clínico-alimentar e ainda as suas ambições para o futuro.

A turma atribuída encontrava-se no 12º ano de escolaridade, no Curso de Ciências e Tecnologias, designada de 12º A. A turma do 12ºA era constituída por 17 alunos, sendo que existiam 10 rapazes e 7 raparigas.

No que se refere à disciplina que os alunos mais gostavam, as preferências dos alunos dividiram-se entre as disciplinas de Inglês, Matemática e EF. Já as disciplinas em que sentiam mais dificuldades, os alunos assumiram na sua maioria, a disciplina de Português, seguindo-se a de Matemática. As principais razões apontadas pelos alunos para as dificuldades nestas disciplinas foram a falta de estudo, falta de interesse e dificuldade de compreensão. Todos os alunos da turma admitiram que gostariam de prosseguir os estudos e assim formarem-se no Ensino Superior. De acordo com aquilo

que estes pretendem seguir, as respostas incidiram mais para as áreas da engenharia, economia e saúde.

Quanto à relação dos alunos da turma com o desporto, 11 alunos não praticavam qualquer tipo de desporto à data da realização dos questionários, e apenas 6 alunos praticavam. Dos 11 alunos que não praticavam desporto, 9 assumiram que já o fizeram, no entanto, na sua maioria referiram que o principal motivo pelo qual o deixaram de fazer, foi por não conseguirem conciliar com a escola.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Neste ponto será abordada uma análise reflexiva de toda a prática pedagógica realizada no presente ano letivo. Com o EP foi-nos possibilitado não só obter, com também aprimorar competências didáticas e pedagógicas para exercitar a profissão de docente. Desta forma, vivenciámos que o processo de ensino-aprendizagem está interligado com a relação entre professores e alunos, uma vez que a prática pedagógica desempenhará um fator importante no desenvolvimento do aluno. Segundo Bento (2003), para existir uma intervenção pedagógica de qualidade, esta deve estar dividida em 3 tarefas interligadas e coerentes entre si: o planeamento, a realização e a avaliação.

#### **1. Planeamento**

O planeamento é a primeira ação realizada por parte do professor, a sua elaboração deve acontecer ainda antes do início do ano letivo. Um bom planeamento é fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Este deve ir ao encontro das condições de ensino e necessidades dos alunos, e dos conteúdos existentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), existindo desse modo um elo de ligação.

Ao elaborarmos o planeamento, procurámos sobretudo que este fosse objetivo, claro e flexível, para sempre que necessário realizar alguns ajustes com o propósito de o adaptar às condições dos alunos da turma.

De acordo com Bento (2003), para que exista uma melhor qualidade, contribuindo para o sucesso do ensino, o planeamento deve ser realizado a longo, médio e curto prazo. Dividindo assim esses 3 momentos no plano anual, no plano da unidade didática e no plano de aula, respetivamente.

##### **1.1. Plano Anual**

É através do plano anual que organizamos e definimos quais as matérias a abordar ao longo do ano letivo, sendo o documento orientador de todo o processo de

ensino-aprendizagem. De acordo com Bento (2003), é um plano de perspectiva global em que se procura colocar e executar o programa de ensino real ao meio escolar.

Procurámos elaborar um plano anual (Anexo 2) que fosse ao encontro do definido pelo anterior autor e dessa forma, criámos um documento bem estruturado e adaptado à realidade dos alunos do presente meio escolar. Este ano letivo, algo que pesou bastante na elaboração do plano anual, foi o contexto de pandemia que atravessámos, o que condicionou desde logo o ensino de determinadas matérias.

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física, nos 11º e 12º anos de escolaridade admite-se que os alunos escolham as matérias que preferem aperfeiçoar (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Assim, na primeira aula foi entregue aos alunos uma ficha que tinham de completar conforme as suas preferências. Após a sua análise, foi possível observar que relativamente às matérias de jogos coletivos as preferências dos alunos recaíram sobre Voleibol, seguindo-se o Basquetebol, o Andebol e por último o Futebol. Quanto às matérias alternativas as mais escolhidas pelos alunos foram o Badminton e o *Ultimate Frisbee*.

Conjugando as preferências dos alunos e as ideias do NE chegou-se à conclusão de que as matérias a serem lecionadas nesta turma seriam o Voleibol, o Basquetebol, o Andebol, o Atletismo, a Dança, o *Ultimate Frisbee* e a Orientação. Deste conjunto de matérias apenas a Orientação não se encontrava nas preferências dos alunos, no entanto, os Professores decidiram que lecionar esta matéria seria uma mais-valia para os alunos, visto que existem recursos próximos do local escolar que permitem a sua prática. Para além do contacto com a natureza, este desporto representa uma excelente forma de exercitar o corpo e a mente dos alunos.

Quanto à distribuição das matérias pelo número de aulas previstas, optámos que a matéria de Atletismo tivesse o maior número de aulas e fosse lecionada ao longo dos 3 períodos, uma vez que na nossa perspectiva o Atletismo é a base do desporto. E tal como é referido por Oliveira (2006) é o conjunto de provas individuais ou coletivas em que se baseia quatro atividades: marcha, corrida, salto e arremesso. De seguida, a matéria com mais aulas é o Voleibol, por ter sido a mais votada pelos alunos, esperando-se assim uma grande motivação para estas aulas. É um desporto coletivo em que nos é facilitado trabalhar quer aspetos técnicos, como táticas de acordo com as normas de prevenção de contágio do Vírus Covid-19. A distribuição das restantes matérias deveu-se àquilo que

pode ser trabalhado em cada uma delas, não se tornando demasiado repetitivo e desmotivante para os alunos, assim como os meios que temos disponíveis para esse efeito.

Decidimos iniciar o 1º período com o Andebol e de seguida Badminton, Atletismo e Voleibol, sendo que as matérias sujeitas a avaliação sumativa foram apenas o Andebol e o Badminton. À exceção do Atletismo, em que o objetivo foi lecionar durante todo o ano letivo como referido anteriormente, o Voleibol, apesar de ser uma matéria com avaliação sumativa no 2º período, foi iniciado antes para existir uma maior variedade de matérias no 1º período, para uma maior motivação dos alunos e para um melhor aproveitamento dos espaços definidos pelo *Roulement* (Anexo 3). Para o 2º período foi idealizado a continuidade das matérias de Voleibol e de Atletismo, e iniciarse o Basquetebol e o *Ultimate Frisbee*, com o mesmo objetivo que o Voleibol assumiu no 1º período. As únicas a concluir-se foram o Voleibol e o Basquetebol, nesse período. À semelhança do 1º período a escolhas das matérias foram realizadas para aproveitar os espaços definidas da melhor forma. Por fim, para o 3º período as matérias no plano anual definidas a iniciar foram a Dança e a Orientação. No caso específico da Orientação, a existência de melhores condições atmosféricas para a sua prática foi uma das razões desta escolha. As matérias sujeitas a avaliação neste período foram o Atletismo, *Ultimate Frisbee*, Orientação e Dança.

No plano anual estão presentes os habituais Testes de Aptidão Física, realizados no início do 1º período e no final do 2º, onde o objetivo é determinar qual a condição física dos alunos, e qual a sua evolução. Com a prática de atividade física regular, ocorrem benefícios físicos, como o aumento de resistência, flexibilidade e força muscular (Santos, 2006).

Definimos ainda aulas livres no final de todos os períodos, onde o objetivo foi oferecer aos alunos aulas mais descontraídas, onde trabalhámos sobre uma matéria à sua escolha. Ou então, se necessário, ocupar essas aulas com os objetivos de outras aulas em que por algum motivo não possam ter sido lecionadas.

As matérias foram trabalhadas de uma forma distribuída. Assim, permitiu realizar aprendizagens mais abrangentes, com um nível de consolidação superior e que afastou situações de saturação em determinadas matérias.

Esta forma de trabalhar, assim como todo o planeamento anual, revelou-se competente, tendo funcionado bastante bem ao longo do ano letivo e sempre que necessário se proceder a alterações.

## **1.2. Unidades Didáticas**

As unidades didáticas são o momento a médio prazo do planeamento anual de todo o processo de ensino-aprendizagem. Deve ser elaborada antes do início da unidade didática e após a realização da avaliação formativa inicial, com o intuito de ser uma linha orientadora para o professor se guiar dentro da mesma. Segundo Bento (2003), uma unidade didática é fundamental em todo o processo de ensino, fornecendo aos professores um planeamento mais detalhado.

Em todos os momentos após a realização da primeira aula de cada unidade didática, que servia para avaliar o desempenho inicial dos alunos em cada modalidade foram definidos quais os objetivos a alcançar pela turma, através do PNEF, dos meios disponíveis na escola, e ainda das capacidades dos próprios alunos.

Com a intenção de no final de cada unidade didática atingir esses objetivos, elaborámos uma série de meios para facilitar esse processo. Foi definido uma extensão e sequência de conteúdos (Anexo 4) real às necessidades da turma, onde nela estão presentes não só os objetivos em cada aula, mas também os conteúdos da mesma, facilitando assim um planeamento mais detalhado ao professor. Para além disso, foram ainda definidos quais as progressões pedagógicas a adotar, assim como as metodologias e estratégias de ensino, tendo a sua elaboração prévia no início de cada unidade didática revelado bastante importância em todo o processo de ensino-aprendizagem.

No final de cada unidade didática procedemos à avaliação final da mesma, o que nos levou a comprovar se os alunos atingiram com sucesso ou não os objetivos inicialmente definidos. Após finalizadas todas as unidades didáticas, as mesmas decorreram positivamente, tendo os alunos evoluído e chegado na sua generalidade aos objetivos propostos. Com isto, pode-se afirmar que as decisões tomadas ao longo das unidades didáticas foram na sua maioria as mais acertadas para a realidade dos alunos da turma.

### **1.3. Planos de Aula**

O plano de anual é considerado o último momento do planeamento, dizendo respeito ao planeamento a curto prazo. Com o objetivo de tirar o melhor proveito possível do plano de aula e facilitando a compreensão do mesmo, optámos em NE, pelo modelo de plano de aula (Anexo 5) que tínhamos utilizado até então, nas aulas da unidade curricular de Didática de EF I e II.

Dessa forma, seguimos a ideologia de Quina (2009), que defende a utilização de um modelo de plano de aula dividido em 3 momentos distintos, parte inicial, fundamental e final. Na parte inicial, é apresentado aos alunos quais os objetivos e os conteúdos da aula, e ainda realizado o aquecimento. Na parte fundamental, são realizadas as tarefas que cumprem os objetivos de aula. E por fim, a parte final onde são realizados exercícios de alongamentos com o objetivo de evitar lesões, assim como uma revisão dos conteúdos da aula.

O modelo de plano de aula utilizado por nós, apresenta um cabeçalho com questões relacionadas com as informações da aula, onde para além do nome do professor, turma, horário e local da aula, possui campos destinados à unidade didática. De seguida, encontram-se as colunas dos tempos dos exercícios, objetivos específicos, descrição da tarefa/organização, componentes críticas/critérios de êxito e ainda dos estilos de ensinosa utilizados em cada tarefa. Após isso, existe um campo intitulado de observações, que por norma foi utilizado para descrever os grupos de trabalho em cada aula. Em seguida, apresenta um espaço com o objetivo de fundamentar e justificar as opções tomadas, e por fim, um outro, onde foi realizada a nossa reflexão crítica daquilo que foi a aula, tendo-se demonstrado bastante importante no processo de aprendizagem enquanto professor.

Após alguns erros iniciais, derivados de más escolhas para determinados objetivos de aula, ao longo do ano letivo os planos de aula foram melhorando, o que contribuiu para o sucesso dos alunos.

## **2. Realização**

Neste ponto, já após todo o planeamento, vamos abordar o momento da intervenção pedagógica. Esta fase diz respeito à interação professor-aluno, colocando

em prática todo o conhecimento do docente, com o objetivo de os alunos desenvolverem as suas capacidades.

Iremos abordar a intervenção pedagógica utilizada, seguindo as dimensões pedagógicas estabelecidas por Siedentop (1983), a instrução, gestão, clima e disciplina.

## **2.1. Intervenção Pedagógica**

A intervenção pedagógica é a ação na qual os professores transmitem não só conhecimentos aos alunos, mas também valores, contribuindo para o processo de ensino-aprendizagem. Através das características dos alunos, os docentes estabelecem e moldam as suas técnicas, de forma a que todo o processo de ensino seja o mais adequado e eficaz em cada meio e momento. Assim, o professor deve ser sempre capaz de se ajustar, para que os alunos consigam atingir os objetivos delineados, algo com que sempre nos comprometemos a atingir em NE.

### **2.1.1. Instrução**

Segundo Siedentop (1991), a dimensão da instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, praticados pelo professor, com o objetivo de transmitir aos alunos informações relacionadas com os objetivos e conteúdos. A instrução é uma constante em todas as aulas e dela fazem parte a preleção, o questionamento, o feedback, e ainda, a demonstração.

No decorrer do EP, as preleções foram realizadas na sua maioria no início e final das aulas. Com isso, procurámos na parte inicial das aulas fornecer todas as informações necessárias aos alunos para o sucesso do processo de ensino, realizando ainda se necessário, uma revisão de determinados conteúdos já abordados anteriormente. Na parte final das aulas, a preleção serviu sobretudo para realizar reflexões e balanços acerca dos conteúdos da aula e do seu funcionamento. Em todos os momentos foram fornecidas preleções diretas e objetivas, de forma aos alunos absorverem rapidamente o pretendido, aumentando o tempo útil de prática da aula.

Quanto ao questionamento, este foi utilizado após a preleção inicial, no decorrer da aula e na parte final da mesma. Após a preleção inicial, teve como objetivo permitir criar uma ligação entre novos conhecimentos a outros transmitidos anteriormente. No decorrer da aula, de forma a realizar uma reflexão da tarefa e dos seus conteúdos, permitindo assim um melhor aproveitamento da mesma. E ainda, na parte final da aula,

servindo para entender se os alunos da turma tinham assimilado os objetivos e conteúdos trabalhados.

O feedback revelou-se a técnica de intervenção mais relevante para o processo de aprendizagem dos alunos, sendo que nos permitiu no momento reagir às execuções dos mesmos, com o objetivo de corrigir ou realçar determinado aspeto. Inicialmente foi algo onde registamos algumas dificuldades, no entanto, com o passar do EP fomos ganhando mais experiência, e conseqüentemente fornecendo aos alunos mais feedbacks e com melhor qualidade, o que influenciou positivamente o processo de ensino.

Por fim, abordámos a demonstração, que na nossa opinião foi uma ferramenta imprescindível para o sucesso de determinada tarefa. Através da demonstração foi-nos possível transmitir aos alunos, não só a compreensão de tarefas, mas também aspetos técnicos e táticos necessários para a consagração de objetivos delineados, num menor tempo possível. Em todos os momentos, foram utilizados alunos como agentes de ensino, permitindo assim uma comparação aos mesmos de certas execuções.

### **2.1.2. Gestão**

Abordando agora a dimensão da gestão, esta deve consistir num comportamento do professor que envolva os alunos na aula, reduzindo os comportamentos inapropriados, recorrendo a um tempo de prática de aula favorável. Para isso, um planeamento prudente irá permitir reduzir o tempo de organização da aula, possibilitando um aumento do tempo da prática efetiva e conseqüentemente sucesso na aprendizagem (Piéron, 1996).

Para o sucesso da gestão, o planeamento de cada aula foi algo preponderado e avaliado. Apesar de sentirmos algumas dificuldades no início do EP, com o passar do tempo conseguimos realizar planeamentos de tarefas de forma sequencial, o que se revelou uma estratégia importantíssima para o sucesso desta dimensão. Também em grande parte das aulas, os grupos de trabalhos foram os mesmos em todos os momentos da aula, tendo-se revelado uma estratégia eficaz, no que às transições diz respeito.

Em NE definimos algumas rotinas a adotar com as nossas turmas, no espaço de aula, o que permitiu em todos os momentos uma organização eficaz, possibilitando assim um aumento do tempo útil de aula. Devido à pandemia que atravessámos, e às

medidas de distanciamento social, estas rotinas tiveram ainda uma ação bastante positiva no que a este ponto diz respeito.

### **2.1.3. Clima/Disciplina**

Falando das dimensões do clima e disciplina, podemos considerar que estas encontram-se relacionadas. Isto porque o clima de uma aula está relacionado com o ambiente em que ocorre todo o processo de ensino e a disciplina com o comportamento dos alunos.

Com o objetivo de originar um clima positivo, é importante aliar comportamentos adequados por parte dos alunos e promover um clima relacional entre os mesmos e o professor. De acordo com Arends (2008), para se alcançar uma gestão da sala de aula eficiente, é necessário um clima entre professor e alunos capaz de beneficiar as atividades de direção, inclusão e assistência às atividades escolares.

As tarefas realizadas nas aulas devem ser estimulantes e desafiadoras para os alunos, para que com isso, os mesmo se encontrem comprometidos com a disciplina, reduzindo os comportamentos de desvio. Com esses objetivos foram aplicadas as seguintes estratégias:

- Planificar as aulas proporcionando o maior tempo de prática possível, assim como incluir todos os alunos;
- Motivar os alunos, colocando-lhes situações de forma a superar as suas dificuldades;
- Durante as aulas promover um ambiente de respeito e entreajuda.
- De modo a motivar os alunos, realizar exercícios lúdicos que tenham a ver com a modalidade da unidade didática;
- Realizar tarefas em competição;
- Apresentar desafios aos alunos, de modo a que estes os consigam superar.

No que a estas dimensões diz respeito, a realidade que encontramos com a presente turma foi bastante positiva. Uma vez que se trata de uma turma do 12º ano de escolaridade e com elevados níveis de maturidade, em todos os momentos existiu um clima favorável para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, onde todos os

alunos se respeitavam e ajudavam. Contudo, por vezes, existiram alguns comportamentos fora da tarefa, onde os alunos foram chamados à atenção e prontamente assumiram o erro.

## **2.2. Decisões de Ajustamento**

Foram bastantes os ajustamentos realizados ao longo de todo o ano letivo, quer nos planeamentos a longo, médio e curto prazo. Com isto, foi necessário adaptar-nos às circunstâncias, e com isso, certamente evoluímos enquanto profissionais da área da educação.

No plano anual, as alterações foram significativas devido à pandemia que atravessámos e consequentemente com o ensino à distância. Dessa forma, teve de existir uma revisão do plano anual (Anexo 6), e naturalmente uma reestruturação. Com isso, existiram algumas unidades didáticas que acabaram por não se realizar devido ao encurtamento das aulas previstas. Essas unidades didáticas foram o Atletismo e a Orientação, tendo a escolha recaído sobre as mesmas por serem matérias que os alunos já tinham realizado em anos anteriores. Assim, optou-se por outras, de forma a criar novas experiências aos alunos. Quanto às decisões e estratégias do ensino à distância, estas serão abordadas num ponto mais à frente, destinado exclusivamente à temática.

A médio prazo, os ajustes realizados nas unidades didáticas recaíram sobretudo na extensão e sequência de conteúdos, devido a aulas não realizadas, por causa das condições climatéricas, mas também com o intuito de realizar adaptações dos conteúdos e objetivos mais reais ao nível da turma.

Como seria possível de imaginar, onde existiram mais ajustes ao nível da planificação, foi a curto prazo, nos planos de aula. Inicialmente, devido à pouca experiência foi bastante difícil de lidar, uma vez que existiu algum nervosismo e nem sempre eram tomadas as melhores decisões. Os principais ajustes ocorreram devido a: tarefas que não estavam a correr conforme o esperado, o tempo necessário para cada tarefa, variáveis em determinadas tarefas, grupos de trabalho, e ainda dimensões do campo.

## **3. Avaliação**

Quanto à avaliação, Nobre (2015) afirma que “um sistema de avaliação compreende a definição de um conjunto de ações avaliativas, teoricamente justificadas.

Estas ações, que incluem a definição de um conjunto de artefactos, devem integrar-se num determinado projeto curricular para a turma”. Os sistemas de avaliação organizam os elementos do projeto e os dados sobre o processo, baseando-se nas questões: onde estamos, para onde queremos ir e para onde estamos a ir como pressuposto orientador. É dever da escola adequar as propostas pedagógicas e metodológicas ao contexto, estabelecendo uma relação entre o que é prescrito e o que é observável. Estes sistemas avaliativos devem envolver o PNEF, assim como o Perfil de Competências à Saída da Educação Obrigatória.

As decisões sobre a avaliação têm de ser tomadas ainda antes do início do ano letivo devido ao valor que estas têm no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. O método de avaliação foi discutido e elaborado em NE, onde foi definido quais os tipos de avaliação a serem utilizados, os momentos, e ainda as escalas de avaliação para todo o processo. Foram quatro os momentos de avaliação definidos pelo NE: a avaliação formativa inicial, a avaliação formativa, a avaliação sumativa, e por fim, a autoavaliação.

### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

O Decreto-Lei nº 55/2018 veio de alguma forma reformular os currículos, onde está descrita a avaliação. Dessa forma, surge a alteração que descarta uma avaliação diagnóstica inicial do plano anual, algo que não concordámos. Defendemos que o professor deve realizar quatro tipos de avaliação: uma avaliação diagnóstica, formativa, sumativa, e ainda uma autoavaliação. Apenas com uma avaliação diagnóstica é permitido aos professores retirar informações iniciais de cada turma, e a partir daí, compreender qual o nível da mesma e facilitar todo o planeamento.

Dessa forma, foi necessário encontrar uma alternativa onde nos fosse permitido realizar uma análise inicial das capacidades dos alunos, para que fosse possível definir os objetivos reais e adequados à turma. Definimos assim como avaliação formativa inicial este momento, a ser realizada no início de cada unidade didática. Em todos estes momentos de avaliação criámos uma tabela (Anexo 7), e conforme o conteúdo a analisar foi atribuído um valor (1-3) que representa o critério de desempenho do aluno. Os conteúdos a analisar foram retirados do PNEF e adequados ao ano de escolaridade da turma. Em todas as tabelas de avaliação formativa inicial, para cada conteúdo, destinámos um espaço onde identificámos o erro mais comum que observamos nos

alunos. Este campo veio a facilitar imenso todo o processo de planificação e consequentemente o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

### **3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa permite ao professor retirar ilações do processo de ensino-aprendizagem, e ainda do progresso dos alunos. Através da avaliação formativa, retira-se informações detalhadas e reais, o que oferece a possibilidade de ajustar as decisões metodológicas e a intervenção na aula, para uma melhor aprendizagem dos alunos, oferecendo desta forma bastantes benefícios para o desenvolvimento dos mesmos.

Na nossa opinião, a avaliação formativa deve ter uma percentagem na avaliação sumativa, uma vez que demonstra aquilo que os alunos realizaram no decorrer das unidades didáticas. Nesse sentido, para o seu registo elaborámos uma tabela (Anexo 8) onde avaliámos os conteúdos pretendidos, com uma divisão entre conteúdos do domínio motor que representam 90%, e o domínio socio-afetivo que representa 10%. O registo foi realizado em todas aulas, sobre os seus conteúdos fundamentais, numa escala de 0 a 20. Após cada unidade didática foi obtida a média final, e esse valor foi incluído na avaliação final sumativa com a percentagem de 60%.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

Segundo o Despacho Normativo n.º 1-F/2016, Artigo 12.º, a avaliação sumativa é o conjunto de aprendizagens e competências adquiridas pelo aluno numa apreciação global do seu desempenho e desenvolvimento no final de cada unidade didática. Desta forma, o professor consegue atribuir uma classificação através de informações do decorrer da unidade didática, apurando se os alunos atingiram, ou não, os objetivos estabelecidos. Como forma de realizar esta avaliação foram em todos os momentos utilizadas situações de jogo reduzido ou condicionado, uma vez que favorece a análise de todas as capacidades técnicas e táticas.

Na avaliação constou um valor, que englobou os resultados da avaliação formativa e da avaliação de cada unidade didática, sabendo que no final de cada unidade e no final do período é feita a avaliação final. Decidimos que a avaliação formativa devia ter um peso significativo na ponderação conjunta com a avaliação final, de forma a obter uma nota adequada ao desempenho do aluno. Assim, foi atribuída uma maior percentagem de incidência da mesma, na nota final. Dessa forma, determinámos que a

nota final resultará da soma de 60% do valor médio da avaliação formativa e 40% da avaliação sumativa.

Para realizar a avaliação sumativa foi criada uma tabela (Anexo 9) com os conteúdos a avaliar, numa escala de 0-20, onde o domínio psicomotor corresponde a 80%, e o domínio cognitivo a 20%.

### **3.4. Autoavaliação**

A autoavaliação corresponde a um processo refletivo e autocrítico, onde o aluno necessita de reconhecer todo o seu desempenho, com o objetivo de no futuro melhorar as suas capacidades. Esta avaliação possibilita aos alunos refletirem sobre o seu desempenho, desenvolvendo dessa forma a sua capacidade crítica, com o objetivo de alcançarem sucesso na aprendizagem (Ferreira, 2007).

Foram entregues aos alunos fichas de autoavaliação (Anexo 10) ao fim de cada unidade didática, sendo que aos mesmos foi pedido que preenchessem as mesmas com ponderação. A ficha de autoavaliação apresentou em todos os momentos uma tabela com conteúdos relacionados com os objetivos da unidade didática, sendo que para cada um, os alunos deviam citar, se: não o conseguiam realizar, realizavam com muitas dificuldades, realizavam com poucas dificuldades, ou realizavam na íntegra. Existia ainda um espaço onde os alunos referiam de 0-20, qual o valor que na sua opinião mereciam no final de determinada unidade didática.

### **3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação**

Como critérios de avaliação para o presente ano letivo, foi utilizado o modelo (Anexo 11) que já vem a ser operado na EBSDDM com sucesso. Este modelo foi-nos apresentado e discutido em NE, tendo-se chegado à conclusão de que o seu formato ia ao encontro das nossas ideologias.

Os critérios de avaliação utilizados encontram-se divididos em dois, sendo que aos conhecimentos e capacidades corresponde uma percentagem de 75% e às atitudes e valores, 25%.

No que aos conhecimentos e capacidades diz respeito, os domínios a analisar são: o domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas, a progressão dentro do nível individual, o domínio das exigências básicas de higiene, segurança e

preservação do material, o domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades e a aptidão física.

Já os parâmetros a avaliar dentro das atitudes e valores são: a responsabilidade e integridade, o rigor, excelência e exigência, a curiosidade, reflexão e inovação e a cidadania e participação.

#### **4. Questões Dilemáticas**

Com o decorrer do EP foram surgindo algumas questões e dificuldades e é neste ponto que serão apresentadas e refletidas as mais significativas. As mesmas acabaram por ser ultrapassadas através de várias reflexões em NE, onde o clima de cooperação e colaboração ajudou bastante. Graças à realidade da turma e às condições fornecidas pela EBSDDM, algumas das dificuldades esperadas à partida acabaram por não surgir, nomeadamente o comportamento dos alunos, a quantidade e qualidade dos espaços disponíveis para a prática das aulas de EF e o material disponível.

O primeiro dilema ocorreu com a transmissão de feedback durante o momento de avaliação formativa inicial. Inicialmente, devido à nossa falta de experiência acabámos por sentir bastantes dificuldades em registar o nível dos alunos da turma e fornecer feedbacks em simultâneo, comprometendo o desempenho dos alunos. A estratégia utilizada foi dar uma maior importância no apoio aos alunos, uma vez que os estes são o centro do processo de ensino-aprendizagem.

Outro dilema diz respeito à Diferenciação Pedagógica. No início, sentimos algumas dificuldades quanto à forma como iríamos dividir a turma em grupos de trabalho, consoante o momento. Chegámos à conclusão após alguma reflexão e leitura, que como refere o PNEF, a constituição dos grupos de trabalho deve permitir a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, no entanto sempre que necessário deve-se recorrer a um agrupamento homogéneo.

Todas as restrições e medidas de segurança devido à situação pandémica foram também uma dificuldade, principalmente no início do ano letivo. O regresso dos alunos ao meio escolar, com uma pandemia a decorrer, levou a uma grande preocupação da nossa parte, com o objetivo de tornarmos as nossas aulas num local seguro para todos. No entanto, após definirmos em NE algumas regras e rotinas, as dificuldades foram

rapidamente ultrapassadas. Essas regras e rotinas prenderam-se sobretudo com o objetivo de os alunos manterem o distanciamento físico em momentos de instrução do professor e durante as tarefas, realizadas em grupos pequenos e não existindo transcrições entre os grupos.

Devido ao confinamento a que fomos sujeitos, um dilema em que também sentimos algumas dificuldades foi no reajuste de matérias do planeamento anual. Como já referido anteriormente em NE, decidimos optar por excluir algumas unidades didáticas que os alunos já tinham lecionado anteriormente, oferecendo assim novas experiências aos alunos.

Assim, podemos concluir que graças às reflexões realizadas em NE e às partilhas dos seus integrantes, conseguimos sempre superar as dificuldades mais significativas. Consideramos a reflexão um fator importantíssimo na superação das dificuldades encontrados por um professor e através dela realizar um ajuste real e eficaz às necessidades dos alunos.

## **5. Ensino à Distância “Covid-19”**

Nesto ponto será abordado o ensino à distância, que foi uma consequência do Vírus “Covid-19”. No decorrer do 2º período, o governo concluiu que não existia condições de segurança com as escolas em funcionamento e com isso recrutou o seu encerramento, e conseqüentemente o ensino à distância. O período em que nos encontramos neste tipo de ensino foi de 8 de fevereiro a 19 de abril.

Desta forma, decidiu-se que para a disciplina de EF, no presente ciclo de ensino, por semana existiam 2 momentos de leccionamento, sendo que um síncrono e outro assíncrono. A aula síncrona tinha uma duração de 45 minutos.

Como consequência desta forma de ensino, para as aulas síncronas as metodologias utilizadas foram apresentações realizadas por parte do professor onde este transmitia aos alunos conteúdos relacionados com determinada matéria. Em seguida, a realização de um *quiz* na plataforma “Kahoot!”, com questões sobre a matéria lecionada, onde os alunos tinham como objetivo responder corretamente ao máximo de perguntas no menor tempo possível. Outra metodologia também utilizadas nestas aulas

foi a realização de treinos funcionais, onde os alunos exercitaram as suas capacidades condicionais.

Para as aulas assíncronas, as tarefas propostas aos alunos foram a realização de desafios semanais (Anexo 12), onde os alunos tiveram que executar um treino funcional descrito pelo professor e enviar a sua gravação, como forma de comprovativo. De forma quinzenal, os alunos realizaram ainda assincronamente um teste na plataforma “moodle”, acerca de conteúdos lecionados em aulas síncronas.

Em grupo de EF, foram discutidos os critérios de avaliação para este momento (Anexo 13), tendo-se chegado à conclusão que seria necessário a sua modificação. Encontravam-se divididos em dois, sendo o domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades didáticas, assim como, cooperar nas situações de aprendizagem, cooperação e desenvolvimentos da aula corresponde uma percentagem de 75%, e às atitudes e valores, 25%. O domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades didáticas, corresponde a todo o trabalho desenvolvido ao longo do ensino à distância e cooperar nas situações de aprendizagem, cooperação e desenvolvimentos da aula, diz respeito apenas ao trabalho desenvolvido nas aulas síncronas. Dentro das atitudes e valores, o avaliado foi: a responsabilidade e integridade, o rigor, excelência e exigência, a curiosidade, reflexão e inovação, e a cidadania e participação.

No final do ensino à distância, o balanço realizado mostrou ser bastante positivo, uma vez que apesar do trabalho à distância foi possível manter os alunos comprometidos com a disciplina, tendo em todos os momentos, todos os alunos da turma entregue as tarefas solicitadas.

## **ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR**

Neste ponto é abordado a assessoria realizada a um cargo de gestão escolar, durante todo o ano letivo. Uma vez que para além a prática pedagógica, os professores estão também sujeitos a colaborar na gestão escolar. Foi-nos dada a possibilidade de acompanhar e desempenhar algumas funções referentes ao cargo de diretor de turma. Para tal efeito, foi realizada a assessoria ao diretor de turma do 12ºA, o Professor Marco António Correia Rodrigues.

A escolha deste cargo para realizar esta assessoria deveu-se ao facto de no futuro existir bastantes probabilidades de desempenhar estas funções e assim, ganhar alguma experiência sobre esta função do meio escolar. Tornou-se bastante enriquecedor este desafio, pois proporcionou adquirir novos conhecimentos, evoluindo as minhas capacidades como professor. Para Castro (1995), o professor que desempenha este papel garante a coordenação e a promoção de todo o processo escolar e educativo do aluno, desempenhando o papel de representante da escola para a família, sendo o elemento com mais conhecimento da realidade da escola, e por consequência, quem está mais bem posicionado a promover a integração dos alunos à escola.

Desde o início do ano letivo foram propostas algumas tarefas, que começaram com a presença na 1º reunião com os alunos. Serviu para apresentar aos alunos o plano de contingência da escola em situação de pandemia, tendo sido explicadas todas as normas de funcionamento e as suas regras. Nesta reunião foram ainda eleitos o delegado e o subdelegado de turma.

Ainda no início do ano letivo, a caracterização da turma foi também uma tarefa concretizada, após os alunos terem preenchido um questionário sobre os seus dados pessoais, dados relativos à escola, caracterização clínico-alimentar e ainda as suas ambições para o futuro, procedeu-se à sua elaboração.

Ao longo de todo o ano letivo, semanalmente foi controlada a assiduidade de todos os alunos da turma, e após isso, transmitido ao Diretor de Turma quais os casos dos alunos com faltas registadas. Sendo que, sempre que solicitado, foram realizadas as suas justificações.

Também durante os conselhos de turma, foi dado auxílio ao Diretor de Turma em algumas tarefas a desempenhar. Realizou-se ainda um relatório onde se referiu tudo aquilo que foi tratado nesse conselho, fossem assuntos debatidos ou ocorrências apresentadas.

Outro ponto que foi trabalhado com o Diretor de Turma, e a respetiva turma, foram os projetos de Cidadania e Desenvolvimento que mais tarde foram apresentados em Assembleia Municipal digital. A presença com o Diretor de Turma e com os alunos foi uma constante nas reuniões com os responsáveis do projeto “My Polis”, que dinamizaram a assembleia. Também para a Assembleia Municipal digital foi desenvolvida, em cooperação com o Diretor de Turma e um aluno, uma atividade que

foi apresentada na mesma, que consistia num questionário “Kahoot!” com questões sobre o município com o intuito de “quebra-gelo”.

Foi realizado o acompanhamento aos alunos em palestras com o objetivo de auxiliar as suas escolhas após finalizarem o Ensino Secundário, nomeadamente através de uma apresentação relacionada com o acesso ao Ensino Superior promovido pela “Inspiring Future”, uma sessão sobre a “Gap Year Portugal”, e ainda outra sobre o Instituto Politécnico de Coimbra e as suas ofertas.

Esta experiência foi bastante enriquecedora no que às capacidades enquanto docente diz respeito. Com este desafio, através de algumas experiências sobre a função do diretor de turma, foram criadas bases, que certamente serão bastante úteis no futuro. Com o objetivo de melhorar e desenvolver competências, colaborei em todas as tarefas que me foram propostas, tendo dessa forma na minha opinião, desenvolvido um bom trabalho.

### **ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS**

A organização de eventos desportivos é também uma realidade de um professor de EF. Desta forma, no decorrer do EP, o NE teve como responsabilidade organizar dois eventos. Esses eventos foram intitulados de “Quiz Olímpico” (Anexo 14) e de “Oriente `21” (Anexo 15).

Iniciando com o “Quiz Olímpico”, esta atividade realizou-se com o intuito de incorporar o projeto “Era Olímpica”, divulgando os valores intrínsecos dos Jogos Olímpicos: Excelência, Respeito e Amizade.

O “Quiz Olímpico”, realizado durante o confinamento, consistiu numa competição online com perguntas relacionadas com os Jogos Olímpicos, recorrendo à aplicação “Kahoot!”. A primeira fase consistiu numa qualificação (apurados os alunos com os melhores resultados), depois realizada a semifinal (segundo o mesmo critério) e por fim a final, onde se decidiram os 3º primeiros lugares.

A atividade realizou-se através da aplicação “Kahoot!”, num modelo de perguntas de escolha múltipla e verdadeiro/falso, em que a pontuação foi pré-definida pelo próprio sistema da aplicação. As respostas certas foram pontuadas, assim como a

rapidez da resposta dos concorrentes também promovia um maior número de pontos, sendo considerado o somatório de pontos no final de todas as perguntas. Foi executado de forma individual e dirigido para os alunos do 3º Ciclo de escolaridade, onde pretendíamos saber qual o nível de conhecimentos destes alunos no que concerne ao tema apresentado. Os três primeiros classificados na final receberam prémios relacionados com tecnologia. Todos os restantes receberam um certificado de participação. Teve como datas os dias 26, 27 e 28 de março. Nos dois primeiros dias foram disputados os apuramentos para a semifinal, e no dia 28, a semifinal e ainda a final.

Podemos concluir que a atividade correspondeu às nossas expectativas e teve o efeito desejado nos alunos, sendo que os mesmos estiveram comprometidos com a atividade, empenhados e sem situações fora do nosso controlo. Também após a análise da avaliação da atividade realizada pelos alunos podemos concluir a satisfação dos mesmos.

Esta atividade tratou-se de uma boa oportunidade de reunirmos os nossos alunos e contactarmos com eles num ambiente informal, fortalecendo as relações interpessoais, escassas em momento de confinamento. Constatamos que este formato competitivo se adequou a todos os participantes e que os mesmos conseguiram aprender alguns conteúdos que desconheciam. Um ponto que nos custou um pouco, foi o facto de recebermos 30 inscrições, no entanto, apenas compareceram 15 alunos na atividade. Algo que ainda assim, não conseguimos controlar.

Falando agora da atividade “Quiz Olimpico ’21”, esta consistiu numa prova de Corrida de Orientação, destinada a alunos do Ensino Secundário, em equipas de dois elementos. Os participantes tinham como objetivo realizar a prova no menor tempo possível, com passagem registada por todos os pontos de controlo. Decidimos inovar, e de forma a oferecer aos participantes uma atividade mais tecnológica, à imagem da sua geração, o registo da passagem nos pontos de controlo foi realizada a partir da aplicação “iOrienteering”, com *Qr-codes*. Os três primeiros classificados foram premiados com medalhas alusivas à prova, sendo que a todos os restantes foi entregue um certificado de participação.

Não foi fácil sua realização, uma vez que por dois momentos tivemos que recorrer ao seu adiamento devido ao confinamento a que fomos sujeitos devido à

pandemia. Inicialmente a atividade estava idealizada para o 2º período, no entanto, esta foi remarcada para o dia 5 de maio.

A preparação da atividade começou bem antes da sua realização, com a escolha do local e mais tarde com reconhecimento do terreno, assim como a idealização de quais os pontos de controlo. Foi escolhida uma zona em São Miguel de Poiães, uma vez que toda a envolvência do espaço proporcionava aos inscritos uma experiência em contacto com a natureza, e para nós organização, segurança. Foi possível ainda ter acesso às instalações da “Associação Recreativa De São Miguel De Poiães”, como apoio para o local de ponto de encontro, partidas, chegadas e casas de banho.

Na presente atividade, um dos nossos objetivos era após a prova, criar um momento de convívio entre os participantes, e para tal fornecemos um lanche. Assim, contámos com três patrocínios, os quais tivemos de contactar. Foram todos bastante prestáveis fornecendo aquilo que solicitámos. A “Padaria e Pastelaria Broa Doce”, forneceu-nos os pães, o “Intermarché”, fiambre, queijo e maçãs, e ainda a “Associação Recreativa De São Miguel De Poiães” que nos ajudou com as águas e sumos, assim como as suas instalações. Como forma de agradecimento a estas entidades, foi elaborado um vídeo da atividade com registos fotográficos e filmagens da mesma. No fim do vídeo foram referidas estas entidades, agradecendo a sua colaboração. Este vídeo foi partilhado na página e redes sociais do Agrupamento.

Algo que acabou por não correr tão bem foi o recurso à aplicação “iOrienteering”, onde os alunos teriam de registar a sua passagem nos pontos de controlo com os *Qr-codes*. A aplicação não funcionou, ainda assim devido aos elementos da organização espalhados pelo terreno da prova, conseguimos comprovar a passagem das equipas por todos os pontos de controlo, o registo dos tempos de saída e chegada das equipas. Acabou por ser também uma aprendizagem para nós, uma vez que seria mais seguro fornecer bilhetes de controlo dos pontos aos alunos, para além do recurso a esta aplicação. Ainda assim, podemos concluir que a atividade correu bastante bem, tendo sido visível nas avaliações da atividade realizadas pelos alunos o seu contentamento.

Foi-nos ainda possível concluir que esta atividade se tratou de uma excelente oportunidade de reunirmos os nossos alunos e contactarmos com eles num ambiente informal, fortalecendo as relações interpessoais, e ainda permitir aos alunos uma

competitividade, assim como uma parte lúdica. Desta forma, foi possível oferecer aos alunos vivências diferentes e diversificadas ao ar livre que podem ser usadas um dia mais tarde no seu cotidiano.

#### **ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICA-PROFISSIONAL**

A ética profissional é “uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade.” (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2020). Dessa forma, espera-se que para além da prática pedagógica, o professor também tenha um papel ativo no que são as transmissões de valores.

Durante todo o ano comprometemo-nos em valorizar a inclusão, combatendo a discriminação, promovendo a responsabilidade e ainda mantendo um ambiente de interajuda. Outros aspetos que também procuramos alertar os nossos alunos foi o rigor e excelência, cidadania, inovação e reflexão. Tentámos ao longo de EP ser tudo isto, para que os nossos alunos nos vissem como um exemplo a seguir.

No meio escolar, procurámos não só respeitar todos os restantes professores, mas também todos os funcionários, criando uma boa relação com todos eles. Ouvimos sempre os conselhos que tinham para nos dar, o que contribui bastante para todo o sucesso na aprendizagem. Foi demonstrada sempre disponibilidade para colaborar, o que permitiu por vezes experienciar novas tarefas.

Em NE, apesar de por vezes as ideias serem diferentes, existiu um ambiente de amizade, partilha e cooperação, fazendo com que todos os momentos de interação fossem positivos. Estes momentos fizeram-nos crescer bastante, o que contribuiu para um melhoramento na nossa intervenção pedagógica. Grande parte dos dilemas e dificuldades enfrentados durante o EP foram resolvidos e ultrapassados graças a reflexões e partilhas em NE.

Foi demonstrada uma postura adequada e assídua, fazendo com que os alunos se refletissem nesse exemplo. Em todos os momentos existiu um clima positivo em

contexto de turma o que cooperou certamente num ambiente mais propício a existir sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

No que ao compromisso com a profissão de professor diz respeito, absorvendo novos conhecimentos e atualizar outros, ao longo do ano letivo procurámos observar outros professores e ainda participar em algumas palestras e fóruns. Foram registadas as presenças na palestra “Oportunidades da Educação em Contexto Escolar” (Anexo 16), na sessão informativa sobre o Associativismo Profissional, e ainda no Fórum Internacional da Educação Física, com o tema de “Ensinar e formar em Educação Física durante a Pandemia” (Anexo 17).

## **CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

### **“Necessidades Psicológicas Básicas em Grupos Homogêneos e Heterogêneos”**

#### **1. Introdução**

O terceiro capítulo do Relatório de Estágio representa uma investigação a realizar no meio onde o EP foi desenvolvido. Assim, nesse seguimento o tema-problema é intitulado de “Necessidades Psicológicas Básicas em Grupos Homogêneos e Heterogêneos”.

A presente investigação envolve a prática da disciplina de EF em grupos homogêneos e heterogêneos, e as Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos. O conceito de Necessidades Psicológicas Básicas retrata um indicador essencial da motivação dos alunos que contém a percepção de autonomia, de competência e ainda de relacionamento social. Deste modo, como objetivo do estudo temos: o conhecimento dos efeitos ao nível das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos, numa prática de EF nos diferentes tipos de grupos, quer homogêneos, quer heterogêneos.

De forma a entender melhor toda a natureza deste tema, será apresentado um enquadramento teórico de todos os conceitos importantes neste estudo.

#### **2. Enquadramento Teórico**

##### **2.1. Composição dos Grupos de Trabalho**

De acordo com Timothy Fletcher (2008), com o objetivo de aumentar os níveis de participação dos alunos, os docentes devem estar cientes das diferentes formas de trabalhar em grupos. São muitas as crenças quanto aos benefícios e barreiras das aulas de EF organizadas em grupos homogêneos ou heterogêneos, no entanto, são poucas as evidências empíricas que comprovam qual a forma que traz uma maior probabilidade de sucesso dos alunos.

Iniciando com a formação em grupos homogêneos, segundo Goodwin (1997), os alunos mais capazes relatam expectativas mais altas e desenvolvem maiores interesses do

que em turmas agrupados de forma heterogénea. Afirmado assim que este tipo de agrupamento é particularmente mais vantajoso para alunos mais aptos para a disciplina. Neste seguimento, outros autores indicam que o agrupamento em grupos homogéneos é prejudicial para alunos considerados menos capazes (Secada, 1994).

Abordando agora a formação em grupos heterógenos, Goodwin (1997), relata que investigadores chegaram à conclusão que alunos mais competentes, aprendem enquanto ensinam os alunos menos competentes e estes aprendem com os seus colegas, algo muito benéfico para todos os intervenientes. Os grupos heterogéneos, sendo um reflexo da sociedade, são bastante benéficos, uma vez que preparam os alunos para um trabalho cooperativo, tal como acontece na sociedade atual (Goodwin, 1997).

De acordo com o PNEF (2001), a composição de grupos é um ponto crucial na estratégia de diferenciação do ensino. As diferentes formas de agrupar os alunos, por níveis ou sexo, por exemplo, devem ser considerados procedimentos vantajosos em períodos limitados do plano de turma, como etapa importante para a formação geral de cada elemento da mesma. É relatado ainda que os grupos constituídos devem consentir a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, ainda que, sempre que seja necessário deve-se recorrer a um agrupamento homogéneo, se assim for mais adequando para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. Porém, não é aconselhável manter o mesmo tipo de agrupamento durante um período muito alargado, devido ao valor importante que a variedade de interações desempenha no desenvolvimento social dos alunos.

## **2.2. Diferenciação Pedagógica**

Nos dias de hoje, os alunos que compõem as turmas apresentam características bastante diferentes devido à sua cultura, apresentando diferentes formas de aprendizagem. Os alunos chegam à escola com diferentes níveis de maturidade e interação social, assim como de capacidades cognitivas, de raciocínio e compreensão. Também as diferentes possibilidades de desempenho motor é um fator revelante. Com o objetivo de promover a igualdade entre todos os alunos, é fundamental o papel da Diferenciação Pedagógica, de forma a que todos tenham as mesmas oportunidades de sucesso na aprendizagem.

Muitos foram os autores que já formularam um conceito de Diferenciação Pedagógica. Segundo Tomlinson (2008), significa oferecer aos alunos diferentes formas

de aprender conteúdos, processar ou compreender ideias diversas e desenvolver soluções de forma a que cada aluno detenha uma aprendizagem eficaz. Para Heacox (2001), significa modificar o ritmo, o nível ou género de determinada instrução promovida pelo professor de acordo com as necessidades ou interesses de específico aluno.

Deste modo, o aluno é o centro do processo de ensino-aprendizagem, onde o professor deve conhecer os alunos e as suas necessidades de aprendizagem. Após essa análise, o docente deve recorrer à Diferenciação Pedagógica, colaborando com os alunos, oferecendo e estabelecendo oportunidades de aprendizagem diferenciadas, organizar os alunos no decorrer de todas as atividades e ainda utilizar o tempo de forma flexível (Tomlinson, 2008).

Para Heacox e Tomlinson (2001), os professores têm três formas de diferenciar o processo de ensino-aprendizagem, através da manipulação, sendo elas: o conteúdo, o processo e o produto. O conteúdo diz respeito ao professor realizar uma avaliação diagnóstica com o objetivo de conhecer as competências dos seus alunos. Aqui devem facultar aos alunos diversas formas de atingir o mesmo objetivo, variando o estímulo. O processo é a forma como os docentes desempenham o seu papel em todo o processo de ensino-aprendizagem, refletindo o mesmo. Os professores devem criar vários métodos de aprendizagem, através da reflexão das ações dos alunos, durante a realização das tarefas, sendo o conteúdo o mesmo, mas a maneira de interiorização da informação diferente, conforme o grupo de nível dos mesmos. E por fim, o produto é o conhecimento adquirido, consequência de todas as aprendizagens obtidas. Sendo que aqui, os professores devem estimular os seus alunos a exporem as aprendizagens lecionadas, executando os seus conteúdos.

É possível afirmar que a Diferenciação Pedagógica permite estabelecer diferentes vias a cada aluno para atingir determinado objetivo, adaptando esse trajeto às suas dificuldades e não estabelecer diferentes objetivos. É uma realidade bastante frequente nas aulas de EF, o que facilita, e muito, todo o processo de ensino-aprendizagem, possibilitando mais sucesso a todos os alunos.

### **2.3. Necessidades Psicológicas Básicas**

A motivação intrínseca está associada ao que um indivíduo sente ao executar uma tarefa, com o seu próprio interesse. Apesar disso, no meio escolar determinada matéria lecionada pode despertar no aluno uma atração que o impulsiona a superar as suas dificuldades e a ter sucesso na aprendizagem, considerando a autonomia e o autocontrolo, aspetos bastantes relevantes para tal (Oliveira & Alves, 2005).

De acordo com o PNEF (2001), a motivação é um fator importantíssimo na aprendizagem, sendo um indicador associado à qualidade de ensino em EF. Dessa forma, a qualidade da participação do aluno na atividade educativa tende a melhorar significativamente, para que tome uma repercussão positiva, duradora e enriquecedora.

Abordando agora o construto das Necessidades Psicológicas Básicas, segundo Ryan (1995), de forma a que determinado indivíduo esteja envolvido autonomamente numa atividade é imprescindível que exista autonomia, competência e ainda relação. A autonomia, que à capacidade para realizar alguma tarefa diz respeito, a competência para o nível de controlo e capacidade para concretizar com sucesso uma atividade, e por fim, a relação, que envolve a conexão com os restantes indivíduos. Com o objetivo de uma proatividade na realização de atividades e tarefas estas três necessidades psicológicas são fundamentais, existindo um desenvolvimento positivo, assim como saúde psicológica. No meio escolar para que os alunos sintam compromisso e motivação em todo o processo de ensino-aprendizagem, e bem-estar psicológico é necessário uma satisfação dessas necessidades (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

A Teoria de Autodeterminação tem como objetivo de estudo as condições do contexto social, que de certa forma facilitem a saúde psicológica, assim como a hipótese primordial, a noção de que o bem-estar psicológico pode ser obtido através da autodeterminação (Deci & Ryan, 1987). Com isto, é possível afirmar que num contexto distinto, a motivação dos alunos para a prática de EF devido às Necessidades Psicológicas Básicas, poderá originar aprendizagens mais sólidas.

De forma a retirar o maior proveito possível dos sentimentos de autonomia, eficácia e relação, o professor de EF deve implementar medidas como, recorrer a estilos de ensino sustentados pelo questionamento, permitindo a possibilidade de escolha de tarefas, oferecendo assim a alguma liberdade para intervir na turma ou regular as atividades conforme o nível de destreza dos alunos (Niemeck & Ryan, 2009).

Segundo Deci e Ryan (1985), os docentes devem adotar metodologias com o intuito de promover a motivação dos alunos para com as aulas, sendo uma dessas estratégias a Diferenciação Pedagógica. Isto porque, as Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos podem interferir com a exercitação de grupos homogêneos ou heterogêneos. Concluindo, desta forma estes dois temas estão relacionados, daí a realização da presente investigação com intuito de chegar a uma conclusão no contexto de aulas da disciplina de EF.

### **3. Método**

#### **3.1. Amostra**

A amostra do presente estudo foi a turma do 12<sup>o</sup>A, do ano letivo de 2020/2021, da Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos que pertence ao Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares. Esta turma era composta por 17 alunos, sendo 10 elementos do género masculino e 7 do género feminino. Foram considerados 9 alunos mais aptos para a disciplina de EF e 8 menos aptos. A turma frequentou o Curso de Ciências e Tecnologias.

#### **3.2. Instrumentos**

O instrumento de recolha de dados utilizado foi uma adaptação para a língua portuguesa do questionário “Basic Psychological Needs in Physical Education Scale” (A. Pires, L. Cid, C. Borrego, J. Alves & C. Silva, 2010) – Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas em EF (Anexo 18). Este questionário representa uma opinião dos alunos quanto às três dimensões que refletem as Necessidades Psicológicas Básicas da Teoria da Autodeterminação, sendo a autonomia, competência e relação.

#### **3.3. Procedimentos**

O presente estudo apresenta uma metodologia tipo teste-reteste, em que inicialmente os alunos responderam ao questionário, depois foi aplicada uma forma de trabalhar e posterior a isso, os alunos voltaram a responder ao questionário.

Encontrou-se dividido em 3 fases. A 1<sup>a</sup> fase, pré-teste, diz respeito à 1<sup>a</sup> aplicação do questionário, com identificação dos alunos mais aptos e menos aptos para a disciplina de EF. A 2<sup>a</sup> fase, consistiu no trabalho experimental com exercitação em

grupos homogéneos e grupos heterogéneos durante 6 semanas, tendo sido atribuída a percentagem de um mínimo de 40% e máximo de 60% do tempo útil para cada uma das formas de agrupamento. Estas semanas corresponderam a 11 aulas e as matérias estipuladas a abordar foram *Ultimate Frisbee* e Dança. Quanto ao controlo das variáveis foi importante ter em conta a escolha das tarefas para as aulas, sendo que nestas foi necessário existir interação entre os alunos e ainda tarefas que possibilitaram a demonstração de competências motoras, para que as possibilidades de insucesso fossem nulas. Foi ainda tido em conta, a escolha de exercícios que possibilitaram uma boa densidade motora aos alunos. Sempre que necessário foi fornecido feedback aos alunos de forma motivadora e clara, para que estes conseguissem superar as suas dificuldades. Na 3ª e última fase, está inserida a 2ª aplicação do questionário e o apuramento de resultados com recurso ao software “SPSS Statistics 25”. Da 1ª aplicação do questionário até à 2ª, os alunos não tiveram qualquer tipo de contacto com o instrumento.

Quanto ao procedimento de análise de dados como já referido, foi utilizado o programa informático “SPSS Statistics 25”. Foi realizada uma análise descritiva dos dados com utilização de frequências relativas, e ainda uma análise dos dados, de forma a verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a segunda e a primeira aplicação do questionário, assim como entre géneros e níveis de desempenho.

Foi utilizado o teste de Wilcoxon para o apuramento estatístico das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, já para o apuramento estatístico em função dos géneros e o apuramento estatístico em função dos níveis de desempenho foi utilizado o teste de Mann-Whitney. A sua escolha deveu-se ao facto do tamanho da amostra, sendo testes não paramétricos. O nível de significância adotado foi de  $p < \text{ou} = 0,05$ , que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%.

#### **4. Resultados e Discussão**

Após a recolha dos dados e do respetivo tratamento dos mesmos, foi realizada uma análise com o intuito de recolher informações quanto aos efeitos ao nível das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos numa prática em grupos homogéneos e heterogéneos.

**Tabela 1 - Estatística Descritiva e Inferencial - por Dimensão**

N=17	1ª Aplicação		2ª Aplicação		Relação entre a 1ª e 2ª Aplicação
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	P - value
<b>Autonomia</b>	3,74	0,72	3,44	0,72	0,17
<b>Competência</b>	3,96	0,63	3,63	0,58	0,03
<b>Relação</b>	3,99	0,81	3,88	0,70	0,61

A tabela 1 fornece-nos a estatística descritiva e inferencial entre as aplicações por dimensões. Aqui temos as informações relacionadas com a média, o desvio padrão e ainda o P-value que nos irá dar a entender se existem diferenças estatisticamente significativas entre a 1ª e 2ª aplicação.

Tanto na dimensão da autonomia, como na da relação, apesar de existir uma média inferior na 2ª aplicação em relação à 1ª, é-nos possível concluir que não existe uma diferença estatisticamente significativas, isto porque em ambos os casos o P-value é superior a 0,05, não se rejeitando a hipótese nula. Abordando agora a dimensão da competência, com o valor do P-value, que corresponde a 0,003, é possível afirmar que se rejeita a hipótese nula, uma vez que se verifica diferenças estatisticamente significativas entre a 1ª e 2ª aplicação, apresentando uma descida significativa, inferior a 0,05.

Ao contrário do esperado, esta forma de trabalhar, em grupos homogêneos e heterogêneos influenciou negativamente as Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos, sobretudo a dimensão da competência. Apesar desta dimensão apenas constatar diferenças estatisticamente significativas entre aplicações, é visível que nas restantes também existiu um decréscimo entre os valores da média. Estes resultados podem estar relacionados com o confinamento, e consequentemente um largo período de ensino à distância, devido à pandemia de Covid-19, a que estes alunos foram sujeitos. O período de confinamento decorreu entre as aplicações dos questionários, o que poderá ter influenciado estas dimensões das necessidades psicológicas dos alunos. Principalmente a dimensão da competência, tendo dessa forma os alunos, afirmado com mais vigor que

se sentem menos capazes entre aplicações. Para Silverman (1993), o ensino por grupos homogêneos é benéfico para os alunos, uma vez que permite adquirirem competências ao seu ritmo. No que ao agrupamento heterogêneo diz respeito, Gomes, Costa, Cunha, Simões, Gomes & Neves (2009), referem que após várias entrevistas a docentes, é favorável ao ensino, promovendo um espírito de entreajuda nos alunos, estimulando a aprendizagem dos mesmos.

Ainda assim, numa escala de 1-5, apesar das médias apresentadas serem inferiores entre as aplicações podemos observar que todos as dimensões encontram-se entre o valor de 3 e 4, o que corresponde a um valor positivo. Em suma, ainda que baixo e existindo essa inferioridade de valores entre a 1ª e 2ª aplicação, os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos quanto à autonomia, competência e relação, na sua generalidade, é positiva.

**Tabela 2 - Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Género - Análise Descritiva**

N=17	Diferenças entre Aplicações em Função do Género – Análise Descritiva		
	Género	Média	Desvio Padrão
<b>Autonomia</b>	Masculino (N=10)	0,13	0,84
	Feminino (N=7)	0,54	1,26
<b>Competência</b>	Masculino (N=10)	0,10	0,66
	Feminino (N=7)	0,64	0,38
<b>Relação</b>	Masculino (N=10)	0,15	0,70
	Feminino (N=7)	0,36	1,12

A presente tabela 2 fornece-nos os valores da média e do desvio padrão desta análise descritiva, sendo que para cada dimensão temos a informação detalhada de cada um dos géneros.

Focando-nos na média facilmente observamos que é no género feminino que existem os valores mais altos na média, o que possibilita concluir que é neste género onde as diferenças de uma aplicação para a outra, são superiores. É na dimensão da competência que os valores diferem mais entre géneros, tendo o feminino um resultado muito superior ao masculino, 0,64 e 0,10 respetivamente.

Desta forma, é no género feminino que existe uma maior diferença de resultados entre aplicações. Algo que poderá estar relacionado com o facto de na sua maioria, os alunos considerados menos aptos para a disciplina sejam deste género.

**Tabela 3 - Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Género**

N=17	Diferenças entre Aplicações em Função do Género		
	Média	Desvio Padrão	P - value
<b>Autonomia</b>	0,29	1,02	0,30
<b>Competência</b>	0,32	0,61	0,10
<b>Relação</b>	0,10	0,97	0,69

Com o intuito de entender se existem diferenças estatísticas significativas entre aplicações em função do género apresentamos a tabela 3. Desta forma, a presente tabela apresenta valores referentes à média, desvio padrão e ainda do P-value das dimensões relativas às Necessidades Psicológicas Básicas.

Através do P-value é-nos possível observar que não existem diferenças estatísticas significativas, uma vez que todos os valores são superiores a 0,05. Ainda assim, é na dimensão da competência que o valor é menor, seguindo-se a autonomia e relação.

**Tabela 4 - Estatística Descritiva em Função do Nível de Desempenho**

N=17	1ª Aplicação				2ª Aplicação			
	Menos Apto		Mais Apto		Menos Apto		Mais Apto	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>Autonomia</b>	3,54	0,83	3,83	0,66	2,96	1,02	3,69	0,69
<b>Competência</b>	3,93	0,57	3,86	0,62	3,32	0,43	3,78	0,58
<b>Relação</b>	3,82	0,94	4,03	0,73	3,79	0,74	3,83	0,64

Nesta tabela 4 é-nos apresentada a estatística descritiva em função do nível de desempenho da 1ª aplicação e da 2ª aplicação. Em cada aplicação podemos observar, dentro de cada nível de desempenho qual a média e o desvio padrão das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos.

Como podemos observar, são visíveis algumas diferenças da 1ª aplicação para a 2ª. Tanto no caso de alunos considerados menos aptos para a disciplina de EF, como nos alunos considerados mais aptos, todas as dimensões apresentam valores inferiores na 2ª aplicação em relação à 1ª.

No entanto, não nos é permitido observar se existem diferenças estatísticas significativas. Para isso, apresentamos a próxima tabela, em que essa análise é possível realizar.

**Tabela 5 - Estatística Inferencial entre Aplicações em Função do Nível de Desempenho**

N=17	Diferenças entre Aplicações em Função do Nível de Desempenho		
	Média	Desvio Padrão	P - value
<b>Autonomia</b>	0,29	1,02	0,29
<b>Competência</b>	0,32	0,61	0,16
<b>Relação</b>	0,10	0,97	0,67

A presente tabela 5 representa a estatística inferencial entre aplicações em função do nível de desempenho. À semelhança da tabela 3, fornece-nos os valores referentes à média, desvio padrão e o P-value, das dimensões relativas às Necessidades Psicológicas Básicas.

Observando os valores do P-value, podemos concluir que não existem diferenças estatísticas significativas, isto porque todos os valores são superiores a 0,05. A dimensão que apresenta um valor menor é a competência, com 0,16, seguindo-se a autonomia e relação, com 0,29 e 0,67, respetivamente.

Os valores apresentados após esta análise são bastante semelhantes às diferenças entre aplicações em função do género, isto porque na sua maioria, os alunos do género

masculino representam os alunos mais aptos, e os alunos do género feminino representam os alunos menos aptos para a disciplina de EF.

## **5. Síntese Conclusiva**

Em jeito de conclusão, verificámos que esta forma de trabalhar em grupos homogéneos e heterogéneos, na realidade em que a investigação foi concretizada, não teve um impacto positivo, como seria de esperar na satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas aulas de EF.

Contra as nossas suposições afetou negativamente a dimensão da competência das necessidades psicológicas dos alunos. Apenas nas dimensões da autonomia e relação não existiu uma diferença estatística significativa. Ainda assim, defendemos a importância desta forma de trabalhar e as suas vantagens no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, ainda que na realidade desta investigação não tenha sido uma veracidade.

No que diz respeito às diferenças entre aplicações em função do género e do nível de desempenho, não são observadas diferenças estatísticas significativas. No entanto com uma análise descritiva é possível observar que é no género feminino e nos alunos considerados menos aptos, onde as diferenças são maiores, assim como apresentam menores níveis de concordância às questões realizadas. De referir o facto que é no género feminino, onde se encontram mais alunos considerados menos aptos no início da investigação.

Ainda que as médias apresentadas sejam inferiores entre a 1ª e a 2ª aplicação é possível observar que todos as dimensões encontram-se entre valores positivos. Desta forma, ainda que baixo e existindo essa inferioridade entre aplicações sobretudo na dimensão da competência a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas dos alunos desta turma é positiva.

Todas as variáveis das aulas foram controladas, como a escolha das tarefas de forma a existir interação entre os alunos, a densidade motora e os feedbacks fornecidos apresentarem uma quantidade e assertividade positiva, ainda assim, existiram algumas limitações que poderão ter influenciado este estudo. A principal foi existir um período de confinamento entre as aplicações do instrumento devido à pandemia de Covid-19, durante um longo período de tempo. O confinamento ordenou um ensino à distância,

interferindo possivelmente com os níveis de autonomia, competência e de relação dos alunos. A forma como os alunos encararam o preenchimento dos questionários, podendo terem revelado algum desinteresse possa também ser considerado um fator influenciador.

## CONCLUSÕES

O EP é um momento importantíssimo no percurso de um profissional de EF, uma vez que é nele, onde se coloca em prática tudo aquilo que foi lecionado. Revelou-se fundamental no processo de formação, onde foi possível desenvolver e aperfeiçoar competências tornando-nos docentes mais capazes e competentes. Apesar desta fase ter representado a conclusão da nossa formação académica, temos a consciência que a profissão de professor impõe uma formação continua ao longo de toda a carreira, que resulta num elemento construtivo.

Ao longo deste processo, é importante destacar todas as análises críticas e construtivas, pessoais e em NE realizadas que nos permitiram uma evolução pedagógica significativa, tornando o processo de ensino-aprendizagem centrado nos alunos, mais eficiente. Destacar o suporte incansável dos nossos Professores orientadores, que sem eles e o seu conhecimento e experiência tornava esta experiência muito mais complexa e árdua.

O ambiente escolar em que tivemos inseridos, foi também um excelente fator facilitador deste EP, onde a boa comunicação e partilha de informações foi uma constante. Desde o início foi procurado criar uma excelente relação com o grupo docente, assim como todos os funcionários, pretendendo crescer, ouvindo os conselhos que tinham para nos facultar.

O EP exigiu bastante de nós, no entanto, com todo o apoio, empenho e dedicação podemos considerar que contribuímos na formação dos nossos alunos, formando-os não só enquanto alunos, mas também como seres humanos mais conscientes e preparados para o futuro, o que nos enche de orgulho. É esse o sentimento que queremos que nos acompanhe sempre, enquanto profissionais da área da docência.

Ainda que tenha sido um ano letivo bastante complexo, onde existiram momentos difíceis, foi repleto de aprendizagens e superações, o que culminou numa experiência inesquecível, considerando uma das melhores da minha vida. Desta forma, o ano letivo foi finalizado com um sentimento de dever cumprido.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Castro, E. (1995). *O director de turma nas escolas Portuguesas – O desafio de uma multiplicidade de papéis*. Porto: Porto Editora.
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (1985). *The general causality orientations scale: Self-determination in personality*. In *Journal of Research in Personality*, 19,2, 109-134.
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (1987). *The Support of Autonomy and the Control of Behavior*. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, (6), 1024-1037.
- Decreto-Lei nº 55/2018 - Despacho Normativo n.º1-F/2016, Artigo 12.º - Avaliação Sumativa.
- Ferreira, C. A. (2007). *A Avaliação no Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Fletcher, T. (2008). *Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Option*. In *Physical and health education*, 6-7.
- Gomes, A., Costa, F., Cunha, J., Simões, J., Gomes, S. & Neves, R. (2009). *A formação de grupos na organização das Atividades Físicas e Desportivas no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade de Aveiro.
- Heacox, D. (2001). *Diferenciação Curricular na sala de Aula: Como efetuar alterações curriculares para todos os alunos, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário*.
- Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física. 10º, 11º e 12º Anos*. Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). *The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values*. In *Developmental Psychology*, 31(6), 907–914.

- Niemiec, C.P, & Ryan, R.M. (2009). *Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice*. In *Journal Indexing and Metrics*, 7,2.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. (Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física). Universidade de Coimbra.
- Oliveira, C. B. & Alves P.B. (2005). *Ensino fundamental: papel do professor, motivação e estimulação no contexto escolar*. In *Paidéia*, 15, (31), 227-238.
- Oliveira, M. C. M. (2006). *Atletismo escolar: uma proposta de ensino na educação infantil*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Piéron, M. (1996). *Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J. & Silva, C. (2010). *Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física*, 6, 33-51.
- Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro-Silva, E., Fachada, M., Nobre, P. (2020). *Título Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV*. Edição Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Santos, S. C. (2006). *Motivos de adesão à prática de atividade física na fase adulta intermediária*. In *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, I, 23-34.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. 2º Edição. Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Silverman, S. (1994). *Communication and motor skills learning: What we learn from research in the gymnasium*. *Quest*, 46, 345-355.

- Tomilson, C. (2008). *Diferenciação Pedagógica e Diversidade: Ensino de Alunos em turmas com Diferentes Níveis de Capacidades*. Porto Editora.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). *On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle*. In *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280.

# ANEXOS

## Anexo 1 – Ficha de Caracterização da Turma



TURMA \_\_\_\_\_

**Dados Pessoais**

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_\_  
 Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_ Telef.: \_\_\_\_\_  
 Morada: \_\_\_\_\_ Freguesia: \_\_\_\_\_  
 Distância casa-escola: \_\_\_\_\_ (Km) Modo de deslocação: \_\_\_\_\_ Tempo de deslocação: \_\_\_\_\_ (m)  
 Tipo de habitação:

Moradia	<input type="checkbox"/>
Apartamento	<input type="checkbox"/>
Outra	<input type="checkbox"/> Qual? _____

Gostas de estar em casa? \_\_\_\_\_ Tens quarto individual? \_\_\_\_\_ Quantas horas dormes por noite? \_\_\_\_\_  
 Nome do pai: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_  
 Profissão: \_\_\_\_\_ Situação profissional: \_\_\_\_\_ Habilitações: \_\_\_\_\_  
 Nome da mãe: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_  
 Profissão: \_\_\_\_\_ Situação profissional: \_\_\_\_\_ Habilitações: \_\_\_\_\_  
 Situação civil dos pais: \_\_\_\_\_ N.º de irmãos: \_\_\_\_\_ Idades: \_\_\_\_\_  
 Pessoas com quem vive: \_\_\_\_\_

**Encarregado de educação:**

Pai  Mãe  Outros

Preenche o próximo quadro apenas no caso da tua opção anterior ser "Outros"

Nome	_____	Grau de parentesco	_____
Profissão	_____	Telefone	_____
Residência	_____		

No ano letivo anterior o teu Encarregado de Educação contactou o Diretor de Turma:

Muitas vezes  Às vezes  Raramente  Nunca

Os teus pais ou Encarregado de Educação incentivam-te a estudar e ir às aulas: \_\_\_\_\_  
 Conversas habitualmente com os teus pais? \_\_\_\_\_  
 Se respondeste sim, indica que assuntos:

Amigos/Colegas de turma	<input type="checkbox"/>
Desporto	<input type="checkbox"/>
Problemas da atualidade (droga, sida,...)	<input type="checkbox"/>
Problemas Escolares	<input type="checkbox"/>
Problemas pessoais ("namoros"; amizades;...)	<input type="checkbox"/>
Outros:	_____

**Dados relativos à Escola**

Frequentas a escola porque (assinala as 2 principais razões):

Gostas de aprender	<input type="checkbox"/>
A formação é necessária no futuro	<input type="checkbox"/>
Queres ter um bom emprego	<input type="checkbox"/>
Es obrigado pelos teus pais	<input type="checkbox"/>
Queres ter um curso superior	<input type="checkbox"/>
Outros	<input type="checkbox"/> Qual? _____

Com que frequência é que estudas?

Diariamente	<input type="checkbox"/>
3 a 4 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
Em vésperas de teste	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

Local de estudo: \_\_\_\_\_

Quando tens dúvidas procuras alguém para te ajudar? \_\_\_\_\_

Se respondeste **sim**, indica quem te ajuda:

Pais	<input type="checkbox"/>
Irmãos	<input type="checkbox"/>
Colegas de turma	<input type="checkbox"/>
Professores	<input type="checkbox"/>
Amigos	<input type="checkbox"/>
Explicador particular	<input type="checkbox"/>
Outros	<input type="checkbox"/> Qual? _____



TURMA \_\_\_\_\_

Qual é a disciplina de que mais gostas? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Qual é a disciplina em que sentes mais dificuldade? \_\_\_\_\_

Quais são as principais razões dessa dificuldade (assinala as 3 mais importantes):

Falta de estudo	
Falta de interesse	
Dificuldade de compreensão	
Falta de bases dos anos anteriores	
Falta de material	
Pouco tempo para aprender muita matéria	
Colocação tardia dos professores	
Problemas de saúde	
Problemas pessoais	
Falta de afinidade com o professor	
Outros	Qual? _____

Se depender de ti continuas a estudar até ao ensino superior? \_\_\_\_\_

Qual a profissão que gostarias de exercer e porquê? \_\_\_\_\_

Gostas de Educação Física? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Motivação para as aulas de Educação Física numa escala de 1 a 10: \_\_\_\_\_

Indica três modalidades/atividades desportivas que mais gostarias de praticar nas aulas de EF? \_\_\_\_\_

Quais as que gostas menos? \_\_\_\_\_

Qual foi a nota que tiveste no final do último ano em Educação Física? \_\_\_\_\_

**Caracterização clínico-alimentar****Estado clínico:**

És portador de alguma doença? \_\_\_\_\_ Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Já estiveste hospitalizado? \_\_\_\_\_ Quando? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Tens algum destes problemas?

Dificuldades de audição		Dificuldades de visão	
Problemas de coluna		Dificuldades respiratórias	
Problemas cardíacos		Problemas de apetite	
Outros			

Qual o teu peso? (aproximadamente) \_\_\_\_\_ Kg

Qual a tua altura? (aproximadamente) \_\_\_\_\_ cm

**Caracterização clínico-alimentar****Alimentação**

Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço \_\_\_\_\_

Lanche \_\_\_\_\_

Meio da manhã \_\_\_\_\_

Jantar \_\_\_\_\_

Almoço \_\_\_\_\_

Cela \_\_\_\_\_

O que comes ao pequeno-almoço?

Leite e derivados		Pão	
Cereais		Bolo	
Fruta		Outros	_____

**Outros**

Pratica algum Desporto? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_ Onde? \_\_\_\_\_

Quanto tempo por semana? \_\_\_\_\_ O desporto é federado? \_\_\_\_\_

Se não pratica desporto, alguma vez praticou? \_\_\_\_\_ Porque abandonou? \_\_\_\_\_

Como ocupa os teus tempos livres: \_\_\_\_\_



TURMA \_\_\_\_\_

1. Que tipo de aprendizagem preferes? Concentrada, ou seja, ser lecionado um conteúdo de forma contínua nas aulas, ou distribuída, em que as matérias aparecem distribuídas durante todo o ano letivo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. O que consideras ser uma boa aula de Educação Física? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Para ti, o que define um bom professor de Educação Física? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Quais os teus objetivos relativamente ao futuro? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anexo 2 - Planeamento Anual

Data	Período	Aulas da UD	Conteúdo	Espaço	Aulas Previstas
22/09/2020	1º Período	1,2	Outra Atividade (Apresentação)	Sintético	1,2
24/09/2020		3/1	Outra Atividade (Atividade Semana Europeia do Desporto) / Testes de Aptidão Física	Sintético	3,4
29/09/2020		2,3	Testes de Aptidão Física	Sintético	5,6
01/10/2020		1,2	Multiatividades	Sintético	7,8
06/10/2020		1,2	Andebol	Pavilhão	9,10
08/10/2020		3,4	Andebol	Pavilhão	11,12
13/10/2020		1,2	Badminton	Pavilhão	13,14
15/10/2020		3,4	Badminton	Pavilhão	15,16
20/10/2020		5,6	Andebol	Pavilhão	17,18
22/10/2020		1,2	Atletismo	Exterior	19,20
27/10/2020		5,6	Badminton	Pavilhão	21,22
29/10/2020		3,4	Atletismo	Exterior	23,24
03/11/2020		1,2	Voleibol	Sintético	25,26
05/11/2020		7,8	Andebol	Sintético	27,28
10/11/2020		9,10	Andebol	Sintético	29,30
12/11/2020		11,12	Andebol	Sintético	31,32
17/11/2020		7,8	Badminton	Pavilhão	33,34
19/11/2020		9,10	Badminton	Pavilhão	35,36
24/11/2020		3,4	Voleibol	Pavilhão	37,38
26/11/2020		11,12	Badminton	Pavilhão	39,40
03/12/2020		5,6	Atletismo	Exterior	41,42
10/12/2020		13,14	Andebol	Exterior	43,44
15/12/2020		1,2	Aula Livre	Sintético	45,46
17/12/2020		4,5	Outra Atividade (Corta-Mato Escolar)	Sintético	47,48
05/01/2021	2º Período	5,6	Voleibol	Sintético	49,50
07/01/2021		7,8	Voleibol	Sintético	51,52
12/01/2021		1,2	Basquetebol	Pavilhão	53,54
14/01/2021		3,4	Basquetebol	Pavilhão	55,56
19/01/2021		5,6	Basquetebol	Pavilhão	57,58
21/01/2021		9,10	Voleibol	Pavilhão	59,60
26/01/2021		7,8	Basquetebol	Pavilhão	61,62
28/01/2021		7,8	Atletismo	Exterior	63,64
02/02/2021		11,12	Voleibol	Pavilhão	65,66
04/02/2021		9,10	Atletismo	Exterior	67,68
09/02/2021		1,2	Ultimate Frisbee	Sintético	69,70
11/02/2021		3,4	Ultimate Frisbee	Sintético	71,72
18/02/2021		13,14	Voleibol	Sintético	73,74
23/02/2021		9,10	Basquetebol	Pavilhão	75,76
25/02/2021		11,12	Basquetebol	Pavilhão	77,78
02/03/2021		15,16	Voleibol	Pavilhão	79,80
04/03/2021		13,14	Basquetebol	Pavilhão	81,82
09/03/2021		4,5	Testes de Aptidão Física	Pavilhão	83,84

11/03/2021		11,12	Atletismo	Exterior	85,86
16/03/2021		6,7	Testes de Aptidão Física	Pavilhão	87,88
18/03/2021		13,14	Atletismo	Exterior	89,90
23/03/2021	3º Período	3,4	Aula Livre	Sintético	91,92
06/04/2021		1,2	Orientação	Sintético	93,94
08/04/2021		3,4	Orientação	Sintético	95,96
13/04/2021		5,6	Ultimate Frisbee	Pavilhão	97,98
15/04/2021		7,8	Ultimate Frisbee	Pavilhão	99,100
20/04/2021		5,6	Orientação	Pavilhão	101,102
22/04/2021		7,8	Orientação	Pavilhão	103,104
27/04/2021		9,10	Ultimate Frisbee	Pavilhão	105,106
29/04/2021		15,16	Atletismo	Exterior	107,108
04/05/2021		11,12	Ultimate Frisbee	Pavilhão	109,110
06/05/2021		17,18	Atletismo	Exterior	111,112
11/05/2021		1,2	Dança	Sintético	113,114
13/05/2021		3,4	Dança	Sintético	115,116
18/05/2021		13,14	Ultimate Frisbee	Sintético	117,118
20/05/2021		9,10	Orientação	Sintético	119,120
25/05/2021		5,6	Dança	Pavilhão	121,122
27/05/2021		7,8	Dança	Pavilhão	123,124
01/06/2021		5,6	Aula Livre	Pavilhão	125,126
08/06/2021		7,8	Aula Livre	Pavilhão	127,128

Anexo 3 – Roulement

	Selenka	Qalaka	Muamka	Duamka	Jancia	Franccia	Harga	Akail	Hain	Janka
1		S								P
2		S	S	E		P	P			
3			S	E						
4			S		S	E	P		P	
5			S		S					
6		P	S		S			S	E	
7					S			S		
8		P			S			S		P
9			S			S	P	S		9°,11°,12°
10			S	E		S		S		
11			S			S	E		S	
12			S		P	S			S	
13		P	S					P	S	
14				S	P				S	
15		P		S				P		Fim
16				S			P			
17			P	S					S	
18				S		S	E		S	
19			P		P	S			S	
20		P						P	S	
21					P				S	
22		S	E					P		
23						P	S			
24		S		P						
25						P			P	
26			P		P					
27			P					P	P	
28					E					
29		S	E					E		
30										Fim
31										

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
8,30/9,15	5A		8D	12C			5D				5A			11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
9,15/10,00	8C		8D	12C			5A				5A		8A	11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
10,10/10,55	7A		8A	18A	8C			12A			7A		8D	12D		8A	12A		DE			7D			12D	11A	
10,55/11,40	7A		8A	18A	8C		7C	12A					8D		12D	8A	12A		DE			7D			12D	11A	
11,50/12,35	5C			11C	3A		7D								11A	7D				DE	3D	8D		18D	5C		3A
12,35/13,20	7D			11C	3A		8D								11A	7D				8D		18D	5C			3C	
13,45/14,30																											
14,30/15,15			DE						DE						DE												
15,30/16,15			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				8C	
16,15/17,00			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				DE	

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
8,30/9,15	5A		8D	12C			5D				5A			11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
9,15/10,00	8C		8D	12C			5A				5A		8A	11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
10,10/10,55	7A		8A	18A	8C			12A			7A		8D	12D		8A	12A		DE			7D			12D	11A	
10,55/11,40	7A		8A	18A	8C		7C	12A					8D		12D	8A	12A		DE			7D			12D	11A	
11,50/12,35	5C			11C	3A		7D								11A	7D				DE	3D	8D		18D	5C		3A
12,35/13,20	7D			11C	3A		8D								11A	7D				8D		18D	5C			3C	
13,45/14,30																											
14,30/15,15			DE						DE						DE												
15,30/16,15			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				8C	
16,15/17,00			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				DE	

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
8,30/9,15	5A		8D	12C			5D				5A			11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
9,15/10,00	8C		8D	12C			5A				5A		8A	11D	3C	5D			18A		8D				11D	3D	
10,10/10,55	7A		8A	18A	8C			12A			7A		8D	12D		8A	12A		DE			7D			12D	11A	
10,55/11,40	7A		8A	18A	8C		7C	12A					8D		12D	8A	12A		DE			7D			12D	11A	
11,50/12,35	5C			11C	3A		7D								11A	7D				DE	3D	8D		18D	5C		3A
12,35/13,20	7D			11C	3A		8D								11A	7D				8D		18D	5C			3C	
13,45/14,30																											
14,30/15,15			DE						DE						DE												
15,30/16,15			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				8C	
16,15/17,00			DE		DE	DE	DE					DE			DE	8C	7C					DE				DE	

1	João Santos	3	Marco	5	Joaquim
2	José Pedro	4	Mônica		

Aulas no Exterior
Aulas no Pavilhão
Aulas no Sintético/ Tênis
Aulas que não trocam de espaço

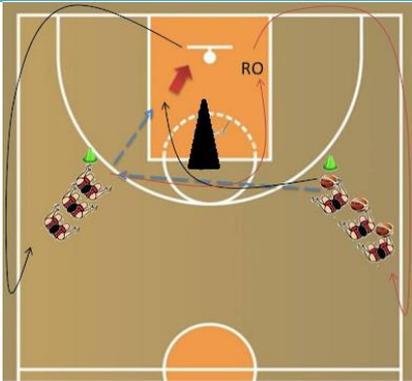
## Anexo 4 - Extensão e Sequência de Conteúdos

Extensão e Sequência de Conteúdos 12ªA - Andebol					
Data	Nº de Aula	Espaço	Objetivos da Aula	Conteúdos da Aula	Função Didática
06/10/2020	1 e 2	Pavilhão	Avaliar o nível inicial dos alunos.	Passes; drible; recepção; finalização; enquadramento defensivo e ofensivo.	Avaliação Formativa Inicial
08/10/2020	3 e 4	Pavilhão	Exercitar as capacidades condicionais;	Passes; drible; recepção; circulação de bola; enquadramento ofensivo; resistência.	Exercitação
			Colaborar com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo circulando a bola.		
20/10/2020	5 e 6	Pavilhão	Exercitar as capacidades condicionais;	Passes; drible; recepção; finalização; resistência.	Exercitação
			Utilizar o drible, progredindo para permitir a finalização;		
			Finalizar de preferência na zona mais central da baliza, utilizando o remate mais adequado.		
05/11/2020	7 e 8	Sintético	Exercitar as capacidades condicionais;	Passes; drible; recepção; desmarcação; enquadramento defensivo; força.	Exercitação
			Enquadrar-se defensivamente com a bola, sem perder noção da posição da baliza, tentando impedir o remate;		
			Desmarcar-se rapidamente, oferecendo linhas de passe em posição favorável.		
10/11/2020	9 e 10	Sintético	Utilizar o drible progredindo para permitir a finalização;	Passes; drible; recepção; finalização; desmarcação.	Consolidação
			Finalizar de preferência na zona mais central da baliza, utilizando o remate mais adequado;		
			Desmarcar-se rapidamente, oferecendo linhas de passe em posição favorável.		
12/11/2020	11 e 12	Sintético	Enquadrar-se defensivamente com a bola, sem perder noção da posição da baliza,	Passes, drible, recepção;	Consolidação

			tentando impedir o remate;	enquadramento defensivo e ofensivo; circulação da bola.	
			Colaborar com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo circulando a bola.		
10/12/2020	13 e 14	Exterior	Avaliar o nível dos alunos após a Unidade Didática.	Passes, drible, recepção; enquadramento defensivo e ofensivo; circulação da bola; finalização.	Avaliação Sumativa

Anexo 5 - Plano de Aula

Plano Aula					
Professor(a): Leonardo Gomes		Data: 19/01/2021	Hora: 10h10m		
Ano/Turma: 12ªA	Período: 2º	Local/Espaço: Pavilhão			
Nº da Aula: 57,58	U.D.: Basquetebol	Nº de Aula / U.D.: 5,6/ 14	Duração da Aula: 90m		
Nº de Alunos Previstos: 16		Nº de Alunos Dispensados: 1			
Função Didática: Exercitação					
Recursos Materiais: Bolas, cones, pinos, coletes, tabelas.					
Objetivos da Aula: Colaborar com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo circulando a bola; Utilizar o drible de forma a progredir no terreno;					
Áreas de Competência do Perfil dos Alunos: E, F, G, I, J.					
Tempo		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa / Organização	Critérios de Êxito / Componentes Críticas	Estilos de Ensino
T	P				
Parte Inicial da Aula					
10h10m	5m	Tempo para os alunos equiparem-se.			
10h15m	2m	<b>Preleção Inicial:</b> -Explicar os objetivos da aula e como a mesma se vai desenvolver.	-Os alunos estão posicionados em semicírculo à frente do professor, ouvindo-o atentamente.	-Compreender os objetivos da aula e questionar em caso de dúvida.	-
10h17m	5m	-Promover o aquecimento das articulações para a prática desportiva, assim como das estruturas musculares.	- Os alunos dispostos à frente do professor realizam exercícios de mobilidade articular à voz do mesmo.	-Executar os exercícios de mobilização articular de forma dinâmica e fluída.	Por comando
10h22m	10m	-Aumentar a temperatura corporal; -Trabalhar a desmarcação, oferecendo linhas de passe.	-Em situação 3x3 ou 2x2+joker ofensivo, jogo dos 10 passes em meio campo, sendo que a cada 10 passes entre elementos da mesma equipa, esta contabiliza 1 ponto. -A bola não pode cair no chão, e os alunos não podem driblar a bola, só podendo recorrer a passes de peito e picado. -Após uma equipa realizar ponto a outra equipa prossegue com a bola na sua posse.	-Desmarcar-se do oponente oferecendo linhas de passe; -Rápida circulação da bola; <b>Passe de peito:</b> -Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola; -Extensão dos membros superiores na direção do alvo e rotação interna dos pulsos; <b>Passe picado:</b> -Extensão dos membros superiores na direção do solo e para a frente; <b>Recepção:</b> -Ir ao encontro da bola, fletindo os membros superiores e inclinando o tronco com as	Por tarefa

				mãos à frente do corpo.	
<b>Parte Fundamental da Aula</b>					
10h32m	12m	-Exercitar o “passe e corta”.	 <p>- 2 filas de alunos, uma com bola e outra sem.  - Um aluno da fila com bola, passa ao colega da fila contrária e corta para o cesto pela frente da sinalização, e volta a receber a bola e faz um lançamento na passada.  - Após realizar o passe ao colega o aluno da fila sem bola, desmarca-se por trás deste e corta para o cesto pela frente da sinalização indo ao ressaltado. Pega na bola e vai para a fila de alunos com bola.  - O aluno que lança vai para a fila de alunos sem bola;  - A meio do exercício troca a fila de alunos com bola.</p>	-Realizar o exercício de forma dinâmica e fluente; <b>Lançamento no passado:</b> - Elevação do joelho da perna livre; - O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão;	Por tarefa
10h44m	14m	-Trabalhar o drible progressivo; -Exercitar o enquadramento ofensivo.	- Em meio-campo a trabalhar para uma tabela, inicialmente irá sair um aluno pelo corredor central em situação 1x0, e após finalizar fica a defender. De seguida irá sair 2 alunos e irá acontecer uma situação 2x1. -Após isso os alunos voltam às sinalizações a meio-campo. Devem ocupar a sinalização à direita da anterior.	- A defesa encontrar-se de forma a tapar os caminhos para o cesto; - Para o ataque, rápida circulação da bola, criar linhas de passe e encestar sempre que possível; <b>Drible de progressão:</b> -Driblar a bola à frente e ao lado do pé; -A bola não subir a um nível superior da cintura.	Por tarefa
10h58m	2m	-	Pausa para hidratação	-	-
11h00m	20m	-Trabalhar situação de jogo; -Trabalhar o enquadramento ofensivo.	- Em situação 3x3, ou 2x2+Joker ofensivo jogo, em meio campo; -Para uma equipa poder lançar ao cesto é necessário a mesma ter a bola em posse fora da linha dos 3 pontos.	-Ganhar o Jogo; -Rápida circulação da bola; -Ocupar racionalmente o campo; <b>Lançamento em apoio:</b> A bola sai da mão quando o membro superior que a impulsiona atinge a extensão completa; <b>Lançamento em suspensão:</b> O momento de lançar a bola para o cesto deve ser antes de se atingir o	Por tarefa

				ponto mais alto do salto.	
<b>Parte Final da Aula</b>					
11h20m	5m	<b>Retorno à calma e balanço final da aula:</b> -Baixar a frequência cardíaca e alongar os segmentos corporais de forma a evitar lesões. -Consolidar os objetivos da aula.	-Os alunos dispõem-se à frente do professor distribuídos pelo espaço de campo e afastados entre si realizam alongamentos estáticos à voz do professor.	-Garantir que os grupos musculares são exercitados na realização dos exercícios selecionados, e que os alunos estão calmos, relaxados e concentrados. -Compreender os objetivos da aula e questionar em caso de dúvida.	Por comando
11h25m	15m	Tempo para os alunos realizarem tarefas de higiene pessoal			

### Observações:

#### Equipas:

Diogo + Guilherme / Canais + João Paulo - Joker: Rodrigo

Samuel + Dulce / Zé + Sofia – Joker: David

Rui + Vânia + Joana / Rita + Inês + Isabelly

#### Avaliação Formativa:

Avaliação Formativa Basquetebol – Aulas 5 e 6																			
Conteúdos	Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
-Enquadra-se oportunamente consoante a posição dos colegas;	F	14	16	13	16	F	14	16	15	14	13		13	16	13	14	13	13	
-Utiliza o drible para progredir no terreno;	F	15	16	14	16	F	15	17	16	14	14		13	16	13	15	14	14	
-Empenho.	F	18	18	18	17	F	18	18	18	18	18		18	17	18	18	18	18	
<b>Média</b>	<b>F</b>	<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>15</b>	<b>16,3</b>	<b>F</b>	<b>15,7</b>	<b>17</b>	<b>16,3</b>	<b>15,3</b>	<b>15</b>		<b>14,7</b>	<b>16,3</b>	<b>14,6</b>	<b>15,7</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

### Fundamentação/Justificação das opções tomadas:

A aula será iniciada com a habitual preleção inicial onde será transmitido aos alunos quais os objetivos da aula e os seus conteúdos. De seguida, irá iniciar-se o aquecimento de mobilização articular, seguindo-se um jogo de 10 passes, de forma a permitir aos alunos o contacto com a modalidade desde o início da aula. Após isso, irá decorrer um exercício para trabalhar o “passe e corte”, uma vez que os alunos ofensivamente nas aulas passadas encontraram-se bastante estáticos, não se movimentando em direção ao cesto e/ou enquadrando com o mesmo. Posteriormente, o exercício seguinte foi escolhido por possibilitar trabalhar o drible progressivo, e ainda o enquadramento ofensivo, tentando colocarem prática, se possível, aquilo que foi lecionado no exercício anterior. Para finalizar a parte fundamental da aula, será realizado jogo com o objetivo de os alunos colocarem em prática aquilo trabalhado na aula, esperando bastante motivação por

parte dos mesmos devido à sua competição. Por fim, serão realizados alongamentos com o objetivo de evitar lesões e em simultâneo será realizado uma revisão dos conteúdos da aula.

### **Reflexão Crítica / Relatório da Aula:**

Planeamento da Aula: A presente aula iniciou-se à hora prevista com a habitual preleção inicial onde foi transmitido aos alunos quais os objetivos da aula e os seus conteúdos, seguindo-se de uma mobilização articular. Ainda com o objetivo de aquecimento realizou-se um “jogo dos 10 passes”, tendo-se revelado muito eficaz uma vez que para além do aquecimento os alunos trabalharam aspetos táticos como a desmarcação, e técnicos, como o passe picado, de deito e ainda a receção. Já o 1º exercício da parte fundamental da aula não se tornou tão eficaz quando o esperado. Apesar dos alunos entenderem o que era suposto, devido ao seu elevado nível para os alunos da turma, estes para o realizar cometiam bastantes faltas. Passando para o exercício, correu bastante bem, tendo os alunos tentado procurar realizar aquilo que era pedido quando se encontravam em situação 2x1, apesar de alguns erros técnicos nos lançamentos na passada. Por fim, no jogo, os alunos demonstraram bastante motivação devido à sua competição, e em alguns momentos a colocarem o que foi lecionado na aula. Algo que não tão positivo no jogo foi as constantes faltas realizadas pelos alunos. Para finalizar a aula realizaram-se alongamentos para evitar lesões e em simultâneo o professor realizou uma reflexão final da aula.

Instrução: Quanto à instrução realizada pelo professor pode-se avaliar como positiva, uma vez que em todas as tarefas os alunos entenderam e realizaram aquilo que o professor pretendia.

Gestão: O professor optou por durante a aula ir grupo a grupo para introduzir as novas tarefas, fazendo com que tenha poupado bastante tempo quanto à organização da turma, e conseqüentemente dos grupos de trabalho. Também devido a isso a aula teve uma densidade motora bastante boa, e ainda as transições de exercícios revelaram-se rápidas e eficazes.

Clima: Devido à motivação e empenho dos alunos, assim como a boa relação que o professor tem com os alunos a aula teve um clima bastante positivo.

Disciplina: No que à disciplina diz respeito, não existiram comportamentos inapropriados registados durante a presente aula.

Decisões de ajustamento: Ajuste nas equipas devido a um aluno faltar.

Aspetos positivos mais salientes:

- Boa comunicação com os alunos;
- Boa presença e circulação;
- Bom balanço final da aula;

- Excelente densidade motora na aula;
- Exercícios que permitiam uma constante exigência ao nível físico, técnico e tático.

Oportunidades de melhoria:

- 1º Exercício da parte bastante complexo para o nível dos alunos;
- Utilizar mais feedbacks cruzados, estando mais presente nesses grupos;
- Mais intervenção em aspetos técnicos e mais atenção às faltas realizadas por parte dos alunos;
- Investir em exercícios mais reais ao jogo.

Anexo 6 - Revisão do Plano Anual – Pós Confinamento

Data	Período	Aulas da UD	Conteúdo	Espaço	Aulas Previstas
20/04/2021	3º Período	1,2	Ultimate Frisbee	Pavilhão	97,98
22/04/2021		3,4	Ultimate Frisbee	Pavilhão	99,100
27/04/2021		5,6	Dança	Pavilhão	101,102
29/04/2021		5,6	Ultimate Frisbee	Exterior	103,104
04/05/2021		7,8	Ultimate Frisbee	Pavilhão	105,106
06/05/2021		9,10	Ultimate Frisbee	Exterior	107,108
11/05/2021		7,8	Dança	Sintético	109,110
13/05/2021		11,12	Ultimate Frisbee	Sintético	111,112
18/05/2021		13,14	Ultimate Frisbee	Sintético	113,114
20/05/2021		9,10	Dança	Sintético	115,116
25/05/2021		15,16	Ultimate Frisbee	Pavilhão	117,118
27/05/2021		-	Testes de Aptidão Física	Pavilhão	119,120
01/06/2021		-	Testes de Aptidão Física	Pavilhão	121,122
08/06/2021		-	Aula Livre	Pavilhão	123,124
15/06/2021		-	Outra Atividade	Pavilhão	125,126
17/06/2021		-	Aula Livre	Exterior	127,128

## Anexo 7 - Tabela de Avaliação Formativa Inicial

Avaliação Formativa Inicial - Andebol						
		Conteúdos				
Alunos		Utiliza o drible para progredir no campo	Coloca-se entre a bola e a baliza	Ao receber a bola enquadra-se com a baliza	Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe	Média
1	Armando Oliveira	3	3	3	3	3
2	David Simões	2	2	2	2	2
3	Diogo Santos	3	3	3	3	3
4	Dulce Travassos	2	3	2	3	2,5
5	Guilherme Lourenço	3	3	3	3	3
6	Isabelly Rojas	1	2	1	1	1,25
7	Joana Martins	2	1	2	2	1,75
8	João Canais	3	3	3	3	3
9	João Carvalho	3	3	3	3	3
10	José Santos	2	2	2	2	2
11	Maria Gonçalves	1	1	2	2	1,5
12	Pedro Oliveira					
13	Rita Ferreira	1	2	2	2	1,75
14	Rodrigo Fernandes	3	2	3	2	2,5
15	Rui Costeira	1	1	2	1	1,25
16	Samuel Martins	3	3	3	3	3
17	Sofia Marques	2	3	3	2	2,5
18	Vânia Simões	2	2	2	3	2,25
<b>Erros mais comuns</b>		Os alunos tendem a recorrer mais a progredir no campo com passes entre si	Demasiada preocupação com os adversários que não têm a bola	Ficar enquadrado com quem lhe passou a bola e não com a baliza	Alunos muito estáticos	

Critérios de Desempenho	
1	O aluno não realiza a ação com sucesso.
2	O aluno realiza a ação de forma positiva, apesar de demonstrar algumas dificuldades nas componentes críticas base.
3	O aluno realiza a ação de forma exemplar, onde as componentes críticas são executadas com bastante rigor.

## Anexo 8 - Tabela de Avaliação Formativa

Avaliação Formativa Basquetebol – Aulas 5 e 6																			
Conteúdos	Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
-Enquadra-se oportunamente consoante a posição dos colegas;	F	14	16	13	16	F	14	16	15	14	13		13	16	13	14	13	13	
-Utiliza o drible para progredir no terreno;	F	15	16	14	16	F	15	17	16	14	14		13	16	13	15	14	14	
-Empenho.	F	18	18	18	17	F	18	18	18	18	18		18	17	18	18	18	18	
<b>Média</b>	F	<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>15</b>	<b>16,3</b>	F	<b>15,7</b>	<b>17</b>	<b>16,3</b>	<b>15,3</b>	<b>15</b>		<b>14,7</b>	<b>16,3</b>	<b>14,6</b>	<b>15,7</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

## Anexo 9 - Tabelas de Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa - Andebol							
		Conteúdos					
Alunos		Colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo circulando a bola	Utiliza o drible de forma a progredir	Finaliza com sucesso sempre que tem oportunidade	Enquadra-se defensivamente com a bola, sem perder noção da posição da baliza, tentando impedir o remate	Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe em posição favorável.	Média
1	Armando Oliveira	17	18	16	18	16	17
2	David Simões	15	17	14	16	15	15,4
3	Diogo Santos	19	19	18	18	18	18,4
4	Dulce Travassos	14	16	15	16	15	15,2
5	Guilherme Lourenço	17	19	16	18	17	17,4
6	Isabelly Rojas	12	14	11	10	11	11,6
7	Joana Martins	14	16	15	15	15	15
8	João Canais	19	19	18	18	18	18,4
9	João Carvalho	18	19	18	18	17	18
10	José Santos	13	18	14	15	14	14,8
11	Maria Gonçalves	14	15	14	12	14	13,8
12	Pedro Oliveira						
13	Rita Ferreira	13	14	13	12	13	13
14	Rodrigo Fernandes	18	19	18	18	17	18
15	Rui Costeira	13	15	12	13	13	13,2
16	Samuel Martins	16	18	15	17	16	16,4
17	Sofia Marques	15	15	15	15	15	15
18	Vânia Simões	14	16	14	14	15	14,6

Final da Unidade Didática de Andebol												
		Domínio das Habilidades Motoras abordadas	Progressão dentro do nível individual	Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material	Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades/ testes escritos/ trabalhos	Aptidão Física	Responsabilidade e Integridade	Rigor e Exatidão	Cidadania Participação	Curiosidade Inovação Reflexão	Nota Final	
Nº	Nome	40%	15%	5%	10%	5%	6%	8%	6%	5%		
1	Armando Oliveira	17	16	18	16	15	16	18	16	16	16,61	17
2	David Simões	15,4	15	18	15	14	14	15	14	14	15,09	15
3	Diogo Santos	18,4	18	19	19	19	18	18	18	18	18,36	18
4	Dulce Travassos	15,2	16	18	16	15	18	17	16	15	15,88	16
5	Guilherme Lourenço	17,4	17	18	16	17	16	15	16	16	16,78	17
6	Isabelly Rojas	11,6	14	18	13	12	12	12	12	12	12,54	13
7	Joana Martins	15	16	18	17	17	16	17	16	16	15,93	16
8	João Canais	18,4	17	18	18	18	17	17	18	18	17,87	18
9	João Carvalho	18	18	18	18	17	16	14	16	16	17,29	17
10	José Santos	14,8	16	18	16	15	18	18	16	16	15,85	16
11	Maria Gonçalves	13,8	14	18	14	12	12	12	13	12	13,58	14
12	Pedro Oliveira											
13	Rita Ferreira	13	15	18	14	12	14	14	14	13	13,8	14
14	Rodrigo Fernandes	18	15	18	16	16	14	13	15	15	16,28	15
15	Rui Costeira	13,2	15	18	14	12	15	14	12	12	13,77	14
16	Samuel Martins	16,4	16	18	16	17	16	15	14	15	16,06	16
17	Sofia Marques	15	16	18	16	14	16	16	14	14	15,38	15
18	Vânia Simões	14,6	16	18	16	14	17	18	16	17	15,71	16

## Anexo 10 - Ficha de Autoavaliação

Disciplina de Educação Física

Autoavaliação da Unidade Didática de Andebol

Nome: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Ano/Turma \_\_\_\_\_

Conteúdos:	Não realizo	Realizo com muitas dificuldades	Realizo com poucas dificuldades	Realizo na íntegra
-Colaboro com os meus companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, circulando a bola;				
-Utilizo o drible de forma a progredir para permitir a finalização;				
-Finalizo preferencialmente na zona mais central da baliza, utilizando o remate mais adequado;				
-Enquadro-me defensivamente, sem perder a noção da posição da baliza, tentando impedir o remate;				
-Desmarco-me rapidamente, oferecendo linhas de passe em posição favorável;				
-Demonstro conhecimento sobre as regras do jogo;				
Nota final que mereço na unidade didática (0-20).				

## Anexo 11 - Critérios de Avaliação



EDUCAÇÃO

Ano letivo 2018/2019

### Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO

#### Critérios de avaliação

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS				
<p><i>A – Linguagem e textos</i>  <i>B – Informação e Comunicação</i>  <i>C – Raciocínio e resolução de problemas</i>  <i>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</i>  <i>E – Relacionamento interpessoal</i></p>		<p><i>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</i>  <i>G – Bem-estar, saúde e ambiente</i>  <i>H – Sensibilidade estética e artística</i>  <i>I – Saber científico, técnico e tecnológico</i>  <i>J – Consciência e domínio do corpo</i></p>		
<p>Conhecimentos e Capacidades - 75%</p> <p>Áreas de Competência do perfil do aluno                      A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p>	Domínios	Aprendizagens Essenciais	%	Instrumentos de avaliação
	<p>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas                      (B,C,D,E,F,G,H,I e J)</p>	<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.                      Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo.                      Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma</p>	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação direta</li> <li>- Comentário crítico</li> <li>- Organização de exposição individual ou coletiva</li> <li>- Questionário oral e/ou escrito</li> </ul>
	<p>Progressão dentro do nível individual                      (B,C,D,E,F,G,H,I e J)</p>	<p>Evoluir no desempenho técnico e tático das ações, adequando e selecionando as melhores opções estratégicas.</p>	15%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo de trabalho de grupo</li> </ul>
	<p>Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material                      (A,B,C,D,E,F,G,I e J)</p>	<p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança</p>	5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo de uma observação</li> <li>- Registo de vídeo de um</li> </ul>

1/6



EDUCAÇÃO

	<p>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades                      (A,B,C,D,E,F,G,H,I e J)</p>	<p>Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.                      Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.                      Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	10%	<p>esquema ou seqüência</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatório de aula</li> <li>- Teste prático e/ou escrito</li> <li>- Trabalhos de pares e de grupo</li> </ul>
	<p>Aptidão física                      (B,C,D,E,F,G,I e J)</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; de força resistente; de força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p>	5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho escrito</li> <li>- Participação prática</li> <li>- Outros...</li> </ul>
<p>Atitudes e valores - 25%</p> <p>Áreas de Competência do perfil do aluno                      A, B, C, D, E, F, G, H, I e J</p>	<p>Valores</p>	<p>Atitudes</p>	%	<p>Instrumentos de avaliação</p>
	<p>Responsabilidade e integridade</p>	<p>Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável;                      Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</p>	6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação direta</li> <li>- Participação, autonomia e empenho.</li> <li>- Fichas de auto e heteroavaliação</li> <li>- Outras</li> </ul>
	<p>Rigor, Excelência e Exigência</p>	<p>Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.                      Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</p>	8%	
	<p>Curiosidade, reflexão e inovação</p>	<p>Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas.                      Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</p>	5%	
	<p>Cidadania e participação</p>	<p>Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor.                      Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).                      Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entretajada para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).</p>	6%	

2/6

## Anexo 12 - Desafio da Semana



### Educação Física - 12ºA

#### **Desafio da Semana 3**

- Treino funcional composto por 3 séries de 5 exercícios, com 30 segundos de execução e 15 de descanso. Entre séries descansar 1 minuto.

- Realizar entre 2 ou 3 vezes durante a semana.

- Os alunos têm de filmar uma série completa e enviar para o WhatsApp ou email do professor até dia 28 de fevereiro.

- Para facilitar a execução do desafio é aconselhado aos alunos a aplicação "Interval Timer", ou então um dos seguintes links da plataforma "Youtube":

-[https://www.youtube.com/watch?v=5yW-AH1OQss&ab\\_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS](https://www.youtube.com/watch?v=5yW-AH1OQss&ab_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS) ;

-[https://www.youtube.com/watch?v=0Xcqh50fYY8&ab\\_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS](https://www.youtube.com/watch?v=0Xcqh50fYY8&ab_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS) ;

-[https://www.youtube.com/watch?v=CW0Ud-3Ews&ab\\_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS](https://www.youtube.com/watch?v=CW0Ud-3Ews&ab_channel=HIITMUSIC-TABATASONGS) .

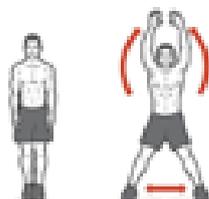
#### **Contactos:**

**Email:** [leonardogongomes1249@hotmail.com](mailto:leonardogongomes1249@hotmail.com)

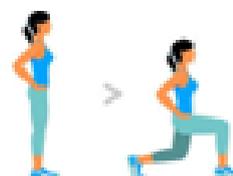
**WhatsApp:** 917615101

#### **Exercícios:**

##### Exercício 1: Saltos polichinelos



##### Exercício 2: Lunges



**Exercício 3: Ponte**



**Exercício 4: Superman**



**Exercício 5: Flexões** (quem tiver mais dificuldade, apoiar os joelhos como na 2ª imagem)



## Anexo 13 – Tabela de Avaliação – Confinamento

Avaliação Final 2º Período - Ensino à Distância 12º A									
2º Período		Domínio de Conhecimentos relativo à fundamentação teórica das UD - PTT	Cooperar nas situações de aprendizagem, cooperação e desenvolvimento da aula - Aulas Síncronas	Responsabilidade e Integridade	Rigor e Excelência	Cidadania e Participação	Curiosidade Inovação Reflexão	Nota Final	
Nº	Alunos	45%	30%	6%	8%	6%	5%		
1	Armando Oliveira	15,92	13,67	19	17	17	16	15,585	16
2	David Simões	16,08	15,33	19	17	16	15	16,045	16
3	Diogo Santos	17,46	17	17	17	18	17	17,267	17
4	Dulce Travassos	18,58	19,2	19	18	18	18	18,681	19
5	Guilherme Lourenço	16,77	15,67	19	17	17	17	16,6175	17
6	Isabelly Rojas	16	15,67	19	18	17	16	16,301	16
7	Joana Martins	17,62	16,5	19	18	18	18	17,439	17
8	João Canais	18	18,6	19	18	18	17	18,19	18
9	João Carvalho	17,62	16,5	19	17	18	17	17,309	17
10	José Santos	18,16	18	19	19	18	18	18,212	18
11	Maria Gonçalves	14,77	14	15	16	17	14	14,7465	15
12	Pedro Oliveira								
13	Rita Ferreira	17,54	17,67	19	18	18	18	17,754	18
14	Rodrigo Fernandes	16,67	14,67	17	17	17	16	16,1025	16
15	Rui Costeira	15,38	15	19	17	16	15	15,631	16
16	Samuel Martins	16,08	16,17	19	17	17	16	16,407	16
17	Sofia Marques	16,85	15,67	19	18	17	17	16,7335	17
18	Vânia Simões	17,2	17	19	18	18	17	17,35	17

Anexo 14 - Cartaz Evento “Quiz Olímpico”



 **“QUIZ OLÍMPICO”**  
Na Plataforma “Zoom”

**26, 27 e 28 de março**

Responde acertadamente ao maior número de Perguntas sobre os Jogos Olímpicos e os seus Desportos e torna-te um **Campeão Olímpico!!**

Se és aluno do 3º Ciclo vem Participar e habilita-te a ganhar **Prémios Incríveis!!**

Inscrições até dia 24 de março:  
<https://forms.gle/1mqJgMHXFjsjCJRG>



Anexo 15 - Cartaz Evento “Orienta-te’21”



**Data:** 5 de maio



**“Orienta-te’21”**  
Corrida de Orientação

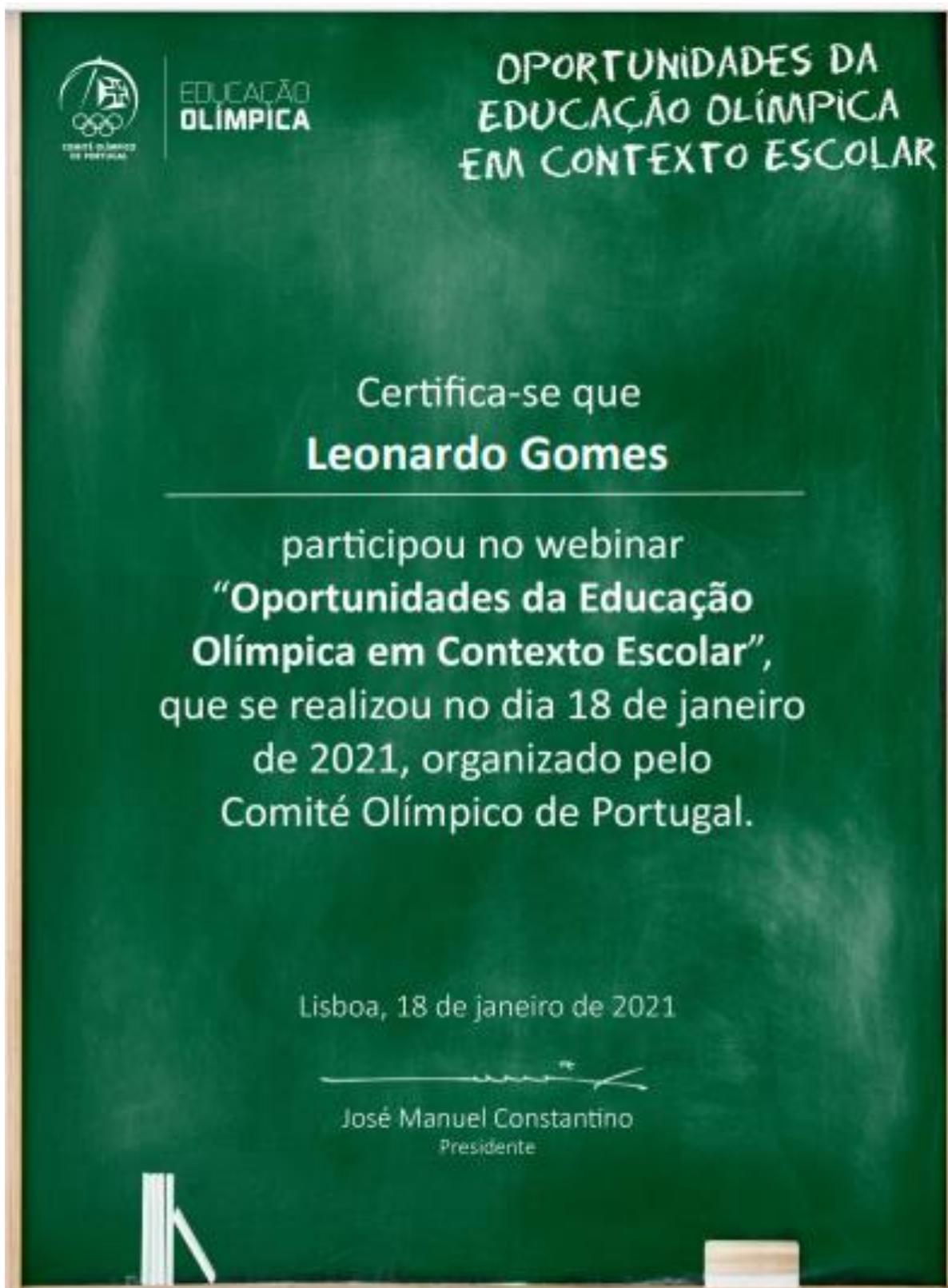
Se és aluno do Ensino Secundário vem participar!!  
\*Equipas de 2 elementos

**Local de Encontro:** Associação Recreativa de São Miguel de Poiares  
**Horas:** 15h00m



**Inscrições até dia 1 de maio:**  
[2021orienta.te.21@gmail.com](mailto:2021orienta.te.21@gmail.com)  
(Referir o nome e turma dos elementos da equipa)





Anexo 17 - Certificado de Participação no Fórum Internacional da Educação Física,  
com o tema de “Ensinar e formar em Educação Física durante a Pandemia”



UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



**X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS  
DA EDUCAÇÃO FÍSICA**  
ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

**CERTIFICADO**

**LEONARDO GONÇALVES GOMES**

PARTICIPOU NO X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM  
O TEMA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021



A COORDENADORA DO MEEFEBS  
(Elsa Ribeiro-Silva)

**ORGANIZAÇÃO**

ELSA RIBEIRO-SILVA (COORD.) • CATARINA AMORIM • LIDIANE PICOLI LIMA • MARIANA SOUSA

## Anexo 18 - Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário - Estágio Pedagógico



O presente questionário insere-se nas atividades de Estágio Pedagógico em Educação Física. O seu preenchimento é anónimo, os dados recolhidos são confidenciais e não serão transmitidos a outras pessoas não envolvidas naquelas atividades.

### Caracterização pessoal

Género: Masculino  Feminino  Idade:  anos

Fora da escola, geralmente praticas desporto num clube, associação ou ginásio? Quantas vezes?

3 vezes/semana  2 vezes/semana  1 vez/semana  Não pratico

Quantas vezes ficaste retido nos últimos 5 anos?  vezes.

Quantas negativas tiveste no 1º período deste ano letivo?  negativas.

Qual é o teu grau de motivação para praticar desporto?

Muito motivado  Moderadamente motivado  Pouco motivado  Nada motivado

Qual é o teu grau de motivação para participar nas aulas de Educação Física?

Muito motivado  Moderadamente motivado  Pouco motivado  Nada motivado

*O seguinte conjunto de afirmações tem a ver com o modo como encaras a tua participação na Educação Física. Para cada uma delas, seleciona a resposta com que te identificas mais, assinalando um dos quadrados da direita.*

Na disciplina de Educação Física, geralmente...	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
...sinto que faço grandes progressos nas minhas aprendizagens	1	2	3	4	5
...sinto-me bem com os colegas da minha turma	1	2	3	4	5
...a forma como faço as atividades está de acordo com as minhas escolhas	1	2	3	4	5
...sinto que realizo com sucesso as atividades da aula	1	2	3	4	5
...tenho uma relação de amizade com os meus colegas da turma	1	2	3	4	5
...sinto que faço as atividades da forma que eu quero	1	2	3	4	5
...sinto que faço muito bem as atividades	1	2	3	4	5
...sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas da minha turma	1	2	3	4	5
...as atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer	1	2	3	4	5
...sou capaz de cumprir com as exigências das actividades da aula	1	2	3	4	5
...tenho uma boa relação com os meus colegas da turma	1	2	3	4	5
...sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as atividades	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela tua colaboração.

Anexo 19 - Análise Descritiva das Questões

N=17	1ª Aplicação	2ª Aplicação
	Média	
<b>Autonomia</b>		
<b>Questão 3</b>	3,76	3,65
<b>Questão 6</b>	3,47	3,59
<b>Questão 9</b>	3,59	3,47
<b>Questão 12</b>	3,71	3,65
<b>Competência</b>		
<b>Questão 1</b>	4,06	4,18
<b>Questão 4</b>	3,82	4,06
<b>Questão 7</b>	3,12	3,59
<b>Questão 10</b>	3,94	3,82
<b>Relação</b>		
<b>Questão 2</b>	4,29	4,29
<b>Questão 5</b>	4,29	4,35
<b>Questão 8</b>	4,12	4,18
<b>Questão 11</b>	4,12	4,06