

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

JOÃO PEDRO ROSA MOTA SARAIVA

2019184964

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA
DONA MARIA NO ANO LETIVO 2020/2021**

MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DE
DIFERENTES SEXOS E CICLOS DE ESCOLARIDADE REALIZADO AO
LONGO DE UM ANO MARCADO PELA PANDEMIA DO COVID-19

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO
E SECUNDÁRIO, ORIENTADO PELO PROFESSOR DOUTOR BRUNO AVELAR ROSA, APRESENTADO
À FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

Junho de 2021

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA, EM COIMBRA, JUNTO DA TURMA
11º G, NO ANO LETIVO 2020/2021**

**MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E
SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO
COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DE DIFERENTES SEXOS E
CICLOS DE ESCOLARIDADE REALIZADO AO LONGO DE UM ANO
MARCADO PELA PANDEMIA DO COVID-19**

Relatório de Estágio Pedagógico realizado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Orientador: Professor Doutor Bruno Avelar Rosa

Coimbra, 2021

Esta obra deve ser citada como:

Saraiva, J. (2021). *Relatório Final de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Infanta Dona Maria*, Coimbra. Relatório de Estágio. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

AGRADECIMENTOS

Ao longo deste período da minha vida, e para a conclusão de mais uma importante etapa acadêmica, revelaram-se fundamentais um conjunto de pessoas. A sua importância na minha evolução pessoal, acadêmica e profissional torna obrigatório um reconhecimento neste trabalho. E se durante estes momentos estas pessoas estiveram sempre a meu lado, com eles partilho esta conquista.

-Agradeço aos meus Pais e ao meu Irmão, por todo o apoio que me deram durante esta etapa e durante a minha vida e pelos sacrifícios realizados que me permitiram experienciar uma formação acadêmica de excelência, tornando realidade um sonho de criança.

-Agradeço aos meus Avós e ao meu Padrinho, por terem tido um contributo indispensável na minha educação e por estarem sempre presentes.

-Agradeço ao meu orientador de estágio, Ivo Rêgo, pelos ensinamentos, pela exigência, pela amizade, pela indescritível importância nesta fase final de formação acadêmica e pela qualidade de Estágio Pedagógico que me proporcionou vivenciar.

-Agradeço ao meu orientador de estágio, Bruno Rosa, pela disponibilidade e pela transmissão de conhecimentos fundamentais àquilo que deve ser a prática docente.

-Agradeço aos meus colegas de estágio, Rafael, Bruno e Elisabete, pelo companheirismo, esforço conjunto, amizade e por me permitirem evoluir e ter esta experiência de Estágio Pedagógico tão bem acompanhado.

-Agradeço a todos os professores do Departamento de Educação Física da Escola Infanta Dona Maria, em especial à professora Alexandra, por me transmitirem inúmeros conhecimentos e por me ajudarem sempre que necessário.

-Agradeço aos meus amigos e restante família, pelos inúmeros anos de amizade e por me ajudarem a ser a pessoa que sou hoje.

A todos vós, o meu sincero Obrigado!

**“A educação é a arma mais poderosa que podemos usar
para mudar o mundo”.**

(Nelson Mandela)

RESUMO

O Estágio Pedagógico é um momento de fulcral importância naquilo que é a formação do futuro docente. É neste período que o estudante em Ensino tem oportunidade de aplicar todos os seus conhecimentos e correspondentes capacidades num ambiente semelhante àquele que vivenciará na sua vida profissional. Através desta aplicação da teoria anteriormente aprendida, a um meio tão imprevisível quanto real, e com uma prática orientada, surge o ambiente fundamental para a existência de uma aprendizagem sustentada de conhecimentos relativos à docência.

A realização deste relatório inclui-se nas unidades curriculares de Estágio Pedagógico e de Relatório de Estágio, presentes no 2º ano do plano curricular do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), pertencente à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra. O estágio apresentado neste documento foi realizado na Escola Secundária da Infanta Dona Maria, na turma G, do 11º de escolaridade, no ano letivo de 2020/2021.

Este trabalho está organizado em 3 grandes partes, que se exprimem no mesmo número de capítulos. Num primeiro momento, é realizado um enquadramento das práticas desenvolvidas, através da caracterização da escola, da turma e do contexto do estágio e da explicitação das expectativas iniciais existentes aquando do início deste Estágio Pedagógico.

No segundo capítulo, expõe-se uma análise reflexiva acerca das práticas e das aprendizagens realizadas, tanto pelo professor estagiário como pelos alunos, ao longo do ano letivo. Aqui, é feita uma análise ao que foi feito, nomeadamente, no que toca às tarefas relativas ao planeamento, à realização (onde se inclui a intervenção pedagógica), e à avaliação. Neste capítulo estarão ainda presentes outros pontos, como por exemplo, as dificuldades sentidas ao longo do processo e questões dilemáticas.

No último ponto, está aprofundado um tema problema no campo da intervenção da Educação Física. O tema é relativo às “Motivações dos estudantes do ensino básico e secundário para a Educação Física”, tendo sido um trabalho realizado ao longo do ano.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem; Motivação.

ABSTRACT

The Teacher Training is a moment of crucial importance in the formation of the future teacher. It is during this period that the student in Education has the opportunity to apply all his knowledge and corresponding skills in an environment similar to the one he will experience in his professional life. Through this application of the previously learned theory, to an environment as unpredictable as it is real, and with a guided practice, emerge the conditions for the existence of a sustained learning of knowledge related to teaching.

The realization of this report is included in curricular units of Teacher Training and Teacher Training Report, both considered in the course syllabus (2nd year) of the Master in Physical Education Teaching at Basic and Secondary Level, of the College of Sciences of Sport and Physical Education from the University of Coimbra. The internship presented at this document was realized at Escola Secundária Infanta Dona Maria, Class G, of the 11th form, in the academic year of 2020/2021.

This work is organized in 3 major parts, which are expressed in the same number of chapters. At first, a framework of the practices developed is carried out, through the characterization of the school, the class, the context of the internship and the explanation of the initial expectations existing at the beginning of this Teacher Training period.

At the second chapter, is exposed a reflective analysis of the practices and learning carried out throughout the school year, both by the trainee teacher and by the students. Here, is made an analysis of what has been done, with regard to tasks related to planning, implementation (including pedagogical intervention), and evaluation. Still in this chapter, other points will also be addressed, such as, for example, the difficulties experienced during the process and dilemmatic issues.

In the last point, it is approached a topic related to a field of Physical Education intervention. The theme is related to the “Motivations of students from basic and secondary education to Physical Education” and this was a study made throughout all the school year.

Keywords: Teaching Practice; Physical Education; Teaching-Learning; Motivation.

Compromisso de Originalidade do Documento

Eu, João Pedro Rosa Mota Saraiva, aluno nº 2019184964 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no definido no disposto do artigo 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.

09/06/2021,

João Pedro Rosa Mota Saraiva

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
I. ENQUADRAMENTO DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS	3
1. Expetativas Iniciais	3
2. Plano de Formação Inicial.....	4
3. Caraterização do Contexto	8
3.1. Caraterização do Meio	8
3.2. Caraterização da Escola	8
3.3. Caraterização da Comunidade Escolar.....	9
3.4. Grupo de Educação Física.....	10
3.5. Núcleo de Estágio.....	11
3.6. Orientadores de Estágio	11
3.7. Caraterização da Turma	12
II. ANÁLISE REFLEXIVA	14
Área 1. Atividades de Ensino-Aprendizagem	14
1.1. Planeamento	15
1.1.1 Plano Anual	16
1.1.2 Unidades Didáticas.....	18
1.1.3 Planos de Aula.....	21
1.2. Realização	24
1.2.1 Dimensão da Instrução	24
1.2.2 Dimensão da Gestão.....	28
1.2.3 Dimensões do Clima e Disciplina	30
1.2.4 Decisões de Ajustamento	31
1.3. Avaliação.....	32
1.3.1 Avaliação Inicial / Diagnóstica	33
1.3.2 Avaliação Formativa	35
1.3.3 Avaliação Sumativa.....	37
1.3.4 Autoavaliação.....	39
1.4. Intervenção Pedagógica noutro Ciclo de Ensino.....	40
2. Atividades de Ensino-Aprendizagem – Ensino à Distância	42
2.1. Planeamento	42

2.2. Realização	43
2.3. Avaliação.....	44
3. Questões Dilemáticas	45
Área 2. Atividades de Organização e Gestão Escolar	47
Área 3. Projetos e Parcerias Educativas	48
Área 4. Atitude Ético-Profissional	51
III. APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA:	53
1.1. Introdução	55
1.2. Enquadramento Teórico	56
1.3. Objetivos	59
1.4. Metodologia	60
1.4.1 Amostra	60
1.4.2 Instrumentos	61
1.4.3 Procedimentos e Análise Estatística.....	62
1.5. Resultados	63
1.6. Discussão.....	69
1.7. Conclusões	72
REFERÊNCIAS	75
CONCLUSÃO	78
REFERÊNCIAS	79
APÊNDICES.....	82

LISTA DE ABREVIATURAS

DT: Diretor/a de Turma

ESIDM: Escola Secundária Infanta Dona Maria

EP: Estágio Pedagógico

FCDEF: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

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

NE: Núcleo de Estágio

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

PFI: Plano de Formação Individual

UD: Unidade (s) Didática (s)

INTRODUÇÃO

O presente Relatório Final de Estágio enquadra-se no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), nomeadamente nas disciplinas de Estágio Pedagógico (EP) e Relatório de Estágio. Este Mestrado pertence à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O atual documento, tem o intuito de contextualizar e apresentar o EP vivenciado, refletir sobre a prática pedagógica e sobre as aprendizagens adquiridas, bem como apresentar um tema desenvolvido ao longo do ano, relativo à motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física.

O percurso desenvolvido durante o EP permitiu-nos aplicar, de forma extraordinária, os conhecimentos adquiridos durante 4 anos de aprendizagem nesta área. O desafio experienciado foi constante e complexo, em grande parte, devido à evidente falta de experiência relativa ao ensino que possuíamos no começo deste processo. Foi um percurso complicado, mas ao mesmo tempo bastante enriquecedor e gratificante, pois sentimos ter evoluído bastante, tanto a nível pedagógico, e no que diz respeito à nossa profissão futura, como a nível pessoal.

Para esta evolução, muito ajudou a quantidade de prática experienciada conjugada com uma exigente e sábia orientação. A riqueza deste ano letivo fica evidenciada pela diversidade de experiências com que nos deparámos.

Foram recorrentes os momentos de lecionação de aulas, onde trabalhámos em diferentes ciclos de escolaridade, e abordámos modalidades com as quais no início do ano não estávamos tanto à vontade, acabando o EP capacitados para lecionar as mesmas futuramente. Bastante importantes foram também os vários momentos de observação de aulas de colegas estagiários, do Professor Orientador e de outros professores do Grupo de Educação Física da Escola seguidos de uma reflexão cuidada acerca das mesmas.

Fundamental não descurar a importância da presença em inúmeros momentos de assessoria ao Diretor de Turma e em reuniões do Conselho de Turma, bem como a organização de eventos e projetos dentro da Escola, no âmbito deste EP. Todos estes e muitos outros aspetos, que serão abordados neste relatório, contribuiram para que este ano se tenha tornado ainda mais rico para a nossa formação do que aquilo que já esperávamos no início desta etapa.

Finalmente, resta acrescentar que a nossa aprendizagem ainda agora “começou”, pois acreditamos que um professor está em constante aprendizagem, visto que, a natureza da profissão assim o obriga e porque um professor lida diariamente com outras pessoas que lhe causarão novas vivências e experiências devido à imprevisibilidade da natureza humana.

I. ENQUADRAMENTO DAS PRÁTICAS **PEDAGÓGICAS**

1. Expetativas Iniciais

Após 4 anos a serem adquiridos conhecimentos relativos ao ensino da Educação Física na escola, chegava a altura de iniciarmos o processo em que seriam aplicados esses conhecimentos e correspondentes capacidades num ambiente semelhante àquele que experienciaremos na nossa vida profissional enquanto futuros professores de Educação Física. Foi com grande expectativa e vontade de trabalhar que iniciámos o EP.

Considerávamos, também, que este ano seria de uma enorme valia para a nossa evolução nesta área, pois uma coisa era o saber teórico adquirido, outra a aplicação dessa teoria a um ambiente tão imprevisível quanto real, pois é esse o principal propósito do estágio pedagógico numa escola, fazer-nos perceber a realidade que teremos de encarar na nossa vida profissional e preparar-nos para ela.

Algo que esperávamos também alcançar, era uma boa experiência de trabalho em grupo, tanto entre o nosso Núcleo de Estágio (NE) como com os restantes membros do departamento de Educação Física da Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM). A capacidade de trabalhar em grupo é fundamental para o professor de Educação Física enquanto promotor da nossa disciplina na escola.

No que toca à relação inicial com os restantes professores estagiários do NE, já conhecíamos o Rafael há bastante tempo, estando previamente estabelecida uma relação de amizade. Relativamente ao Bruno e à Elisabete, não os conhecíamos muito bem, sendo que o pouco que nos conhecíamos devia-se aos contactos mantidos no 1º ano do Mestrado.

E como o trabalho de um professor de Educação Física não se circunscreve apenas à lecionação de aulas, esperávamos, ao longo do ano, vivenciar as diversas funções que um professor tem de exercer na sua profissão, como por exemplo, a assessoria a cargos de direção de turma, a organização do Desporto Escolar ou o planeamento de diversas atividades que poderão ter lugar ao longo de um ano letivo.

Tínhamos perfeita noção que nos depararíamos com situações que causariam novas dificuldades mas que, no cômputo geral, seriam extremamente enriquecedoras.

Para ultrapassar essas dificuldades procuraríamos aplicar um pensamento crítico e lógico que nos permitisse justificar as diferentes opções tomadas.

Estava presente que seria, seguramente, um ano exigente a todos os níveis. Por outro lado essa exigência foi algo que nos motivou bastante no início do ano, pois só assim é que considerávamos extremamente benéfica a existência deste ano de Estágio Pedagógico.

Por outro lado, acreditávamos que esta experiência seria também bastante útil para perceber o real funcionamento de uma escola, da comunidade escolar e do processo educativo em geral, onde se incluem as diversas reuniões que visam maximizar a aprendizagem dos estudantes, a construção dos programas anuais da turma relativos à Educação Física e ao restante currículo escolar dos alunos ou a gestão de problemas decorrentes da atividade educativa.

Após sabermos que iríamos lecionar aulas a uma turma do 11º ano de escolaridade, por um lado ficámos expectantes e por outro um pouco receosos. Sabíamos que seria uma experiência que nos iria fazer sair da zona de conforto e ultrapassar certas dificuldades, pois no momento de início do estágio já possuíamos alguma experiência a dar treinos de futebol a idades mais jovens mas nenhuma a lidar com jovens desta idade.

Então, e tendo sempre presente, que este ano não faria de nós os melhores professores do mundo, pois somos da opinião que um professor tem esse desafio de constante aprendizagem e aperfeiçoamento, o nosso objetivo era que no final do ano e à data de entrega deste relatório, nos considerássemos prontos para exercer com qualidade e legitimidade a profissão de professor de Educação Física.

2. Plano de Formação Inicial

Ainda no início do EP, com ajuda do nosso Orientador de Estágio da ESIDM, elaborámos um Plano de Formação Individual (PFI), onde entre outros assuntos explicitámos as nossas dificuldades em cada uma das dimensões da docência (Planeamento, Realização e Avaliação) e estratégias para as ultrapassar.

Será interessante observar os aspetos em que possuíamos mais fragilidades no início do processo, perceber se estas foram ou não ultrapassadas, e analisar quais as estratégias realmente utilizadas para essa melhoria.

Planeamento:

Esta fase é fundamental tanto para uma correta organização do ano letivo como para o bom funcionamento de uma aula. Devido a isso o professor deve reservar algum tempo para estas funções e realizar atempadamente as mesmas para assegurar uma excelente qualidade de ensino aos alunos. Nesta dimensão do ensino, estas eram as fragilidades com que nos deparávamos inicialmente:

Tabela I- Fragilidades identificadas e estratégias para as ultrapassar (Planeamento)

<u>Planeamento</u>		
<u>Aspeto a melhorar</u>	<u>Estratégia a implementar</u>	<u>Resultado</u>
Evoluir na construção de sequências pedagógicas adequadas de forma a alcançar o nível final pretendido para os alunos.	Refletir com cuidado nas progressões pedagógicas a utilizar de modo a organizá-las com uma sequência que aproxime os alunos ao que é pretendido.	Dificuldade superada na maior parte das matérias e parcialmente ultrapassada na modalidade de Ginástica.
Ter uma melhor capacidade de adaptação às diferentes circunstâncias que podem ocorrer no momento de aula	Planear as aulas tendo sempre atenção às diferentes coisas que podem acontecer (Divisão do espaço de aula com outro professor devido à chuva, adaptação ao ambiente de aula durante os intervalos.).	Dificuldade superada, para a qual muito ajudou um cuidado planeamento de todas as aulas.
Evoluir na capacidade de garantir o distanciamento social a todos os alunos em tempos de Covid-19.	Investir tempo na reflexão para arranjar formas do distanciamento acontecer em todos os momentos de aula.	Dificuldade superada através da reflexão e do estabelecimento de regras com a turma.

Realização:

Com a prática começamos a perceber que é muito complicado transferir tudo o que está no “papel” ou no planeamento para as situações de aula. A aula tem um carácter imprevisível e é necessário que o professor tenha capacidade de responder eficazmente às diferentes situações que ocorrem na mesma. É durante a aula que reside o cerne das

funções de um professor, é neste momento que cumpre o verdadeiro propósito de um professor, isto é, que ensina e transmite conhecimentos teóricos e sobretudo práticos aos alunos. Estas eram as principais dificuldades apresentadas no início do EP:

Tabela II- Fragilidades identificadas e estratégias para as ultrapassar (Realização)

<u>Realização</u>		
<u>Aspeto a melhorar</u>	<u>Estratégia a implementar</u>	<u>Resultado</u>
Aumentar a quantidade de feedback dirigido à turma, especialmente quando existem muitos alunos com as mesmas dificuldades,	Observar atentamente a prática de todos os alunos para poder verificar erros comuns em que seja mais fácil fazer a correção a todos do que individualmente.	Dificuldade melhorada, podendo continuar a evoluir neste aspeto.
Melhorar os momentos de preleção final com a turma de modo a motivá-los para as próximas aulas.	Realizar questionamento em todas as aulas para aferir a atenção dos alunos na aula e arranjar forma de motivar os alunos através de diferentes formas, falando do que se vai fazer nas próximas aulas.	Aspeto melhorado, realizando estes momentos com bastante mais confiança e naturalidade.
Melhorar o controlo da atividade dos alunos, especialmente à distância através da transmissão de feedback coletivo e cruzado.	Observar atentamente a prática de todos os alunos para poder realizar Feedback cruzado e assim os alunos sentirem a minha presença na aula e que os estou a observar.	Dificuldade melhorada, sendo este um aspeto em que será necessário um cuidado redobrado futuramente.
Utilizar formas mais eficazes de demonstração dos gestos técnicos e dos exercícios à turma.	Utilizar alunos com capacidades na modalidade lecionada para exemplificarem enquanto eu menciono as componentes críticas do mesmo gesto.	Aspeto superado com recurso aos alunos da turma com mais capacidades.
Responder, no momento de aula, a situações imprevistas e arranjar variantes de diferenciação para os diferentes grupos de alunos de acordo com as suas capacidades.	Ter um manancial de situações preparadas/planeadas para poderem ser utilizadas durante a aula como estratégia de adaptação/resposta a dificuldades evidenciadas pelos alunos.	Aspeto superado

Responder de forma mais assertiva a possíveis comportamentos desviantes por parte dos alunos da turma.	Estabelecer um conjunto de regras e consequências de não cumprimento das mesmas, conhecidas pelos alunos.	Ocorreu uma melhoria, continuando este a ser o aspeto em que sentimos mais dificuldades.
--	---	--

Avaliação:

Esta fase deverá ser um processo contínuo que necessita de bastante atenção por parte do professor. É fundamental o professor observar atentamente cada um dos descritores dos diferentes gestos técnicos a serem avaliados pois só assim poderá realizar uma avaliação justa dos seus alunos. É necessário que a avaliação seja pormenorizada para que o professor consiga justificar as suas tomadas de decisão e as notas atribuídas aos alunos, caso seja necessário. Então, no começo do EP, estas eram as principais dificuldades evidenciadas no que toca a esta dimensão:

Tabela III- Fragilidades identificadas e estratégias para as ultrapassar (Avaliação)

<u>Avaliação</u>		
<u>Aspeto a melhorar</u>	<u>Estratégia a implementar</u>	<u>Resultado</u>
Melhorar a forma como enunciamos os descritores dos gestos técnicos ou dos aspetos alvo de avaliação.	Aplicar uma linguagem mais cuidada, apoiando-nos, se possível, no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e/ou nas Aprendizagens Essenciais para escolher os descritores.	Dificuldade superada, tendo sido importante um cuidado estudo das matérias a lecionar.
Perceber melhor, como quantificar os diferentes aspetos avaliados para alcançar a nota final dos alunos.	Observar e escutar atentamente as orientações dadas pelo Professor Orientador acerca deste assunto e aprofundar conhecimentos autonomamente sobre o mesmo.	Melhoria que ocorreu de forma gradual ao longo do processo, tendo a estratégia referida sido bastante útil para a evolução ocorrida.

3. Caraterização do Contexto

O EP teve início no dia 1 de Setembro de 2020 quando nos deslocámos pela primeira vez à Escola para uma reunião de apresentação com o Professor Orientador Ivo Rêgo e com os restantes membros do NE. Nesta reunião ficámos a conhecer a Escola, o Professor Ivo Rêgo, outros docentes da Escola e os colegas estagiários. Desde este dia, até ao início das atividades letivas, estivemos quase diariamente presentes naquele que seria o lugar onde iríamos aprender e evoluir no desempenho da nossa futura profissão.

3.1. Caraterização do Meio

A Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM), escola em que realizámos o EP, localiza-se no distrito, concelho e freguesia de Coimbra. Esta cidade, com cerca de 150.000 habitantes é a capital de distrito, sendo também considerada a maior cidade da região Centro de Portugal. Coimbra possui uma vasta história e é bastante conhecida pela sua Universidade e tradição académica, recebendo, por vezes, a designação de “Cidade dos estudantes”.

Esta cidade estabelece-se assim como um meio urbano, cujos habitantes se ocupam e sobrevivem através do trabalho em diferentes setores de atividade económica, ainda que a grande maioria trabalhe no setor terciário. A ESIDM localiza-se no interior e perto do centro da cidade de Coimbra, numa zona urbana e bastante movimentada, atraindo assim estudantes de todos os quadrantes da cidade e de um diversificado público-alvo.

3.2. Caraterização da Escola

Situada na Rua Infanta D. Maria e ocupando as atuais instalações desde o ano de 1948, a ESIDM sofreu obras de requalificação no ano letivo de 2009-2010, possuindo atualmente excelentes instalações para a prática pedagógica.

Segundo o Projeto Educativo 2019-2022 da Escola, a sua missão passa por formar alunos responsáveis, autónomos, integradores e socialmente interventivos,

orientando-se para isso, através do estabelecimento de princípios que promovam a qualidade da educação, a projeção da ESIDM na comunidade, a dinamização e a organização da escola a nível administrativo e financeiro. Esta escola é regularmente considerada como uma das melhores escolas públicas portuguesas, sendo que as notas obtidas nos exames nacionais conferem esta afirmação.

Em relação aos Órgãos de direção, administração e gestão, a escola possui o Conselho Geral, o Conselho Administrativo, o Conselho Pedagógico e a Diretora da Escola, sendo este um órgão unipessoal.

Esta Escola conta com 31 salas de aula, 6 laboratórios, 7 salas específicas, 1 ginásio coberto e 2 campos de jogos, sendo que 1 é coberto. A ESIDM possui ainda diversos gabinetes de trabalho e espaços para funcionamento de serviços, tais como reprografia, refeitório, bufete ou serviços de administração escolar.

No que toca às condições para a prática da Educação Física, estas podem ser consideradas boas, pois ainda que o ginásio coberto tenha dimensões algo reduzidas, o facto de ter um polivalente no exterior coberto que permita praticar várias modalidades, e um campo de jogos descoberto que se pode dividir em mais 2 espaços de aula, permite que sejam lecionadas praticamente todas as modalidades com o espaço necessário para cada turma. Em relação ao material, a escola tem material adequado e em boas condições, que permite que todas as matérias nucleares sejam abordadas com as condições desejadas.

Ainda que este ano não tenha sido possível usufruir das mesmas devido à pandemia do Covid-19, a Escola tem um acordo com o Centro Olímpico de Piscinas Municipais para que estas possam ser utilizadas na abordagem à modalidade de Natação.

3.3. Caraterização da Comunidade Escolar

Em relação ao corpo docente, no ano letivo de 2019/2020, este era composto por 93 professores, sendo que 66 pertenciam ao Quadro de Escola da ESIDM. A média de idades dos professores era elevada, sendo que dos 66 docentes pertencentes ao Quadro, 62,1% possuía mais de 59 anos de idade.

Ao corpo não docente pertence 1 técnica superior (psicóloga), 9 assistentes técnicos e 24 assistentes operacionais, o que equivale a um total de 34 funcionários não docentes.

Relativamente ao corpo discente, a escola é frequentada por alunos do 7º ao 12º ano de escolaridade. O número de turmas relativas ao ensino secundário é superior às do ensino básico. No que diz respeito ao ensino secundário, em cada ano de escolaridade, existem turmas de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e de Ciências Socioeconómicas. No ano letivo passado (2019/2020), à ESIDM pertenciam 889 alunos. Também pertencente à Comunidade Escolar, a Associação de Estudantes pretende assegurar a participação dos alunos nas atividades organizadas por si ou pela escola.

Por último, de referir ainda a existência de uma Associação de Pais e Encarregados de Educação (APEE), cujo principal propósito é garantir que estes recebam os seus direitos e cumpram os seus deveres no que toca à educação dos seus filhos e educandos.

3.4. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da ESIDM era composto por 8 professores de Educação Física, aos quais acresciam os 4 professores estagiários deste ano letivo. Na nossa opinião, o Grupo funciona bem e procura sempre resolver os problemas existentes com um espírito crítico e colaborativo. Existe também um espírito de entreajuda entre os diversos professores, que se reflete, por exemplo, na facilidade com que se organizam quando existem problemas relativos aos espaços de aulas e ao material.

Desde o começo do ano letivo participámos em diversas reuniões do Grupo de Educação Física, o que nos permitiu perceber algumas dinâmicas existentes no mesmo e nos enquadrar com os restantes professores de Educação Física da escola. Os professores foram bastante acolhedores com os professores estagiários, o que facilitou o nosso enquadramento na escola e dentro do próprio Grupo.

De notar também que o Grupo possui um gabinete próprio onde os professores da disciplina se reúnem durante os intervalos, durante as reuniões e onde possuem o seu próprio espaço de trabalho.

3.5. Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio que esteve envolvido neste processo de EP, na ESIDM, foi constituído pelo professor estagiário (João Saraiva), pelos colegas Bruno Bizarro, Elisabete Silva e Rafael Marques e pelo Professor Orientador Ivo Rêgo. Este foi um grupo, a nosso ver, forte e com uma grande capacidade de trabalho.

Foram bastantes as tarefas em que funcionámos como uma verdadeira equipa, como por exemplo, na organização dos eventos relativos à área dos “Projetos e Parcerias Educativas”, em tarefas de planeamento ou na realização de documentos comuns a todos os elementos do Núcleo, como é o caso das Unidades Didáticas (UD).

Durante o ano, tínhamos sempre 2 tempos semanais onde discutíamos todos os assuntos relativos ao EP, isto é, refletíamos acerca das aulas de cada estagiário, falávamos das dificuldades que cada um possuía, discutíamos construtivamente acerca dos mais variados assuntos relativamente às dimensões do Planeamento e da Avaliação, entre outros aspetos. Estas reuniões ocorriam às terças-feiras das 11h55 às 12h45 e às quartas-feiras das 10h55 às 11h45.

Durante a semana, íamos à escola 4 dias, todos os dias menos sexta-feira. Assistíamos a todas as aulas dos colegas estagiários para depois podermos refletir acerca das mesmas. Para além disso, observávamos também às aulas do Professor Ivo Rêgo para podermos retirar ideias e sugestões que pudessem ser aplicadas nas nossas aulas. Por vezes, fomos também assistir a aulas de outros professores do Grupo de Educação Física da escola, se estes estivessem a dar matérias que nós também estivéssemos a abordar com as nossas turmas.

Relativamente aos colegas, no início do EP, como já referido, apenas mantínhamos uma relação de amizade com o Rafael, pois tínhamos realizado a licenciatura juntos e já nos conhecíamos havia mais de 4 anos, mas acabamos este período com grande estima por todos eles, tendo também a certeza que no futuro serão professores de Educação Física muito competentes e bastante empenhados.

3.6. Orientadores de Estágio

Antes do início do Estágio nunca tínhamos tido contato com o Professor Doutor Ivo Rêgo, mas uma das grandes razões pelas quais consideramos que a escolha da

ESIDM para realizar este EP foi acertada, deve-se à orientação que tivemos sorte de encontrar. Após o primeiro mês de estágio passar, possuíamos a convicção de que apenas nesse mês já tínhamos evoluído mais relativamente à capacidade de lecionar a disciplina de Educação Física do que o que tinha aprendido até àquele momento, e para isso muito contribuiu o Professor Ivo Rêgo.

A sua sabedoria, a sua exigência e a sua capacidade de nos ajudar a superar as nossas dificuldades foram fundamentais para a minha evolução enquanto professor. O ambiente e a liberdade para participarmos em todos os momentos da vida de um professor proporcionados tornaram este processo bastante completo e frutífero.

Para além disso, pensamos que, e sempre com o devido respeito que a diferença hierárquica merece, todos os estagiários estabeleceram uma relação de amizade com o Professor Ivo Rêgo.

Relativamente ao Professor Doutor Bruno Rosa, orientador da FCDEF, há que realçar a sua capacidade de transmissão de conhecimentos relativos às diferentes dimensões do ensino e à docência em geral. Apesar de o tempo de contacto não ter sido tão elevado como o que tivemos com o Professor Ivo Rêgo, o que é normal, todos os momentos de orientação providenciados distinguiram-se pela sua clarividência e utilidade para o nosso futuro enquanto professores.

A experiência do Professor Bruno na área, foi-nos de uma tremenda importância para o trabalho de Investigação-Ação e para a sua extensão com o Tema-Problema apresentado aqui neste documento. A orientação dada neste trabalho ajudou-nos a entender as diferentes partes do mesmo e a melhorar o seu conteúdo.

De realçar ainda a preocupação do professor com o nosso desenvolvimento integral, sugerindo-nos várias palestras, conferências, seminários ou cursos para melhorarmos as nossas capacidades e adquirirmos novas valências que nos pudessem ser úteis para a nossa performance nesta área.

3.7. Caracterização da Turma

Este estágio foi realizado na turma 11ºG da ESIDM. Esta turma frequenta o curso de Línguas e Humanidades e é constituída por 28 alunos, sendo que 1 deles não realizou a disciplina de Educação Física. A turma é constituída por 10 rapazes (apenas 9 inscritos em Educação Física) e 18 raparigas e as suas idades variam entre os 16 e os 18

anos. No início do ano letivo apenas 25 alunos frequentavam as aulas de Educação Física, tendo sido posteriormente transferidos 2 novos alunos para a turma.

No início do ano, grande parte dos alunos (24) respondeu a um questionário de caracterização da turma, sendo possível retirar algumas conclusões acerca das suas expectativas futuras através do tratamento das suas respostas. Dos alunos que responderam ao questionário, 20 tinham no início do ano a expectativa de futuramente frequentar um curso superior, sendo que apenas 2 tinham o objetivo de começar logo a trabalhar após terminarem o 12º ano. Os restantes 2 alunos ainda se encontravam indecisos quanto ao seu futuro.

Dos alunos da turma, apenas 10 apresentavam como atividade extracurricular a prática desportiva, sendo que a maioria se mostrou mais interessada pela leitura, o que atendendo ao curso a que pertencem se compreende. Durante o ano ficámos com a ideia que cerca de metade da turma não tinha muita motivação para a prática da Educação Física enquanto a outra metade revelava algum interesse na disciplina.

O comportamento global da turma foi na maior parte das vezes positivo, ainda que, o seu empenho e motivação fossem variando de modalidade para modalidade. Por outro lado, a capacidade da turma no que toca à componente prática, deixou um pouco a desejar, tendo sido recorrente termos que adaptar os objetivos finais relativos a determinada UD após a realização das avaliações iniciais ou durante o processo. Foi possível verificar que os alunos com mais apetências para esta disciplina eram aqueles que praticavam ou já tinham praticado anteriormente algum desporto.

A nossa relação com a turma foi sempre positiva, tendo esta vindo a crescer ao longo do ano. Ainda assim, optámos sempre por estabelecer uma distância, a nosso ver adequada, que contrariasse os efeitos da pequena diferença de idades existente entre nós e os alunos e para que estes nos respeitassem enquanto seus professores.

Durante o Ensino à Distância, e salvaguardo algumas exceções, esta foi uma turma cumpridora e que correspondeu bem ao modelo de aulas estabelecido por nós. Ainda assim, durante este período houveram 2 alunos que faltaram à maior parte das aulas síncronas e não realizaram nenhuma tarefa proposta.

Então, do receio inicial por lecionarmos a uma turma com alunos de idades não muito distantes da nossa, resultou, da nossa parte, um sentimento de satisfação por esta ter sido a nossa primeira turma e foi, sem dúvida alguma, gratificante termos contribuído para o seu desenvolvimento desportivo, motor, e porventura, pessoal.

II. ANÁLISE REFLEXIVA

De forma a tornar este EP o mais completo possível para os estagiários, vários são os objetivos e atividades propostas aos mesmos. Estes objetivos, enunciados sob a forma de tarefas, estão expostos no Guia de Estágio Pedagógico e divididos por 3 áreas fundamentais: Atividades de Ensino-Aprendizagem, Atividades de Organização e Gestão Escolar e Projetos e Parcerias Educativas. Neste capítulo irá ser feita uma reflexão acerca de todas as tarefas que foram desenvolvidas durante este ano letivo, aprofundando aqui as dificuldades encontradas bem como a nossa evolução ao longo deste processo.

Área 1. Atividades de Ensino-Aprendizagem

“Nas Atividades de Ensino - Aprendizagem, consideram-se 3 grandes domínios profissionais da prática docente: Planeamento do Ensino, Condução do Ensino - Aprendizagem (realização) e Avaliação.” – (Guia de Estágio Pedagógico UC, 2020/2021).

O tempo despendido pelos professores em tarefas de gestão intermédia e de projetos da escola tem vindo a aumentar com o passar dos anos, ainda assim, lecionar continua a ser a sua principal tarefa, sendo aquela em que despendem mais tempo e que identificam como mais importante (Cruz, 1988). Este “lecionar” pode ser assumido como as Atividades de Ensino-Aprendizagem referidas neste documento e não apenas os momentos de contacto do professor com a turma, pois se o processo de planeamento do ensino for mal realizado, a condução da aprendizagem dos alunos terá deficiências, o que se refletirá na evolução dos mesmos e na sua avaliação.

Nesta área de trabalho do EP, foram adquiridos todos os conhecimentos e competências relativas àquilo que devem ser as funções de um professor na orientação do processo ensino-aprendizagem das suas turmas, para que sejam proporcionadas todas as condições para uma evolução gradual e consistente dos seus alunos.

A partir da primeira semana de estágio começámos a desenvolver trabalho relativamente à dimensão do Planeamento do Ensino, para que as restantes dimensões não ficassem comprometidas. Desde cedo percebemos que estas 3 dimensões se interligam e dependem, em grande escala, umas das outras.

Todas estas tarefas e documentos realizados tiveram uma supervisão constante do Professor Orientador Ivo Rêgo, sendo que, a sua orientação foi fundamental para que o trabalho fosse sendo progressivamente desenvolvido e as competências relativas à sua realização interiorizadas.

Neste capítulo serão também justificadas todas as opções tomadas, enunciadas algumas questões causadoras de certos dilemas com que nos deparámos durante o ano, e referidas as maiores dificuldades sentidas durante todo este período.

1.1. Planeamento

O planeamento é o processo segundo o qual os docentes aplicam e põem em prática os conteúdos programáticos, tendo sempre em atenção a necessidade de desenvolver e adaptar às condições que presencia, isto é, características da população escolar e do meio envolvente, do estabelecimento de ensino, e dos alunos das diferentes turmas que possui (Januário, 1992).

Esta dimensão do ensino possui uma importância fundamental, pois como se percebe, é através da mesma que se criam as condições para que as dimensões seguintes sejam providas de qualidade. É também através desta planificação que se adaptam as pretensões provenientes dos sistemas de ensino e dos Programas aos cenários existentes em cada contexto escolar e a cada turma.

Existem vários níveis relativamente ao planeamento no ensino: podemos falar de um planeamento à escala anual (ou até plurianual), do planeamento das diferentes UD ou etapas e ainda de um planeamento de aula. No ensino, o planeamento não deve ser apenas feito de aula para aula, mas sim ter um encadeamento e ser carregado de sentido para que o processo possa ser continuamente analisado com base nos produtos que se querem alcançar.

Esta foi, possivelmente, a dimensão que mais trabalho exigiu ao longo deste estágio, pois para um ensino que se quer eficaz o planeamento deve ser averiguado e se necessário alterado constantemente, para sustentar as necessidades das turmas e até dos alunos individualmente.

Para a realização das diversas tarefas de planeamento utilizámos como suporte alguns documentos uniformizadores do ensino, dos quais se destacam os Programas

Nacionais de Educação Física (PNEF), as Aprendizagens Essenciais ou o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Durante este ano letivo foram desenvolvidos vários documentos que apoiaram e ajudaram a organizar todo este processo, como por exemplo, o Plano Anual da turma para a disciplina de Educação Física, Extensões e Sequências de Conteúdos, Unidades Didáticas ou os Planos de Aula.

1.1.1 Plano Anual

O Plano Anual constitui-se para Bento (2003) como um plano de “perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos indicados por cada ano, no programa ou normas programáticas, são objeto de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos.”.

Após a realização do documento das Expetativas Iniciais para o EP e de estarmos presentes em diversas reuniões, quer da escola quer do grupo de Educação Física, para perceber quais as adaptações que iriam ser realizadas devido ao Covid-19, chegava a altura de nos começarmos a preocupar com o planeamento anual da turma que nos tinha sido atribuída.

Como referido por Bento na anterior citação, o Plano Anual destaca-se pela sua importância para a organização do ano letivo de uma forma global e rigorosa, ainda assim o professor deve ter em conta que este plano será sempre alvo de atualizações durante o ano, para o adaptar às necessidades da turma e aos diferentes acontecimentos que vão existindo durante todo o processo.

Após conhecermos o mapa de rotações pelos espaços de todas as turmas (roulement), percebemos que a abordagem das diferentes matérias seria feita através de uma periodização por blocos, sendo necessário, de seguida, distribuir as matérias de acordo com os espaços atribuídos à nossa turma ao longo do ano.

Ainda assim, na ESIDM, cada rotação costuma durar de 9 a 11 semanas, consoante o número de professores a lecionar aulas simultaneamente, o que permite ser realizada mais que uma UD em cada rotação, dando liberdade para a existência de micro adaptações ao plano consoante as necessidades da turma identificadas quer na avaliação inicial quer nos diversos momentos formativos recolhidos durante as aulas.

Ao observarmos o PNEF, percebemos que neste documento se rejeita um pouco este tipo de periodização por blocos, pois “*o resultado é um padrão de ensino massivo, sem a necessária diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos*”. Não discordando com os argumentos apresentados neste documento, acreditamos que em muitas escolas seja um pouco utópico aplicar este princípio da especificidade do plano de turma no que toca à escolha dos espaços, pois por vezes o elevado número de turmas e noutras a inexistência de condições materiais ou de espaços de aula suficientes na escola constituem uma barreira a que isso aconteça.

Na ESIDM, o tipo de rotações existente e as condições materiais da escola, permitem, na nossa opinião, um planeamento do ensino que tem em conta as necessidades de cada turma.

O 11ºG, turma em que realizámos o EP, possuía dois momentos de aula de educação física por semana. Um bloco de 70 minutos às segundas-feiras (16h40 às 17h50) e uma aula de 100 minutos às quintas-feiras (12h00 às 13h40). Nas aulas de segunda-feira era a única turma a ter aulas de Educação Física naquele horário, o que nos permitia escolher qualquer um dos espaços para lecionar a aula, obtendo assim uma maior flexibilidade no planeamento. Na quinta-feira estávamos inseridos numa rotação a 4 professores pelos espaços disponíveis.

Então, após observarmos as rotações atribuídas à turma e termos em atenção as datas de início e final de período bem como os feriados existentes, tivemos a tarefa de escolher e distribuir as diferentes matérias a abordar ao longo do ano letivo. Esta foi uma tarefa complicada pois para além dos feriados foi necessário ter em conta as condições meteorológicas prováveis de existir em cada altura do ano, a escolha de modalidades das diferentes áreas da Educação Física e atribuir aulas para a realização do protocolo do Fitescola e dos diferentes eventos perspectivados para acontecerem na escola, como por exemplo, a Semana da Educação Física.

Nesta fase, e dada a inexperiência existente, foi bastante importante a orientação do Professor Ivo Rêgo, que nos deixou escolher as matérias a lecionar, mas orientou com bastante atenção este processo, com foco no número de aulas atribuídas a cada matéria e noutros pormenores que nos pudessem ter escapado.

Como enunciado num capítulo anterior, a escola possui 4 espaços de rotação, permitindo assim que 4 turmas tenham Educação Física ao mesmo tempo. Na primeira rotação de 5ª feira, com duração de 9 semanas, estaríamos a dar aulas no Campo Exterior de Futebol e assim durante esta rotação, optámos por lecionar as modalidades

de Futebol, Voleibol e Orientação. Neste período foram atribuídos 7 blocos de aulas consecutivos à matéria de Futebol, intercalando posteriormente 10 blocos de voleibol com 4 de orientação.

De seguida, na 2º rotação, com início ainda no 1º período letivo, estaríamos a dar aulas no Ginásio, tendo sido escolhidas abordar as modalidades de Badminton, Ginástica de Solo e Aparelhos e Dança. Foram atribuídos 6 blocos consecutivos ao Badminton e 9 blocos consecutivos à Ginástica (onde foi dada ênfase à Ginástica de Solo). A UD de Dança, à qual foram atribuídos 7 blocos, começaria ainda na 2ª rotação e terminaria já na 3ª rotação, visto que nas segundas-feiras poderia ser escolhido qualquer espaço.

Devido à necessidade de entrarmos em regime de Ensino à Distância, este planeamento teve de ser alterado a partir do final da 2ª rotação, tendo a matéria de Basquetebol sido lecionada durante o confinamento, ao passo que, a UD de Dança acabou por não se concretizar.

Por fim, na 4ª e última rotação, como estaríamos a lecionar aulas no Polivalente Exterior, optámos por escolher as modalidades de Atletismo e Andebol, sendo que a carga atribuída para estas modalidades foi de 7 blocos para o Atletismo e 12 blocos para o Andebol. Neste planeamento foram também definidas as datas de realização das avaliações diagnósticas e sumativas de cada UD.

Será também bastante importante referir que este planeamento foi sendo alterado ao longo do ano devido a diversas situações, como por exemplo, mudanças de calendário relacionadas com o Covid-19, decisões de ajustamento tomadas com base nas necessidades dos alunos, alterações de aulas devido às condições meteorológicas ou outras mudanças derivadas à adoção de novas estratégias pedagógicas em certos momentos do ano letivo.

Este processo, que vivenciei no início do ano, e que é considerado por Bento (1998) como uma “*necessidade objetiva*”, serviu como um guia para o ano letivo e para os documentos de planeamento de uma dimensão mais micro, como é o caso das Unidades Didáticas e dos Planos de Aula.

1.1.2 Unidades Didáticas

A realização destes documentos, integrados na dimensão do Planeamento do ensino, constituiu mais um momento de aprendizagem essencial existente ao longo

deste EP. Foi através da elaboração das UD que, por um lado, obtivemos um maior conhecimento acerca das matérias que iríamos lecionar e que, por outro, estruturávamos os objetivos a concretizar, bem como os meios para os alcançar, adaptando estes às necessidades reveladas pela turma.

Jorge Olímpio Bento (2003), ao estabelecer o conceito de UD, indica que estas “*constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem*”. O mesmo autor considera também que as UD “*são partes essenciais do programa de uma disciplina*”.

A elaboração das UD foi um trabalho do Núcleo de Estágio, sendo que cada professor estagiário contribuiu para a realização das mesmas, adaptando depois cada um os conteúdos necessários a serem adaptados para as suas turmas e para o trabalho que teriam de realizar com as mesmas. Estes são documentos extensos, onde estão presentes todos os aspetos necessários para nos guiarmos no nosso trabalho ao longo da abordagem das diferentes modalidades.

As observações e os dados obtidos nos momentos de avaliação diagnóstica foram decisivos na realização destes documentos, que continham as Extensões e Sequências de Conteúdos da respetiva matéria, sendo este quadro sempre adaptado às possibilidades e necessidades da turma, pois não faria sentido estar a lecionar conteúdos para os quais os nossos alunos não estivessem preparados ou que já não lhes constituíssem nenhum desafio.

Nas Extensões e Sequências de Conteúdos estavam presentes todos os conteúdos que iriam ser lecionados durante a UD, bem como uma calendarização dos momentos em que estes seriam introduzidos, exercitados e consolidados. Para além disso, os conteúdos dispostos neste documento estavam enunciados por nível de dificuldades, isto é, Nível Introdutório, Nível Elementar ou Nível Avançado, iniciando sempre a abordagem de uma modalidade por conteúdos mais acessíveis, evoluindo a dificuldade ao longo das aulas, tendo sempre em atenção o progresso dos alunos e onde pretendíamos chegar.

No início do ano, o Núcleo de Estágio decidiu a estrutura que as UD teriam e que conteúdos seriam úteis estarem presentes neste documento. Assim, as UD do Núcleo de Estágio da ESIDM são constituídas por uma fase inicial onde se faz uma caracterização daquilo que é uma UD, seguida de uma caracterização da modalidade, onde se fala sobre a história da mesma, do seu valor formativo e das suas regras.

Considerámos a inclusão desta parte fundamental, pois obrigar-nos-ia a estudar as diferentes modalidades e assim a adquirir novos conhecimentos acerca das matérias.

De seguida, achámos importante incluir um capítulo para as habilidades motoras e, se necessário, para a componente tática das modalidades. Com este capítulo, recolhemos informações relativas aos aspetos críticos e aos principais erros na realização dos gestos técnicos das modalidades e aprendemos mais sobre os mesmos e sobre os principais aspetos táticos das matérias.

Nos seguintes capítulos estão presentes componentes como os Aspetos Psicossociais, os Recursos (humanos, espaciais, materiais e temporais) existentes para a consecução da UD e a tabela da Extensão e Sequência de Conteúdos.

Na segunda parte do documento existe um capítulo onde são enunciados os Objetivos Gerais da Área e Específicos da Modalidade. Aqui, cada professor estagiário adaptou os objetivos para as suas turmas, adequando os objetivos presentes nos PNEF e nos documentos das Aprendizagens Essenciais às capacidades e possibilidades dos seus alunos.

Os últimos capítulos são relativos às Estratégias de Ensino (Gerais, Dimensão da Instrução, Dimensão do Clima e Disciplina e Dimensão da Gestão) e à Avaliação, onde se fala sobre os diferentes tipos de avaliação e da sua importância para o processo de ensino-aprendizagem.

Devido à pandemia do Covid-19, na elaboração das UD tivemos sempre de ter em conta a necessidade de garantir um adequado distanciamento social entre todos os alunos e devido a isso tivemos sempre que optar por realizar exercícios mais analíticos, o que por um lado pode ser positivo se o professor pretender ensinar movimentos técnicos muito complexos e sofisticados (Warchol, 2016), mas na maior parte dos desportos e das matérias este foi um aspeto que dificultou a aprendizagem dos alunos pois a utilização de métodos analíticos não cria condições para a maior parte dos alunos aprenderem verdadeiramente o jogo, visto que mesmo que aprendam a fazer passes, rematar e a driblar, não perceberão quando os aplicar em situação de jogo, pois aprenderam essas técnicas de uma forma isolada e sem oposição.

No fim de cada UD elaborámos uma reflexão crítica sobre a forma como tinha decorrido a mesma. Estes relatórios ajudaram-nos imenso a perceber o que tinha corrido bem e aquilo que poderia ter corrido melhor ao longo da abordagem a cada uma das matérias, tendo servido também para verificar o que os alunos tinham evoluído desde o momento da avaliação inicial até à realização da avaliação sumativa, ou seja durante o

processo ensino-aprendizagem. Este balanço final de cada UD, revelou-se também essencial para a nossa evolução enquanto docente, pois estas introspeções globais fizeram-nos aperceber de problemas existentes nas nossas práticas pedagógicas que não nos tinham passado pela cabeça durante as aulas ou até mesmo aquando da realização do relatório das mesmas. Algo com que nos debatemos sempre ao longo do ano e refletimos nestes documentos, foi com a divisão da turma por grupos de níveis, aspeto que será mais aprofundado posteriormente neste documento.

1.1.3 Planos de Aula

O Plano de Aula é o documento elaborado para o Planeamento a um nível mais micro, servindo este para o professor planear e orientar o que vai fazer e trabalhar numa aula. Este documento está intimamente ligado aos restantes realizados no âmbito da dimensão do Planeamento, ou seja, ao Planeamento Anual e às UD, servindo como uma extensão e um aprofundamento a estes, pois cada aula dentro de uma determinada UD vai ter propósitos e objetivos diferentes, resultando daí uma necessidade de planear as mesmas de acordo com a especificidade que cada uma deve ter.

Relativamente à importância da existência de um planeamento para cada aula, Bento (1998) refere que *“Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos”*

Na realização deste documento o professor deve-se basear na Extensão e Sequência de Conteúdos realizada para a UD, adaptando os conteúdos a serem trabalhados na aula a partir desse documento, tendo sempre atenção à forma como está a decorrer o processo e se necessário à existência de ajustes ao mesmo.

Como Bento explica, no planeamento da aula, o professor deve ter atenção aos objetivos da mesma, à forma como vai transmitir os conhecimentos aos alunos, quais as práticas pedagógicas a serem realizadas e quanto tempo vai atribuir a cada parte da aula, refletindo acerca de todos estes aspetos, para que a realização da aula tenha o sucesso que este pretende.

É durante a realização deste planeamento que o professor verifica, apoiando-se nos dados obtidos nas aulas anteriores, a necessidade da existência de uma diferenciação pedagógica para os diferentes alunos da turma e se deve dividir a turma por grupos de nível ou optar antes por grupos heterogéneos.

A estrutura do Plano de Aula utilizada foi discutida e elaborada pelos membros do Núcleo de Estágio, no início do ano letivo. Durante este processo refletimos acerca de quais os componentes que teriam de estar presentes neste plano e que nos ajudariam a preparar todos os momentos da aula. Após este momento de cooperação entre os estagiários, mostrámos a proposta ao Professor Ivo Rêgo, que nos deu feedback e algumas sugestões acerca do mesmo.

Para identificarmos o Plano de Aula, incluímos um cabeçalho, que nos permitiu situar o mesmo, referir a que UD pertencia, qual o número da aula dentro da UD, a duração da aula, o número de alunos previstos para a mesma e a função didática e os objetivos desta.

Depois colocámos uma tabela que nos permitiu dispor as diferentes tarefas da aula, sendo que para cada tarefa referíamos as horas a que esta devia começar, quanto tempo de aula iria ocupar, os objetivos específicos para aquele momento ou situação de aula, a descrição da tarefa, os critérios de êxito e o *feedback* essencial a dar à turma durante os exercícios. Na descrição da tarefa inseríamos, normalmente, uma ilustração desta que ajudasse na compreensão da mesma.

No final de cada Plano de Aula existia um espaço para fundamentarmos e justificarmos as opções tomadas bem como a sua sequência. Este espaço tornava-se bastante importante pois era lá que exprimíamos as nossas ideias para a aula e a forma como cada exercício iria ajudar a consecução dos objetivos propostos para a mesma.

Devido à importância de ter todos estes aspetos esclarecidos no Plano de Aula, a sua execução exigia bastante tempo, especialmente no início do ano letivo, quando ainda nos estávamos a habituar às dinâmicas do EP. Geralmente as aulas foram planeadas durante a tarde anterior ao dia da mesma, sendo o plano de aula posteriormente enviado ao Professor Ivo Rêgo, ao final da tarde, para o professor nos dar *feedback* acerca deste.

Para um adequado planeamento das aulas foi também bastante importante as trocas de ideias com os colegas do Núcleo de Estágio, pois ainda que os objetivos fossem diferentes de turma para turma, o facto de por vezes os colegas já terem lecionado determinada matéria anteriormente ou estarem mais à vontade com a mesma,

ajudava à troca de ideias e de sugestões, permitindo assim que cada estagiário preparasse bem as suas aulas. A observação das aulas dos colegas e do Professor Ivo Rêgo também se tornaram bastante uteis para o planeamento das nossas aulas, pois através destas, conseguíamos retirar algumas estratégias pertinentes e adequadas para realizar nas nossas aulas, tendo sempre atenção ao que corria menos bem nas suas aulas para não repetir os mesmos erros.

O facto de termos vivido um ano de estágio especial, devido à pandemia do Covid-19, obrigou-nos a ter atenção a certos aspetos no planeamento da aula, que num ano normal não teríamos. Houve necessidade de pensar em exercícios, na maior parte das vezes analíticos, que garantissem o distanciamento social dos alunos em todos os momentos da aula e arranjar estratégias para que nas transições entre os exercícios, os alunos tivessem o menor contacto possível entre eles. Esta foi uma dificuldade acrescida deste ano de estágio, sendo este um dos motivos que levaram a que o planeamento das aulas fosse tão complexo.

Durante o 2º período letivo, fomos obrigados a lecionar em regime de ensino à distância durante 7 semanas, e durante esse período o planeamento das aulas, ainda que um pouco diferente do habitual, continuou a ser bastante importante. Para cada aula preparámos uma parte teórica e outra prática, assim, todas as semanas realizávamos um PowerPoint para apresentar aos alunos e preparávamos um Treino Intervalado de Alta Intensidade para os alunos se exercitarem.

Por fim, depois de cada aula, e de ouvirmos o *feedback* sobre a mesma fornecido pelo Professor Ivo Rêgo e pelos colegas de estágio, elaborámos sempre um relatório, onde era realizada uma reflexão sobre todos os momentos e da forma como o planeamento influenciou, positiva ou negativamente, a aula. Neste relatório fazíamos também uma introspeção sobre o que se verificou na aula no que toca às dimensões da Instrução, da Gestão, do Clima e da Disciplina e mencionávamos os principais aspetos positivos da mesma e as oportunidades de melhoria futura.

Todo o trabalho e esforço que tivemos no planeamento das aulas e a perceção obtida acerca da maneira como um bom planeamento poderia, de facto, influenciar a forma como estas corriam, contribuíram para que evoluíssemos bastante ao longo do ano, neste aspeto. Então, se no início do EP, por vezes, realizávamos um planeamento sem contar com as diversas possibilidades e sem contar com os “ses”, ao longo do tempo, começámos a ter em conta a imprevisibilidade da natureza humana e de uma aula, no planeamento destas, resultando daí, sessões mais produtivas.

1.2. Realização

A fase que se segue ao Planeamento é a Realização, e é neste momento que o professor transfere toda a preparação da fase anterior para o terreno e para aquela que é a principal função de um docente: ensinar os seus alunos. É na realização e através da sua intervenção pedagógica que o professor tenta cumprir aquilo que se designa como processo ensino-aprendizagem.

A experiência adquirida ao longo do EP, ao nível da intervenção pedagógica, acaba por ser fundamental para o futuro professor, pois boa parte dos estagiários, no início deste processo, tem muito pouca experiência prática ao nível do ensino, sendo este o momento em que vivenciam situações que os levam a obter capacidades novas relativas à condução das aulas no terreno.

É nos momentos de intervenção pedagógica que o professor transmite, preferencialmente de uma forma eficaz, os seus conhecimentos aos alunos, tentando assegurar que esta transmissão garanta a aprendizagem dos mesmos. Então, é aqui que os principais propósitos da educação são cumpridos.

Esta era a fase em que sentíamos mais receio no início do EP, pois nunca tínhamos lecionado a alunos deste nível de ensino. Foi durante os momentos de intervenção pedagógica que percecionámos os maiores desafios ao longo do ano, tendo sido também nestes que sentimos a maior evolução e a maior satisfação.

Durante a condução das aulas e para um processo ensino-aprendizagem que se pretende eficaz, o professor deve ter atenção a um conjunto de dimensões que estão sempre presentes, e de forma simultânea, em qualquer momento de ensino: Instrução, Gestão, Clima e Disciplina. (Siedentop, 1998)

1.2.1 Dimensão da Instrução

Dentro desta dimensão estão presentes todos os comportamentos ou técnicas de intervenção que constituem o repertório do professor para transmitir informação.

A instrução está presente em todas as aulas, pois é através desta que o professor comunica e transmite os conhecimentos que pretende que os alunos aprendam e lhes dá informação de retorno acerca do seu desempenho. De acordo com Mesquita, I., Rosado, A., Januário, N. & Barroja, E. (2008), a comunicação não é um processo fácil de se concretizar e envolve questões ao nível da sua compreensão. É importante então, que o

professor arranje estratégias que garantam a compreensão, por parte dos recetores, dos conteúdos lecionados.

Este foi um aspeto onde encontrámos alguns desafios, especialmente nas primeiras aulas do ano. Visto que estávamos mais habituados à área do treino, um dos aspetos onde foram sentidas mais dificuldades foi na execução de instrução com uma terminologia cuidada e própria para uma aula de Educação Física. O Professor Ivo Rêgo incidiu muito neste aspeto nas reuniões de estágio e no *feedback* que nos dava acerca das nossas aulas. Este foi um problema que, com alguma experiência e uma preparação mais cuidada das aulas, começou a ser ultrapassado progressivamente.

Para uma boa instrução, é essencial que o professor conheça bem a matéria que está a lecionar e os principais aspetos críticos dos seus gestos técnicos. Devido a isso, as aulas em que sentimos maior dificuldade na instrução foram as primeiras de cada UD, pois, por vezes, ainda não estávamos tão à vontade a lecionar a matéria ou porque a quantidade de informação a passar aos alunos era elevada e tornava-se complicado resumir a mesma nos seus aspetos fundamentais.

Dentro desta dimensão existe um conjunto de aspetos aos quais um professor deve ter atenção, especialmente numa disciplina tão prática como a Educação Física. Quando falamos em instrução na Educação Física, componentes como as preleções iniciais e finais, o *feedback*, o questionamento e a demonstração precisam de ser tidos em conta.

Durante este ano, no início de cada aula, existiu um período de preleção inicial. Esta preleção durava cerca de 5 minutos e nela eram transmitidos conteúdos teóricos das modalidades lecionadas, como por exemplo, a história da modalidade, a sua organização ou as suas regras. Nesta preleção recorriamos ainda ao questionamento para averiguar os conhecimentos dos alunos relativamente aos conteúdos abordados em aulas anteriores.

“A preleção inicial correu bem, tendo conseguido a atenção e colaboração de grande parte dos alunos. Nesta fiz um apanhado de toda a matéria teórica referida nesta unidade didática. Recorri bastante ao questionamento para perceber o que os alunos sabiam sobre a modalidade e fiquei satisfeito com as respostas da turma visto que acertaram em praticamente todas as perguntas”

(Reflexão das aulas 24 e 25)

No final de cada aula existia também um momento de preleção com a turma, a preleção final, onde utilizávamos o questionamento para confirmar a atenção dos alunos durante a aula e se os conteúdos transmitidos, como por exemplo, os aspetos críticos dos gestos técnicos abordados na aula, tinham ficado interiorizados. Normalmente, nesta parte final, aproveitávamos também para comentar a prestação global da turma e para referir aos alunos as suas principais dificuldades. Acabávamos este momento a perspetivar a próxima aula.

“Na preleção final aproveitei para alertar os alunos em relação ao gesto técnico Amorti e falei novamente da importância da flexão do pulso no final do movimento. Neste momento, distribuí também alguns alunos pelas diferentes linhas e zonas de um campo de badminton e recorri ao questionamento para aferir os seus conhecimentos em relação a alguma matéria teórica”

(Reflexão das aulas 24 e 25)

As preleções eram os momentos em que nos sentíamos menos confiantes nos primeiros meses do estágio, especialmente na preleção final, pois é uma parte da aula que é de mais difícil preparação, visto que queremos falar de algo que aconteceu durante a mesma. A experiência foi fundamental para melhorar o nosso desempenho nesta fase da aula e para torná-la mais significativa para os alunos.

Ao introduzir um novo gesto técnico é importante que o professor refira os aspetos críticos para uma correta realização do mesmo. Como lecionámos algumas matérias com as quais não estávamos muito à vontade, tornou-se bastante importante o estudo das mesmas, para assim serem transmitidas informações corretas aos alunos e também para arranjarmos maneiras eficazes de as transmitir. No final das UD, nas aulas que antecediam a avaliação prática e após referirmos as mesmas várias vezes nas aulas anteriores, antes dos exercícios, questionávamos os alunos acerca das componentes críticas do gesto.

Segundo Schmidt (1991), “o professor deve suplementar as instruções verbais com a demonstração (modelo), filme ou fotografia da ação a ser aprendida”. Assim, se nos sentíssemos à vontade para demonstrar o gesto enquanto referíamos os aspetos críticos fazíamos-lo, mas por vezes tivemos de recorrer aos alunos com mais habilidades na matéria que estava a ser lecionada, para a realização da demonstração. Isto aconteceu, por exemplo, na matéria de Ginástica de Solo.

No que toca ao *feedback*, este era dado, maioritariamente, ao longo dos exercícios ou no fim destes. Uma boa parte do *feedback* dado era individual, tendo-nos esforçado bastante para alternar este com *feedback* direcionado à turma ou a um grupo, sendo este um dos maiores desafios sentidos ao longo deste processo. Por vezes, quando a turma ou um conjunto de alunos apresenta as mesmas dificuldades ou os mesmos erros torna-se mais eficaz transmitir a informação para o grupo ou para a turma ao invés de o fazer individualmente. Por vezes, interrompemos o exercício para dar este *feedback* direcionado à turma, pois sentíamos que se o fornecêssemos enquanto os alunos estivessem a realizar o exercício, estes não iriam prestar muita atenção.

Em relação ao tipo de *feedback* transmitido, tentámos utilizar um pouco de todos os tipos, ainda assim, ao longo do ano aumentámos a quantidade de informação de retorno prescritiva e descritiva, conjugando estes com a boa quantidade de *feedback* avaliativo e motivacional já prescrita. Julgamos que este é um desafio que se coloca aos professores, pois é isto que os distingue como um elemento essencial para a aprendizagem dos alunos e que pode causar a diferença na sua aprendizagem. No que toca a esta temática, Pierón (1982) conclui que uma das variáveis que diferencia os professores mais eficazes dos professores menos eficazes é a quantidade de *Feedback* específico atribuído aos seus alunos.

Para além das preleções, no final das UD, quando os alunos já se sentiam mais à vontade com a matéria, e visto que estes implicam processos cognitivos mais elaborados, por vezes foi recorrido ao *feedback* interrogativo para verificar a capacidade dos alunos de reconhecerem as suas capacidades e para perceber se, por exemplo, estes conheciam os aspetos críticos dos gestos técnicos que estavam a ser trabalhados.

Por fim, referir ainda outra componente fundamental do *feedback*, sendo este um aspeto para o qual o Professor Ivo Rêgo nos alertou várias vezes sobre a sua importância. Nas primeiras UD, por vezes, dávamos *feedback* aos alunos relativo à sua execução dos exercícios e dos gestos técnicos e depois não fechávamos o ciclo do *feedback*, isto é, não observávamos se estes corrigiam os seus erros. Mais tarde, percebemos que este era um aspeto fundamental na nossa intervenção e para a real aprendizagem dos alunos e passámos a dar bastante atenção a este elemento.

1.2.2 Dimensão da Gestão

Para garantir um correto funcionamento da aula, o professor deve ter em conta um conjunto de tarefas a desenvolver e a controlar durante a mesma. Rink (1985) refere que a dimensão da gestão no ensino está relacionada com a atitude do professor perante a organização do tempo, espaço, alunos e material. Já Siedentop e Tannehill (2000) realçam a importância de uma hábil capacidade de gestão para uma maior eficácia do professor na sua intervenção pedagógica.

Gilberts e Lignugaris-Kraft (1997) indicam um conjunto de 4 aspetos aos quais o professor deve dar importância durante a sua aula tendo em conta a gestão da mesma e do comportamento dos alunos: disposição do ambiente físico de forma a facilitar a gestão dos alunos, criação de um padrão de comportamento dos alunos na turma, execução de estratégias para aumentar o comportamento apropriado e diminuir o inadequado e avaliar ou mediar a eficácia das estratégias implementadas.

Em relação à Gestão do Tempo, foi algo que conseguimos controlar bem durante quase todo o estágio. A única UD em que revelámos algumas dificuldades nesta componente foi na UD de Ginástica, em que por vezes, devido a termos dividido a turma em 2 metades de acordo com as capacidades dos alunos, atrasámo-nos um pouco no controlo do grupo de alunos que possuíam mais dificuldades, na parte da Ginástica de Aparelhos. Mas penso que a experiência que já transportávamos da área do Treino nos ajudou neste aspeto, visto que esta é uma componente em que normalmente somos bastante rigorosos.

No que toca à gestão dos materiais e do espaço, também foi um aspeto que, a nosso ver, correu bem. Antes da aula começar montávamos sempre a maior quantidade possível de material, sem que isso influenciasse ou atrapalhasse a realização dos diferentes exercícios, assim, eram diminuídos os tempos de transição entre as diferentes partes da aula. Outra estratégia encontrada para diminuir os tempos de transição foi seleccionar exercícios que fossem rapidamente alterados a partir dos exercícios anteriores. Mais uma vez, a UD de Ginástica foi aquela que nos proporcionou uma maior dificuldade nesta componente, pois nunca tínhamos lecionado a mesma anteriormente e não conhecíamos as melhores estratégias para organizar uma aula desta matéria. Ao longo das aulas desta UD, e após algumas dicas do Professor Ivo Rêgo e de observar as aulas deste e da Professora Alexandra Ribeiro, desenvolvemos estratégias que nos permitiram, progressivamente, ultrapassar esta dificuldade.

Durante o ano, por vezes, houve necessidade de formar grupos de trabalho, e para isso, nalguns momentos, tivemos em conta diferentes critérios na formação destes grupos. Em certas UD, como por exemplo, na UD de Badminton e na UD de Ginástica (parte da Ginástica de Solo), em que os alunos se apresentaram mais irrequietos que o normal, a divisão da turma por grupos teve como critério o comportamento de alguns alunos, tentando separá-los uns dos outros para que não perturbassem as aulas e também para estes estarem mais atentos e empenhados durante as mesmas.

Por outro lado, noutros momentos optámos por formar grupos de nível. Isto aconteceu, por exemplo, na UD de Voleibol, em que os níveis da turma eram muito díspares, obrigando a uma diferenciação pedagógica das estratégias e exercícios aplicados nas aulas, a partir de metade da UD, especialmente em exercícios que exigiam cooperação entre os alunos.

Foi também importante estabelecer certas rotinas. Algumas variavam de UD para UD e outras estiveram presentes ao longo de todo o ano. Por exemplo, nalgumas UD estabelecemos, para cada aula, um grupo de alunos para a arrumação do material. Os alunos que não realizavam aula faziam sempre relatório da mesma, tendo este que ser entregue no final da sessão, sendo o conteúdo do relatório discutido com os alunos nesse momento.

Mais uma vez, a pandemia do Covid-19, obrigou-nos a olhar para elementos que constituíram alguma novidade e acrescentaram um nível de dificuldade mais elevado ao controlo desta dimensão. O facto de ter de haver distanciamento entre todos os alunos tornou o controlo desta dimensão algo atípico, especialmente nos momentos de transição ou nos casos em que era necessário os alunos irem buscar material para cada um ou para pequenos grupos. Para evitar que existissem amontoamentos de alunos à volta do material, foram estabelecidas algumas estratégias, como por exemplo, sermos nós a distribuir o mesmo pelos alunos ou estes irem à vez a buscar o mesmo. Estas estratégias, por um lado, permitiram alcançar o distanciamento social pretendido, mas por outro, contribuíram para a perda de algum tempo durante os momentos de transição.

As primeiras aulas de Ensino à Distância foram uma grande novidade para nós, especialmente nos primeiros tempos, sendo que por vezes foi complicado gerir todos os aspetos das mesmas, como por exemplo a participação de todos os alunos ou verificar se todos tinham a câmara ligada. Ainda assim, acabou por ser uma experiência diferente e também ela enriquecedora.

1.2.3 Dimensões do Clima e Disciplina

Estas duas dimensões, que são altamente relacionáveis e simbióticas, são de uma elementar importância no que toca ao seu domínio durante uma aula, pois se um professor não garantir um bom clima nas suas aulas, haverá uma maior probabilidade de existirem comportamentos inadequados por parte dos alunos. Para um professor estagiário, torna-se ainda mais importante que estas componentes sejam controladas desde cedo, para que seja garantido um ambiente em que a aprendizagem, tanto dos alunos como do próprio professor, seja efetiva.

Para que exista um bom clima de aprendizagem é necessário que alunos e professores negociem e encontrem um equilíbrio entre dois vetores, um que representa a agenda dos professores e um segundo representativo da agenda dos alunos (McCaughy, Tischler and Flory, 2008). Segundo Carlson e Hastie (1997) a agenda dos alunos é constituída por diferentes propósitos, como por exemplo, o divertimento, a socialização, a aprovação ou a minimização do esforço, sendo que, tal como os professores, estes tentam alcançar as suas expectativas.

Siedentop (1998) refere que as dimensões do clima e da disciplina são também influenciadas pelas dimensões da instrução e da gestão, pois para o sucesso no controlo das primeiras, muito importantes são as relações humanas e as interações entre os diversos intervenientes no processo ensino-aprendizagem.

Ao longo do ano letivo, foram diversos os desafios experienciados, no que toca a cada uma destas dimensões. Relativamente à disciplina da turma, esta nunca foi demasiado problemática, mas notámos que a nossa capacidade de controlo desta dimensão foi variando de acordo com as diferentes UD e com os diferentes espaços de aula utilizados. De facto, nas UD lecionadas no Ginásio, que é um espaço no interior, verificámos que os alunos ficavam mais agitados e conversadores, perturbando até, por vezes, as nossas intervenções. Nos espaços exteriores, a disciplina foi geralmente boa.

Por vezes, sentimos algumas dificuldades em controlar na totalidade este aspeto, especialmente, como referido, durante o período que lecionámos no Ginásio. Os problemas relacionaram-se com a conversa dos alunos enquanto explicávamos os exercícios ou os gestos técnicos da matéria em questão, tendo havido necessidade de adotar algumas estratégias para ultrapassar esta dificuldade, como por exemplo, pararmos de falar enquanto os alunos estavam a conversar até estes acabarem com o

“burburinho” e dizer-lhes que quanto mais tempo isso acontecesse, mais tarde a aula acabaria.

Por outro lado, relativamente ao clima de aula, ainda que tenha sido sempre um clima positivo, a desmotivação dos alunos para a disciplina fez-se notar nalguns momentos do ano letivo. Para que um bom clima de aula fosse alcançado, tentámos ser sempre cordiais na forma como tratávamos os alunos, esforçando-nos para sermos sempre justos com todos eles. Outra estratégia utilizada foi a utilização de bastante *feedback* motivacional, havendo sempre preocupação em elogiar os alunos quando estes faziam com qualidade aquilo que lhes era pedido ou quando se esforçavam na busca dos seus objetivos.

Julgamos que o facto de ainda há pouco tempo termos a sua idade, ajudou-nos a perceber os sentimentos e os pensamentos dos alunos, pois facilmente nos colocávamos na pele destes, tendo assim uma maior capacidade de negociar um equilíbrio entre a sua agenda e a nossa enquanto professores.

1.2.4 Decisões de Ajustamento

Foram de natureza diversa as decisões de ajustamento realizadas ao longo do ano. Para além das decisões de ajustamento relativas às diversas dimensões do Planeamento já referidas, também existiram várias decisões que tivemos de tomar durante a realização das aulas.

Nalgumas aulas, foi passado mais tempo que o planeado em certas situações de aprendizagem, o que fez com que tivéssemos de reajustar as restantes partes das mesmas, podendo isso acontecer através da alteração dos *timings* atribuídos aos exercícios seguintes, ou pela decisão de realizar ou não certas situações de aprendizagem. Aconteceu também aperceber-nos durante a aula que os alunos não estavam a evoluir como o esperado em certos gestos técnicos ou no entendimento de certas situações táticas, sendo assim atribuído mais tempo a essa situação ou exercício, para garantir que os alunos adquirissem as capacidades pretendidas.

Outra situação em que tiveram de ser tomadas decisões no momento, foi quando existiram alunos a faltar à aula. Isto causou constrangimentos de diferentes índoles. Por vezes, o reduzido número de alunos relativamente ao esperado tornou necessária a adaptação dos exercícios planeados, sendo que noutras situações, já tínhamos grupos

planeados e os alunos divididos segundo certos critérios, e o facto de haver alunos a faltar, obrigou-nos a alterar os grupos e as divisões planeadas.

Existiram aulas em que houve constrangimentos relativamente ao material (pinos e cones), pois estavam 4 turmas a ter aula simultaneamente, tendo sido mais uma vez necessário pensar em alternativas para ajustar a aula a esta situação.

A imprevisibilidade característica de uma aula de Educação Física foi algo de que nos apercebemos com o passar do tempo e que passou a ser tido em conta na preparação das aulas. Assim, ao preparar as aulas, começámos a pensar em como reagir se algumas destas situações passíveis de mudança acontecessem durante as mesmas.

1.3. Avaliação

De acordo com Fernandes (2004), Avaliação, “corresponde ao todo e qualquer processo deliberado e sistemático de recolha de informação, mais ou menos participado, mais ou menos negociado, mais ou menos contextualizado, acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer numa diversidade de situações”. Então, avaliar é todo o processo de observação e análise que acontece por parte do professor, num certo contexto, de acordo com os indicadores e critérios determinados, podendo estes ter base em documentos como os PNEF. Então, na Educação Física, o sucesso é alcançado pelo domínio de um grupo de competências estabelecido para as diferentes matérias.

Os PNEF referem que esta disciplina deve priorizar o desenvolvimento dos alunos atendendo a uma “apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores proporcionados pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa” (PNEF 3º Ciclo, 2001).

Este documento não deve ser o único guia do professor no que toca à realização da avaliação dos seus alunos e no estabelecimento dos seus critérios, servindo o mesmo também para uniformizar os currículos dos alunos das diferentes escolas e contextos. Para descobrir o nível dos alunos e aquilo que deve ser proposto estes alcançarem é fundamental a existência de uma avaliação inicial no começo da UD.

Os resultados obtidos na avaliação não devem apenas ser interpretados de uma forma classificativa, mas sim de uma forma reguladora do processo ensino-

aprendizagem, contribuindo assim para o aperfeiçoar e para retirar conclusões acerca das necessidades e dificuldades dos alunos.

No que toca a esta componente, existem 3 tipos de avaliações realizadas ao longo de uma UD, tendo cada uma delas propósitos e formas de realização diferenciadas entre si: a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Ao longo do ano foram construídas tabelas de registo dos diferentes tipos de avaliação, com o objetivo de controlar e melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação era uma componente em que, no início do EP, possuíamos bastantes dúvidas, especialmente durante o 1º período letivo, tendo sido algo que gradualmente, e com ajuda do Professor Ivo Rêgo, fomos percebendo melhor e arranjando estratégias para a sua realização.

1.3.1 Avaliação Inicial / Diagnóstica

O primeiro momento avaliativo que existe no processo ensino-aprendizagem é a avaliação inicial que, de acordo com os PNEF do 3º Ciclo, (2001), é um aspeto bastante importante, pois permite ao docente planear o trabalho a ser realizado dentro da turma, aferindo as capacidades dos alunos e ajudando-o assim a ajustar o processo de acordo com as capacidades e necessidades iniciais reveladas pelos mesmos. A avaliação inicial tem um papel de regulação da composição curricular anual e plurianual desta disciplina para os diferentes alunos.

Carvalho, em 1994, refere os principais propósitos da avaliação inicial, destacando a importância de aspetos como a recolha de informações para a formação de grupos de níveis na turma, perceber o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento em determinada matéria, identificar matérias prioritárias a serem abordadas ou encontrar alunos que possuam dificuldades que necessitem de uma atenção redobrada, entre outros.

Estes propósitos são confirmados por Rosado (2003), que classifica a avaliação inicial ou diagnóstica como uma forma de perceber o “nível da turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível que se encontram no Programa de Educação Física”, permitindo também descobrir objetivos primários e secundários, diferenciar a turma por grupos de nível nas diferentes matérias e estabelecer as bases da diferenciação do ensino.

No início do ano, para a primeira UD, foi realizada uma tabela de avaliação inicial, para a avaliação da capacidade dos alunos nos principais gestos técnicos da modalidade em questão. Após realizarmos a primeira avaliação inicial, percebemos que esta tabela deveria ser simples, de forma a facilitar a nossa observação no momento da aula, pois a primeira tabela era um pouco complexa para avaliar tudo o que se pretendia.

Dado que, na altura da avaliação inicial da primeira UD ainda não conhecíamos os alunos, as anotações das observações da aula foram feitas no próprio momento da mesma, tendo sido complicado conciliar a realização dessas anotações com as restantes tarefas que um professor deve realizar, como por exemplo, dar *feedback* aos alunos acerca do seu desempenho. Nas restantes avaliações iniciais as anotações apenas foram realizadas após a aula, sendo assim mais fácil observar todos os alunos e cumprir as restantes funções de um professor.

Nos primeiros momentos foi um pouco complicado encontrar uma estratégia que nos permitisse classificar os alunos de acordo com o seu nível inicial nos diferentes gestos técnicos ou componentes táticas de uma modalidade. Após algumas tentativas seguidas de imprecisões, e após *feedback* do Professor Ivo Rêgo, decidimos que para cada gesto técnico avaliado, encontraríamos 3 descritores relativos aos aspetos críticos da realização dos mesmos.

De acordo com as capacidades demonstradas pelos alunos nos diferentes gestos técnicos ou capacidades táticas avaliadas, era atribuído um nível inicial aos alunos. Assim, estes estariam pelo menos num Nível Elementar, se apresentassem anotações de “Faz Bem” na maioria das componentes observadas, estariam num Nível Introdutório se apresentassem o nível “Faz com algumas imprecisões” na maior parte das componentes observadas ou estariam num Nível Não-Introdutório se obtivessem apenas “Não Faz” na maioria das componentes.

A preparação das aulas de avaliação inicial teve sempre em conta a necessidade de encontrar situações pedagógicas que permitissem aos alunos expressar de forma inequívoca as suas capacidades e principais dificuldades.

A partir das observações recolhidas foram tomadas decisões de ajustamento relativas aos conteúdos a serem abordados ao longo da UD, ajustando assim os mesmos às reais capacidades dos alunos. Isto aconteceu, sobretudo, nas UD relativas aos Jogos Desportivos Coletivos, em que o real nível da maioria dos alunos era bastante inferior ao que perspectivávamos, tendo sido necessário adaptar os conteúdos a abordar e as situações pedagógicas utilizadas para a aprendizagem dos alunos.

Por fim, de ressaltar ainda que, a análise dos resultados da avaliação inicial dos alunos permitiu-nos dividir a turma por grupos de níveis, quando necessário. Isto aconteceu, por exemplo, na UD de Voleibol, em que era notória a existência de 3 níveis dentro da turma, e as situações planeadas para a evolução de todos, especialmente em formatos de jogo, tinham de ser diferenciadas para cada nível. Na UD de Ginástica houve momentos em que se pretendeu dividir a turma por grupos de nível homogêneos e outros em que a divisão foi heterogênea, para que os alunos com menos dificuldades pudessem ajudar os colegas com menos habilidades nesta matéria.

1.3.2 Avaliação Formativa

Através da realização da avaliação formativa pretende-se avaliar e perceber como está a decorrer o processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente, no que toca à UD em questão. É importante que esta avaliação seja um elemento integrante do próprio processo, sendo de enorme valia para a regulação do mesmo. A avaliação formativa providenciará informações relativamente ao estado da aprendizagem dos alunos e da turma em geral, permitindo ao professor adaptar continuamente o processo, de acordo com as necessidades dos alunos.

No Decreto-Lei n.º 55/2018, é mencionado no ponto 2 do Artigo 24º que a avaliação formativa destina-se a “fundamentar a definição de estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional, permitindo aos professores, aos alunos, aos pais e encarregados de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.”

Carvalho (1994), estabelece a avaliação formativa como “um processo que nos permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos”.

Por sua vez, Ferraz (1994), adaptando de Petitjean, coloca o aluno no papel central desta modalidade avaliativa, classificando a mesma como contínua, analítica e mais centrada sobre o aluno do que sobre o produto acabado. Esta opinião, é aprovada por Bloom, Hastings e Madaus (1971), que referem que a principal função da avaliação formativa é “a ajuda que ela pode dar ao aluno em relação à aprendizagem da matéria e dos comportamentos, em cada unidade de aprendizagem.”

A avaliação formativa foi realizada durante todo o ano letivo, quer através da elaboração de registos depois da aula, tendo sempre em conta o pretendido no final do processo e os descritores avaliativos, quer através da discussão com o Professor Ivo Rêgo, durante os momentos de reunião do NE. Com a realização desta categoria avaliativa, surgiam conclusões que nos permitiam verificar o modo como a UD estava a decorrer, reagir e adaptar o trabalho a ser realizado com a turma e com os diferentes alunos, de acordo com as suas necessidades e possibilidades.

Outra forma de realização da avaliação formativa era no momento das aulas, tanto durante os exercícios, em que tentámos em todas as aulas dar feedback corretivo direcionado individualmente aos alunos ou à turma, para estes saberem o seu nível, dificuldades e como as ultrapassar, como durante os momentos de instrução entre exercícios e nas preleções, onde muitas vezes recorriámos ao questionamento para perceber as principais dificuldades sentidas pelos alunos durante as aulas.

A execução contínua deste tipo de avaliação permitiu-nos também realizar ajustamentos ao planeamento realizado, tanto ao planeamento anual como ao planeamento da UD. Isto aconteceu, por exemplo, na UD de Atletismo, em que ao longo da mesma sentimos que a quantidade de aulas disponíveis era limitada para o que se pretendia ensinar e teve de ser adicionada mais uma aula para que se cumprissem todos os propósitos pedagógicos e para haver tempo de exercitação motora suficiente que proporcionasse as aprendizagens pretendidas pela maioria dos alunos.

Ainda assim, durante alguns momentos do ano, existiram aulas em que foi complicado realizar um registo do desempenho de todos os alunos individualmente, tendo este sido um aspeto em que tentámos melhorar ao longo deste processo. Em certas matérias e momentos do ano, como por exemplo na UD de Dança, recorremos a estratégias em que, após exercitação de diferentes passos e sequências de Aeróbica, sob nossa instrução, escolhemos alunos para liderarem os exercícios perante a turma. Isto foi bastante importante, visto que, esta é uma modalidade que exige bastante atenção do professor na realização das sequências e no cumprimento dos tempos musicais, sendo mais complicado controlar o desempenho dos alunos, e assim conseguimos circular pelo espaço de aula e verificar atentamente o nível dos alunos e as suas principais dificuldades para depois as corrigir.

A avaliação formativa dos alunos com atestado foi feita através da execução de relatórios de aula por parte dos mesmos, sendo estes discutidos pelo aluno com os

professores no final de cada sessão. Esta foi a maneira de controlar se os alunos estavam atentos na aula e a perceber o que estava a ser feito e o porquê de estar a ser realizado.

Então, esta avaliação adquire uma enorme preponderância nas ações do professor, permitindo que este adapte o seu planeamento e as suas tarefas de aprendizagem, introduzindo alterações que garantam uma maior adequação das mesmas (Scriven, 1967), e na aprendizagem dos alunos, através de uma consequência do referido anteriormente e por permitir consciencializar os mesmos da dinâmica do processo de aprendizagem, isto é, objetivos, dificuldades e critérios, combatendo a sua passividade durante o mesmo (Abrecht, 1994).

1.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa encontra-se, também, especificada no Decreto-Lei n.º 55/2018, no 3º ponto do Artigo 24. Neste documento considera-se que a avaliação sumativa consiste na “formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação”.

Ao contrário da avaliação formativa, em que se utilizam as observações e os resultados da mesma para melhorar a aprendizagem dos alunos e o próprio processo de ensino-aprendizagem, nesta modalidade avaliativa pretende-se valorar, definitivamente, as práticas dos alunos, no final do processo, quando se pretende tomar uma decisão nesse sentido (Nobre, 2015). Então, a avaliação formativa deve proporcionar a homogeneização das capacidades e conhecimentos dos vários alunos, ao passo que a avaliação sumativa pretende diferenciar e classificar o nível dos alunos nestas valências (Noizet & Caverni, 1985).

Deve-se ter em atenção que a avaliação sumativa não é uma alternativa à avaliação formativa, mas antes complementar a esta, na medida em que é mais global e permite avaliar a retenção dos conhecimentos mais importantes e perceber a capacidade de os alunos transportarem esses conhecimentos para novas situações (Ribeiro, A. e Ribeiro, L.,1989).

A avaliação sumativa é certificadora, na medida em que avalia os resultados e os produtos resultantes do processo de aprendizagem. Pode assim, ser considerada um instrumento de certificação social visto que ordena os alunos através do seu mérito escolar (Viallet, Maisonnenuve, 1990).

Tal como noutros aspetos já referidos neste relatório, começámos o EP com bastantes dúvidas relativas à realização desta componente avaliativa, tanto no que toca à avaliação sumativa de cada UD, como à realização da avaliação sumativa final de cada período letivo. Ao longo do tempo, com a experiência adquirida, bem como com a orientação devida, os diversos aspetos da avaliação sumativa começaram a tornar-se mais claros aos nossos olhos.

Relativamente à avaliação sumativa da componente prática das diferentes UD, construímos um Ficheiro de Avaliação, em formato Excel, no qual apontámos os registos resultantes dos momentos de avaliação sumativa dos alunos nas diferentes matérias trabalhadas e avaliadas, em diferentes páginas de Excel, havendo uma página para cada UD.

Dentro da tabela de cada UD, foram especificados os gestos técnicos e componentes táticas avaliadas, bem como a percentagem de cada um para a nota final da matéria. Cada componente era também composta por 3 descritores, sendo estes relativos aos aspetos críticos de realização dessas componentes, e tendo cada um deles a sua percentagem na nota final desse gesto técnico ou componente tática avaliada.

A avaliação de cada descritor era feita através da observação, nas aulas de avaliação sumativa, da sua realização, sendo apontado “Faz” ou “Não Faz” de acordo com as capacidades demonstradas pelo aluno. Foi sempre tido em conta o nível demonstrado pelos alunos ao longo da UD, isto é, as suas avaliações formativas constantes, e não apenas o demonstrado na aula da avaliação sumativa, pois por vezes, esta pode não correr bem, não querendo isso dizer que os alunos não tenham os comportamentos adquiridos.

A classificação final da disciplina teve em conta 3 domínios avaliativos: o domínio das Atividades Físicas (80%), o domínio da Aptidão Física (10%) e o domínio dos Conhecimentos (10%). A soma dos resultados obtidos em cada um dos domínios ditou a nota final de cada aluno no final dos períodos letivos. Como a avaliação foi contínua, as notas obtidas pelos alunos tiveram sempre em conta as notas alcançadas nos períodos anteriores.

Relativamente ao domínio das Atividades Físicas (80%), a nota resultou da média das avaliações das diferentes UD de cada período (40%), tendo também em conta o empenho demonstrado nas aulas e a dimensão da disciplina, da pontualidade e da assiduidade (40%).

No que toca ao domínio da Aptidão Física (10%), foram recolhidas informações através da realização dos testes do FITESCOLA, uma vez por período, tendo cada teste uma percentagem para a nota desta dimensão. O domínio dos Conhecimentos (10%) foi avaliado através da atribuição de um teste teórico de avaliação dos conhecimentos, executado na plataforma Google Forms por todos os alunos. Ao longo do ano percebemos a importância desta ferramenta para a avaliação deste domínio, visto que, após a conclusão do teste, os alunos tinham acesso imediato à sua nota e à correção do teste.

Os alunos foram desde cedo esclarecidos relativamente aos métodos de avaliação, bem como aos seus critérios. Achámos fundamental este tipo de transparência para com os alunos, pois só assim estes podiam perceber o que se esperava deles e como surgia a sua nota final.

De ressaltar ainda que os descritores escolhidos para a avaliação dos diferentes gestos técnicos ou componentes táticas, foram sendo discutidos nas reuniões do NE, entre nós, Professores Estagiários, e o Professor Ivo Rêgo. Tentámos sempre pensar criticamente para encontrar os aspetos críticos de realização destas componentes a serem avaliadas. Para facilitar a execução de reflexões críticas no final de cada UD, com tratamento estatístico dos resultados dos alunos, percebendo assim a sua evolução ao longo do processo, tentámos, quando possível, que os descritores fossem semelhantes entre a Avaliação Inicial e a Avaliação Sumativa, bem como as percentagens atribuídas a cada descritor dentro dessas componentes.

Os alunos com atestado médico foram avaliados através da realização de trabalhos teóricos acerca das matérias trabalhadas, sendo estes claramente explicitados e apresentados aos alunos nesta situação.

Podemos, então, afirmar que a avaliação sumativa correspondeu ao somatório de todo o trabalho desenvolvido durante o Período/Ano Letivo, onde existiu uma análise dos vários domínios definidos pelo Departamento de Educação Física da ESIDM.

1.3.4 Autoavaliação

A autoavaliação é uma componente avaliativa que pode ser transferida para o dia-a-dia de um indivíduo, visto que, a reflexão acerca dos desempenhos pessoais torna-se fundamental para que a evolução aconteça, seja esta a nível escolar, pessoal ou até social.

Na autoavaliação os alunos avaliam os seus próprios desempenhos nas diferentes matérias abordadas dentro da sua vida escolar. Para isso, torna-se fundamental que os professores os informem dos conteúdos perante os quais se devem avaliar e sobre os critérios de avaliação, fornecendo-lhes também indicações sobre a forma como estes devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015).

A inclusão do aluno no processo avaliativo deve permitir ao mesmo regular o seu processo de aprendizagem, sendo positiva para a consciencialização das suas capacidades e dificuldades, para o seu envolvimento nesse mesmo processo e ainda para a diminuição da subjetividade existente na componente avaliativa (Carvalho, 1994).

Esta modalidade avaliativa foi realizada durante o ano letivo no final de cada período, com o intuito de compreendermos a capacidade de reflexão e de introspeção dos alunos acerca do seu desempenho ao longo do período e do ano letivo. Foi realizada uma ficha de autoavaliação, com recurso à plataforma Google Forms, para os alunos preencherem durante a última aula de cada período, de forma individual. No formulário, os alunos avaliaram o seu desempenho nas diferentes matérias práticas abordadas (domínio das Atividades Físicas), na Aptidão Física, na sabedoria revelada acerca da área dos Conhecimentos, bem como no cumprimento das regras durante as aulas.

1.4. Intervenção Pedagógica noutro Ciclo de Ensino

Outra tarefa realizada no âmbito do EP foi a nossa intervenção pedagógica num ciclo de ensino diferente ao da turma a que nos encontrávamos a dar aulas regularmente, enriquecendo assim a experiência neste ano tão importante para a nossa formação enquanto professores. Visto que a turma com a qual realizámos o Estágio era pertencente ao Ensino Secundário, cumprimos esta tarefa numa turma do 7º ano de escolaridade, o 7ºC da ESIDM.

Assim, nas primeiras semanas do 3º período letivo lecionámos 4 aulas da UD de Dança a esta turma. Foi-nos dado à escolha lecionar ou não as 4 aulas de forma integral, tendo escolhido a primeira opção, pois representava uma maior possibilidade de aprendizagem e de contacto com uma nova realidade.

Era algo que receávamos um pouco pois estaríamos a dar pela primeira vez uma matéria que não nos era tão confortável e logo a uma turma nova e de um ciclo de escolaridade diferente, o que constituía um conjunto vasto de novidades na nossa

experiência. Inesperadamente, este acabou por ser um dos nossos momentos favoritos de todo este processo.

A turma era bastante motivada para a prática e muito competente em termos motores, o que ajudou a que a experiência se tenha tornado bastante positiva. Gostámos bastante de lidar com alunos destas idades e a abordagem à matéria de dança acabou por ser surpreendentemente uma das nossas favoritas ao longo deste ano letivo. Planeámos a UD e conduzimo-la quase na totalidade, tendo desta resultado, a nosso ver, situações de aprendizagem bastante interessantes e divertidas para os alunos.

Incidimos bastante na capacidade de expressão dos alunos, característica muito importante nesta modalidade, fazendo depois um transfer para a componente aeróbica da dança. Durante estas aulas foram aplicados processos como a avaliação entre pares, através da realização de competições de grupos de sequências coreográficas no final das últimas aulas, ou a atribuição da liderança perante a turma a alunos durante algumas sequências aeróbicas, após estes adquirirem as capacidades pretendidas.

O facto de estas idades serem bastante diferentes às dos alunos da turma que nos foi atribuída para a realização do EP, pesou bastante no planeamento das aulas ou na forma como lidávamos com a turma, tendo esta sido uma experiência bastante agradável e enriquecedora. Foi também muito bom observar o empenho e o gosto dos alunos da turma pela disciplina de Educação Física, tendo esta sido outra diferença relativamente à turma do 11º ano.

No nosso futuro enquanto professores, teremos de estar preparados para lecionar a alunos de diferentes idades, capacidades e com diferentes níveis motivacionais para a disciplina, fazendo isso diariamente, e esta dinâmica de dar aulas a turmas bastante diferentes na mesma semana, é apenas uma amostra daquilo que vivenciaremos futuramente.

2. Atividades de Ensino-Aprendizagem – Ensino à Distância

Devido ao alarmante crescimento do número de casos de infeção pelo vírus Covid-19, os estabelecimentos escolares voltaram a encerrar e as atividades letivas foram suspensas no dia 22 de janeiro. Assim, nesse mesmo dia, foi publicado o Decreto n.º 3-C/2021 que procedeu à “suspensão das atividades letivas e não letivas (...) dos estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário, de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário”.

As atividades letivas estiveram totalmente suspensas durante 2 semanas, tendo as mesmas voltado em regime não-presencial no dia 8 de fevereiro tal como enuncia o Decreto n.º 3-D/2021, no artigo 3º, “as atividades educativas e letivas (...) dos ensinos básico e secundário são suspensas em regime presencial, sendo retomadas em regime não presencial”. Assim, em todo o país e ciclos de escolaridade, começou o período de Ensino à Distância, tendo cada disciplina adaptado a sua forma de trabalhar de acordo com as matrizes disponibilizadas pelas diferentes escolas.

Este foi um período de grande novidade para nós, visto que nunca tínhamos lecionado aulas num regime à distância, nem utilizado instrumentos de ensino apropriados a este regime. Foi também um período no qual a principal característica da nossa disciplina, a sua componente prática, teve de ser adaptada às novas circunstâncias, tendo sido bastante importante a capacidade de adaptação demonstrada pelos elementos do Departamento de Educação Física e do NE nestes tempos de incerteza e novidade.

2.1. Planeamento

Durante a semana que antecedeu o início do Ensino à Distância, participámos em diversas reuniões com o intuito de planeamento do mesmo, quer do NE, quer do Departamento de Educação Física da ESIDM. O período de Ensino à Distância durou um pouco mais de 2 meses, e no decorrer destas semanas, lecionámos uma aula síncrona semanal de 60 minutos e outra assíncrona com a mesma duração.

O facto de termos passado 2 semanas sem atividades letivas e de termos um número diferente de aulas semanais durante este regime, obrigou-nos a adaptar o planeamento anual. Após sugestão do Professor Ivo Rêgo, decidimos aproveitar as primeiras semanas para lecionar os conteúdos relativos às Aprendizagens Essenciais do

11º ano de escolaridade, no que toca ao domínio dos Conhecimentos. Após isto lecionámos a UD de Basquetebol, que estaríamos a lecionar de forma presencial naquele momento do ano.

Numa das reuniões de NE, com o propósito de planeamento deste período, o Professor Orientador especificou-nos quais os instrumentos de trabalho que utilizaríamos durante o Ensino à Distância. Neste período utilizámos instrumentos como o Google Meets, onde lecionámos as aulas, o Google Classroom, onde contactávamos com os alunos e lhes atribuíamos as tarefas e os documentos necessários para a execução do processo ensino-aprendizagem, e o Google Forms, onde realizávamos os questionários atribuídos aos alunos para estes realizarem de forma assíncrona e onde realizámos o teste de avaliação dos conhecimentos.

Ao longo deste período tivemos bastante trabalho no planeamento das aulas, visto que, para cada aula síncrona tivemos que fazer um PowerPoint para apresentar aos alunos, bem como preparar um plano de exercícios físicos para estes realizarem a partir das suas casas. No início de cada semana, disponibilizámos sempre no Classroom um Guião de Aprendizagens para os alunos orientarem o seu estudo e saberem o que iria ser trabalhado durante a mesma, bem como para acederem a alguns recursos multimédia que ajudassem a completar a sua aprendizagem.

2.2. Realização

As aulas síncronas constituíram um dos grandes desafios deste EP. Foi decidido que as aulas seriam divididas em 2 metades, uma primeira, em que apresentaríamos o PowerPoint planeado acerca das matérias a serem abordadas e uma segunda parte prática, na qual os alunos realizariam exercício físico segundo as nossas orientações.

Para garantir a atenção dos alunos, foi fundamental criar aulas interativas, nas quais recorreremos bastante ao questionamento e a recursos multimédia que estimulassem a atenção dos alunos. Na parte prática da aula, optámos por apresentar conjuntos de imagens ou vídeos de Treinos, de forma a conseguirmos controlar os *timings* corretos, necessários a este tipo de treinos, e quem realmente estava a realizar o treino ou estava de câmara desligada.

No que toca à dimensão da instrução, pensamos que se pode fazer um balanço positivo da mesma, pois preparámos sempre as aulas minuciosamente. Como referido anteriormente, a mesma foi sempre acompanhada da apresentação de imagens ou vídeos, especialmente na UD de Basquetebol, para que os alunos percebessem o correto modo de realização dos gestos técnicos, alguns aspetos táticos ou as principais regras deste desporto. O questionamento foi utilizado para envolver os alunos na aula e para termos dados relativos à sua participação e empenho nesta disciplina.

Relativamente à gestão, foi a dimensão em que sentimos mais dificuldades, devido à grande quantidade de aspetos que tínhamos de controlar no momento da aula, como por exemplo, verificar quem estava com a câmara ligada, controlar o tempo de aula para garantir tempo necessário para a parte prática ou permitir a todos os alunos possibilidade de participação.

Tentámos criar um clima de aula positivo para tentar diminuir, o máximo possível, a desmotivação dos alunos. Não se registaram casos graves de indisciplina, ainda assim, existiram um conjunto de alunos que poucas vezes ligaram a câmara durante as aulas.

Por sua vez, nas aulas assíncronas, enviámos sempre 2 tarefas para serem realizadas de forma autónoma pelos alunos. Uma das tarefas era um questionário sobre a matéria lecionada na aula síncrona dessa semana e a outra era uma tarefa prática para os alunos executarem na plataforma AGIT. O cumprimento destas tarefas poderia ter sido um pouco superior ao ocorrido, sendo constantemente reforçada a importância de realização das mesmas perante os alunos.

2.3. Avaliação

Relativamente à avaliação deste período, teve também ela de ser adaptada às circunstâncias vivenciadas durante o Ensino à Distância. O Departamento de Educação Física da ESIDM, decidiu valorizar na nota do 2º período, os 3 domínios originais (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos), com as mesmas percentagens, tendo que cada professor adaptar esta metodologia ao trabalho realizado com as suas turmas.

No que toca ao domínio das Atividades Físicas (80%), valorizámos o desempenho dos alunos em 3 UD. A UD de Ginástica, cuja avaliação foi realizada ainda

de forma presencial, a UD de Basquetebol, na qual os alunos foram avaliados através da execução de um teste teórico e da realização de questionários semanais sobre a matéria lecionada nas aulas síncronas, enviados para serem realizados de forma assíncrona, e a UD Prática-Aula, em que os alunos foram avaliados pelo seu desempenho na parte prática das aulas síncronas e pela realização das tarefas práticas assíncronas.

Para isso foi fundamental um exímio controlo da realização destas tarefas por parte dos alunos. Esse controlo foi feito numa tabela em formato Excel, sendo esta preenchida semanalmente, verificando assim a realização das tarefas bem como a sua valorização.

O domínio da Aptidão Física (10%) foi avaliado com os dados dos testes do FITESCOLA e o domínio dos Conhecimentos (10%) através da concretização de um teste de avaliação dos conhecimentos lecionados nas primeiras aulas de Ensino à Distância, referenciados no documento das Aprendizagens Essenciais do 11º de escolaridade.

Semanalmente, enviávamos os dados relativamente ao cumprimento das tarefas e à presença e participação nas aulas síncronas à Diretora de Turma, para que, se necessário, os Encarregados de Educação tivessem conhecimento do desempenho dos seus Educandos.

3. Questões Dilemáticas

Ao longo deste ano, várias foram as dúvidas e dilemas que nos surgiram, fazendo as mesmas parte do processo da nossa aprendizagem e evolução. Para a ultrapassagem de algumas delas, grande importância teve o NE no qual estivemos inseridos.

Logo nos primeiros meses de estágio surgiu-nos uma dúvida relativamente aos PNEF e à sua adequabilidade em termos metodológicos para a maior parte dos alunos, sendo que, com o tempo percebemos que grande parte dos estudantes não apresentava bases que lhes permitissem aprender alguns dos conteúdos das diversas modalidades presentes nos Programas para serem lecionados em determinado ano de escolaridade, tendo estes que ser adaptados consoante as observações recolhidas nas avaliações iniciais e formativas, ou seja, havia alguma discrepância entre as capacidades reais dos alunos e os conteúdos propostos nos PNEF.

Outra dúvida que registámos nos primeiros momentos do ano letivo, relacionou-se com o Covid-19 e a forma de abordagem dos Jogos Desportivos Coletivos. Sendo estes desportos em que a base é a existência de oposição, como abordar os mesmos sem desvirtuar a sua essência? Tivemos de saber adaptar as situações pedagógicas para reproduzir situações de oposição que obrigassem os alunos a pensar na decisão a tomar com posse de bola.

No que toca ao planeamento anual e das UD, existiram dúvidas relativas à sua adaptação ao longo do processo. Por vezes, como por exemplo, na UD de Atletismo sentimos, durante a mesma, que fomos demasiado ambiciosos no planeamento desta, pois planeámos lecionar várias disciplinas desta modalidade e o número de aulas atribuídas à mesma não era elevado, tendo havido dúvidas em como adaptar a abordagem a esta modalidade. Neste caso, adaptámos o número de aulas atribuídas à UD e decidimos que a disciplina de Estafetas não seria avaliada, pois não foi aprofundada, tendo a sua abordagem na aula constituído apenas uma experiência para os alunos.

Uma das grandes dúvidas existentes na componente da Realização das aulas foi a autonomia dada aos alunos e o controlo das aulas, isto é, a realização de exercícios em circuito, geralmente, promovia essa autonomia, mas o controlo que conseguíamos obter das aulas era menor, pois quando isso aconteceu os alunos estiveram distribuídos por diferentes estações e tornou-se complicado o controlo de todas. Chegámos à conclusão que um professor tem de perceber em que contextos pode aplicar este tipo de estratégias, podendo o sucesso das mesmas variar de acordo com o tipo de turma que dispõe.

Por fim, falar ainda da questão do *feedback* e do tipo de *feedback* instruído. Por vezes optámos por dar boas quantidades de *feedback* direcionado para um aluno, pois sentíamos que nalguns casos estes evoluíam mais quando lhes direcionávamos o *feedback* e fechávamos o ciclo com eles. Sabendo que existem muitos casos (por exemplo, mesmas dificuldades exibidas) em que é preferível direcionar o mesmo para um grupo ou para a turma, esta foi sempre uma questão alvo de grande reflexão da nossa parte.

Área 2. Atividades de Organização e Gestão Escolar

Outra das tarefas que deve ser executada ao longo deste ano de EP, é a assessoria a um cargo de gestão da escola, podendo esta ser de vários tipos, desde o apoio a cargos de gestão de topo até a cargos de índole mais intermédia, como é o caso da assessoria ao cargo de direção de turma ou ao responsável pelo Desporto Escolar.

Acompanhámos desde o início do ano a Diretora de Turma (DT) que desempenhou esta função na turma a que lecionámos aulas, e devido a isso, mais importante se tornou esta experiência, pois permitiu-nos conhecer por dentro esta turma, e não apenas no âmbito da Educação Física.

O Regulamento Interno da ESIDM específica, no seu Artigo 67º, as diferentes incumbências que o professor designado como DT possui, distinguindo competências de carácter geral, competências do DT relativas à Diretora, competências do DT relativas aos Alunos e competências do DT relativas aos Encarregados de Educação. Da observação deste Artigo percebemos que o DT tem um papel articulador entre os diversos elementos da vida escolar. É sua função ligar a intervenção dos diferentes professores da turma, dos pais e até dos alunos com o objetivo de aprimorar o ambiente escolar para que os alunos possam realizar o seu propósito (aprender) sem quaisquer problemas que os perturbem nessa aprendizagem.

A primeira tarefa que nos foi atribuída no âmbito da assessoria a este cargo foi a elaboração dos Questionários de Caracterização de Turma, para que os alunos respondessem aos mesmos durante o horário de direção de turma que possuíam com a DT. Posto isto, realizámos também o tratamento das respostas a este questionário, sendo o mesmo enviado para a DT para posterior análise dos casos mais problemáticos.

Foram vários os momentos de assessoria vivenciados, e da mais diversa índole as reuniões em que participámos neste domínio, das quais se destacam reuniões com os Encarregados de Educação, reuniões intercalares do conselho de turma, reuniões extraordinárias deste conselho ou as reuniões de final do período, onde eram atribuídas as notas. Foi deveras interessante perceber as dinâmicas existentes em cada uma destas reuniões.

Através da presença nestas reuniões durante todo o ano letivo, conseguimos cumprir alguns objetivos a que nos propusemos no projeto de assessoria, como por exemplo, perceber um pouco o processo de justificação de faltas, observar o relacionamento da Diretora de Turma com os restantes professores da turma (e

resolução dos problemas existentes nas suas aulas) ou o modo de resolução de anomalias disciplinares existentes dentro da turma e como responder a essas situações.

Assistimos de perto à forma como a DT lidou com alguns casos específicos de indisciplina, desinteresse e falta de assiduidade de alunos da turma e dos problemas que o Ensino à Distância trouxe para outros, tendo esta um papel fundamental para alguns alunos poderem assistir às aulas neste regime de aprendizagem, mediando o contacto entre os Encarregados de Educação e a escola.

No âmbito da organização e gestão escolar, foi-nos também atribuída a responsabilidade de marcação de faltas e registo dos sumários da turma em que nos encontrávamos a dar aulas, no que toca à disciplina de EF.

Esta foi uma experiência bastante positiva e, a nosso ver, fulcral neste ano de EP. É de amplo conhecimento que o papel de um professor não se circunscreve a lecionar aulas, sendo a direção de turma uma das funções atribuídas aos docentes. Ao acompanharmos de perto a Diretora de Turma da turma a que demos aulas aprendemos bastante acerca deste cargo e da sua exigência e importância. Ficamos com a ideia de que este é um cargo bastante complexo, nomeadamente ao nível comunicacional e organizativo, cujas competências fundamentais para a sua correta execução, vão sendo adquiridos pelos professores ao longo do tempo.

Área 3. Projetos e Parcerias Educativas

Webinar “Olimpismo e Valores do Desporto”:

Um dos eventos organizados pelo NE no contexto da área dos Projetos e Parcerias Educativas, foi um Webinar centrado no Olimpismo e nos valores desportivos, enquadrando também este evento no Projeto Era Olímpica, que visava colocar os alunos em contacto com os 3 valores olímpicos, Excelência, Respeito e Amizade, e fazê-los entender estes valores como algo que deve ser extrapolado para a sua vida diária.

O Webinar realizou-se no dia 21 de Abril de 2021 entre as 15h e as 16h30, e foi dirigido para as turmas de cada um dos professores estagiários deste Núcleo, ou seja, duas turmas do 7º ano e duas turmas do 11º ano de escolaridade. Ainda assim, decidimos partilhar o evento e deixar a entrada aberta a toda a população interessada neste tema, visto que, sentimos que este era um tema de possível interesse para toda a

comunidade educativa e desportiva, e porque ouvir os preletores escolhidos falar deste tema seria certamente benéfico para todos, visto que estes acumulam anos de experiência na matéria.

Os preletores convidados para partilhar as suas experiências e conhecimentos foram: João Rodrigues, o atleta português mais olímpico de sempre, com 7 presenças nos Jogos Olímpicos, e atual presidente da Comissão de Atletas Olímpicos, sendo esta preleção mais virada para o Olimpismo, e José Lima, coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto.

De forma a conseguirmos realizar esta atividade, e a conseguir atrair convidados de renome e com bastante experiência nesta matéria, tivemos de executar um conjunto de tarefas organizativas, das quais se destacou os contactos e a comunicação com os preletores. O Professor Orientador Bruno Rosa, teve um papel fundamental nesta tarefa, tendo-nos sugerido e disponibilizado os contactos dos preletores, dando-nos também algumas dicas para a estruturação deste projeto e ajudando-nos a partilhar o mesmo com a comunidade educativa. Para atrair mais interessados, elaborámos um poster que se encontra disposto em anexo.

A nosso ver, o balanço da tarefa tem de ser visto como positivo, primeiro pela qualidade do painel que apresentámos, depois pelo número de participantes que assistiram ao Webinar, chegando a estar a assistir ao Webinar mais de 60 pessoas simultaneamente (maioritariamente alunos), e por último, pelos resultados obtidos no Questionário de Satisfação que os participantes preencheram no final do evento.

Este questionário, constituído por 6 itens, permitiu-nos realizar um balanço factual da tarefa. O primeiro item era relativo à ocupação profissional do participante (aluno, docente ou outro), os restantes relacionados com as várias dimensões do evento, sendo que 3 perguntas foram respondidas numa escala de Likert (1-Nada Interessante, 2-Pouco Interessante, 3- Interessante, 4- Muito Interessante e 5-Totalmente Interessante). O número de respostas obtidas foi 38, com cerca de 95% das mesmas a serem feitas por alunos.

No que toca à “opinião relativamente ao Webinar” a média de respostas obtida foi de (4,63), enquanto a “intervenção dos oradores” obteve uma média de (4,76). Por sua vez, a relevância da informação partilhada foi classificada em (4,61). Todos estes itens foram avaliados de 0 a 5.

A duração do Webinar foi perçecionada como adequada por 76,3% dos participantes, longa por 18,4% e curta por apenas 5,3% destes. Finalmente, quando

inquiridos acerca da sua vontade em participar em ações futuras, nesta área desportiva, 47,4% respondeu que gostariam, 42,1% que talvez gostariam e 10,5% dos participantes não tinham vontade em participar em futuras formações.

Para a bem-sucedida execução deste Projeto, muito importante foi o trabalho em equipa desenvolvido pelo NE, tendo sido bastante interessante a cooperação e solidariedade presentes entre todos os elementos do mesmo.

Formação “Aprender a Ensinar Escalada”:

O outro evento organizado pelo NE neste ano letivo dirigiu-se aos professores de Educação Física da Escola. Visto que a ESIDM possui paredes de escalada artificiais, que são poucas vezes utilizadas devido a um conhecimento limitado em relação a esta modalidade pelos docentes, e acrescentando ao facto de os professores estagiários nunca terem tido muito contacto com a mesma, foi decidido organizar uma ação de formação no âmbito do ensino da Escalada na escola.

A ação de formação decorreu em regime presencial, no dia 5 de Maio, das 14h00 às 15h00, tendo sido orientada pelo professor do Departamento de Educação Física da Escola, João Gandum, especialista em multiactividades ao ar livre. O material de segurança individual foi disponibilizado pelo NE, utilizando os recursos da ESIDM.

Foi realizada a divulgação dentro do Departamento de Educação Física e na sala dos professores, sendo que, o projeto foi também apresentado à direção da escola. No total estiveram presentes 12 docentes, maioritariamente de Educação Física, já contando com todos os elementos do NE.

A primeira parte da formação foi de carácter teórico-prático, onde foi falado acerca dos diversos nós da Escalada e da especificidade e segurança de algum material da modalidade, sendo que, cada professor teve oportunidade de exercitar os nós. A segunda parte foi exclusivamente prática, com a abordagem a diversos aspetos de segurança da Escalada e Rapel e a situações de aprendizagem que podem ser aplicadas na escola.

Esta ação foi de uma pertinência assinalável para nós, dado o desconhecimento e pouco contacto com a modalidade até ao momento da formação. Acreditamos ainda que todos os elementos presentes beneficiaram com a presença na atividade, saindo da mesma mais hábeis para lecionarem esta modalidade na escola.

Área 4. Atitude Ético-Profissional

Definir ética é uma missão complicada e daria tema para várias páginas, ainda assim, muito resumidamente, pode ser entendida como o conjunto de valores e princípios morais que governam e conduzem os comportamentos de um indivíduo. Por sua vez a ética profissional alberga os princípios que dirigem a conduta positiva do indivíduo na sua ocupação profissional.

Mais especificamente no contexto deste EP, a atitude Ético-Profissional do professor estagiário compreendeu um conjunto de compromissos, condutas e capacidades importantes a serem tidas em conta por nós, futuros professores, visto que estas características serão fundamentais para o nosso futuro, para os nossos alunos e para a comunidade escolar em geral.

No que toca ao compromisso com as aprendizagens dos alunos, tentámos sempre preparar as aulas e a abordagem às diferentes matérias tendo em conta as capacidades e as necessidades dos alunos da turma, tendo sempre atenção à necessidade de olhar para os alunos individualmente dentro da turma e não apenas para a turma como um todo. Foi também importante entender a forma como cada aluno aprendia e como lidar com as suas individualidades em termos de aprendizagem e de personalidade.

Relativamente ao compromisso com a nossa própria aprendizagem, tentámos sempre aprender mais e conhecer as diferentes vicissitudes das matérias ensinadas aos alunos. Para isso foi importante a existência de um espírito de aprendizagem e de querer ultrapassar as dificuldades existentes, guiando-nos sempre pelas dicas e sugestões dos Professores Orientadores.

Tentámos sempre aprender mais e aplicar os conhecimentos existentes no que toca à Cultura Geral e Específica das diferentes matérias ou modalidades. A existência desta cultura acrescenta ao professor uma identidade de promotor da educação desportiva dos alunos, devendo este ter capacidade de ir para além do que vem nos Programas, de forma a tornar mais real e a enquadrar a aprendizagem dos alunos.

Um professor deve procurar, continuamente, desenvolver-se profissionalmente e preocupar-se com a sua formação, sendo para isso importante a partilha de experiências e informações entre colegas de profissão, pois cada professor tem preferência por diferentes matérias e tem a sua forma de trabalhar, sendo esta procura de aprender com os colegas muito importante para a evolução de cada um.

Neste âmbito, participámos em algumas ações de formação, das quais se destaca o 10º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, no qual ouvimos diferentes preleções relacionadas com o ensino da Educação Física à distância, conhecemos realidades distintas da nossa, percebemos o impacto da pandemia nas aulas de Educação Física em Portugal e onde foram trocadas ideias de diferentes instrumentos pedagógicos para o ensino remoto da Educação Física.

Participámos no Webinar “Oportunidades de Educação Olímpica em Contexto Escolar”, organizado pelo Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal, no qual, após algumas sugestões dadas pelos membros deste programa, foram partilhados testemunhos de implementação da Educação Olímpica em várias escolas do nosso país.

Procurámos também estar sempre disponíveis para os alunos e para a Escola, tendo esta sido uma componente fundamental para a correta execução do Ensino à Distância, onde por vezes, os alunos nos colocavam dúvidas a diferentes alturas do dia e da semana, às quais tentámos responder sempre o mais atempadamente possível. Estivemos presentes diariamente de 2ª a 5ª feira na escola, tentando contribuir, quando possível, para a melhoria das condições de prática da escola, sendo um dos exemplos, a montagem dos percursos e cordas na parede de escalada da escola.

Um dos aspetos que tentámos melhorar ao longo do ano, foi a habilidade de análise reflexiva das nossas capacidades e do nosso desempenho, quer das aulas lecionadas, quer do nosso desempenho global semanal. Semanalmente realizámos um Diário de Estágio, no formato *Padlet*, no qual descrevemos a nossa semana, enumerando o que correu bem e as dificuldades sentidas. Este trabalho de autoanálise traduziu-se na ultrapassagem de alguns dos problemas sentidos, bem como no ganho de novas competências ao nível da capacidade de reflexão.

Por fim, tentámos pautar a nossa conduta pelo respeito que todas as pessoas com as quais interagimos merecem, desde alunos, a professores, encarregados de educação ou funcionários, tendo todos eles contribuído para que estes ano fosse constituído por excecionais aprendizagens pessoais e profissionais.

III. APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA:

MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DE DIFERENTES SEXOS E CICLOS DE ESCOLARIDADE REALIZADO AO LONGO DE UM ANO MARCADO PELA PANDEMIA DO COVID-19

MOTIVATIONS OF BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION: COMPARATIVE STUDY (GENDER AND SCHOOL LEVEL) CARRIED OUT DURING A YEAR WITH THE COVID-19 PANDEMIC

João P. R. M. Saraiva

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

Resumo: Este estudo tem como objetivo perceber as motivações de alunos de diferentes sexos, idades e anos de escolaridade para a disciplina de Educação Física, analisando se existem diferenças significativas no que toca à sua motivação para esta disciplina. Foi aplicado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) em dois momentos de um ano letivo caracterizado pela existência de um período de confinamento devido à pandemia do Covid-19 (antes e depois), tendo sido também objetivo de análise verificar se este período influenciou de alguma forma a perceção dos alunos para a Educação Física. Os resultados deste estudo demonstram que os motivos que mais influenciam a motivação dos jovens para estas aulas são motivos intrínsecos, não existindo diferenças consideradas significativas entre géneros mas sim entre alunos de diferentes anos de escolaridade. O período de confinamento não causou diferenças significativas na perceção dos alunos por esta disciplina. Este estudo poderá ser útil para professores desta disciplina adaptarem as suas práticas às motivações dos seus alunos.

Palavras-Chave: Educação Física, Motivação, Estudantes, Confinamento, Covid-19.

Abstract: *This study aims to understand the motivations of students of different genders, ages and years of schooling for the subject of Physical Education, analyzing whether*

there are significant differences in terms of their motivation for this subject. The Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) was applied in two moments of a school year characterized by the existence of a period of confinement due to the Covid-19 pandemic (before and after), being also an aim of this study understanding if this period influenced the students perception towards Physical Education. The results of this study demonstrate that the reasons that most influence the motivation of young people for these classes are intrinsic reasons, with no differences considered significant between genders, but rather between students from different years of schooling. The confinement period did not cause significant differences in the students' perception of this subject. This study may be useful for teachers of this subject to adapt their practices to the motivations of their students.

Keywords: *Physical Education, Motivation, Students, Confinement, Covid-19.*

1.1. Introdução

Durante a realização de um Estágio Pedagógico relativo ao ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foram vivenciadas novas realidades que suscitaram a elaboração de questões que até aqui não tinham surgido. Algo que foi alvo de reflexão neste período, foi a motivação, ou por vezes, falta dela, que os alunos apresentam para a disciplina de Educação Física, bem como os motivos desse estado.

Neste estudo, começará por ser realizado um breve enquadramento teórico do tema, onde serão especificados os principais aspetos motivacionais, com base nalguns resultados e definições existentes na literatura. De seguida, será explicada toda a metodologia inerente à realização do presente estudo, onde estarão explícitas a pergunta de partida e as sub-perguntas, os objetivos, as hipóteses e as variáveis a utilizar no estudo, bem como os participantes, procedimentos e a forma de tratamento estatístico.

Na fase seguinte, estará evidenciada uma apresentação, com posterior discussão, dos resultados obtidos, comparando estes com outros presentes na literatura. Por fim, na parte final, serão expostas algumas recomendações para a prática pedagógica.

Com a realização deste estudo, esperam-se obter conclusões que permitam perceber as motivações para a Educação Física, de alunos de diferentes idades e ciclos de escolaridade, bem como as suas diferenças, e deste modo obter novos conhecimentos que ajudem a organizar e orientar o trabalho dos professores desta disciplina para, assim, maximizarem as aprendizagens dos seus alunos e ajudarem os mesmos a ultrapassar problemas existentes ao nível da motivação para a prática desportiva e para a participação na disciplina de Educação Física.

Este trabalho, procura assim responder a uma dúvida que tem assolado os diferentes professores de Educação Física, tornando pertinente a realização do mesmo e aumentando a capacidade destes para lidar com diferentes situações. Os dados presentes neste estudo foram recolhidos em 2 momentos de um ano letivo marcado pela existência de um período de confinamento com Ensino à Distância, sendo que a primeira recolha ocorreu antes do confinamento e a segunda depois do mesmo, permitindo assim perceber a importância deste momento do ano para a motivação dos alunos para a prática da Educação Física.

1.2. Enquadramento Teórico

Hoje em dia, está cientificamente comprovado que a prática desportiva é um fenómeno social com uma importância enorme para a qualidade de vida e para a saúde das pessoas, quer esta seja física ou mental.

Devido a isso, a inserção da disciplina de Educação Física no currículo dos jovens torna-se fundamental. Para além da transmissão de conhecimentos práticos das diferentes modalidades, de acordo com as Aprendizagem Essenciais de Educação Física (AEEF), esta disciplina tem a função de desenvolver a aptidão física dos jovens, favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas e reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas. Devido a isto, torna-se necessário perceber as motivações para a prática desportiva dos jovens, pois só assim conseguiremos organizar e orientar o trabalho a realizar.

É difícil alcançar um consenso sobre a definição de motivação, ainda assim, existe uma vontade geral (na comunidade científica) de perceber os seus processos e as suas determinantes. “A origem etimológica da palavra motivação parece ser o vocábulo latino mover, transmitindo a ideia de movimento” (Alves, 2003) e é alvo de vastas investigações nos mais diversos contextos. Segundo Saba (2001) a motivação é referida como a base das ações humanas, sendo reconhecida pelas diferentes áreas da atividade física, como benéfica não só biologicamente como a um nível psicológico. Já Samulsky (1992) refere a motivação como um processo intencional dirigido a um objetivo, que depende da interação de fatores pessoais e ambientais (endógenos e exógenos).

Ao observarmos a literatura acerca deste tema percebemos que existem duas teorias que se destacam, na quantidade de vezes que são referenciadas, em relação às outras: a teoria da realização das necessidades e a teoria da atribuição.

Weinberg e Gould (1995) adaptaram a primeira a situações desportivas, dividindo esta teoria em 5 aspetos: fatores da personalidade, fatores situacionais, tendência resultante, reações emocionais e o comportamento de realização. Segundo Cruz (1996), constata-se através desta teoria que indivíduos com elevados níveis de rendimento escolhem tarefas que sejam desafiadoras para a sua prática. Por outro lado, indivíduos com menos capacidades ou menor perceção de autoeficácia evitam riscos e situações de realização desafiadoras.

A teoria da atribuição (causal) declara que a forma como os sujeitos encaram e explicam o que lhes acontece (sucessos e fracassos) pode influenciar a sua motivação e relacionar-se com os seus comportamentos futuros (Fonseca, 1996, cita Roberts, 1986).

A motivação pode estar relacionada com diferentes fatores, sendo estes muitas vezes divididos em dois constructos bastante conhecidos e de certa forma importantes para o comportamento do indivíduo: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca.

A motivação intrínseca pode ser definida de duas formas: 1- A participação voluntária numa atividade com uma “possível” ausência de recompensas ou pressões externas. 2- A participação numa atividade, pelo interesse, satisfação ou prazer que o praticante retira desse envolvimento (Vallerand, et al, 1987). Então, conseguimos perceber que este tipo de motivação parece ser saudável pois leva as pessoas a praticarem determinadas tarefas pelo gosto e pelo prazer que as mesmas lhe causam.

Por outro lado, temos a motivação extrínseca, que segundo Ntoumanis (2001a), se verifica nos momentos em que as pessoas praticam uma atividade de maneira a alcançarem certos benefícios, sendo esses benefícios pertencentes a diversas dimensões.

Assim, estes fatores podem ser considerados como provenientes do ambiente, e quando retirados ou deixam de existir, a motivação irá diminuir devido à inexistência de interesses intrínsecos, isto é, relacionados com o indivíduo e com o prazer que atividade lhe proporciona (Biddle et al, 2001).

Quando estudamos a importância do fator motivação para a prática desportiva temos de perceber as especificidades que a motivação apresenta neste contexto, ainda assim, também aqui, podemos dividir as motivações em intrínsecas ou extrínsecas. E aqui pode-se falar em especificidade pois o meio desportivo tem a característica de os seus praticantes obterem uma motivação mais extrínseca à medida que estão mais envolvidos no desporto, isto é, boa parte dos indivíduos praticam desporto ou uma determinada modalidade pelo prazer que esta lhes dá, mas à medida que se começam a envolver no desporto de outra forma emergem um conjunto de motivos extrínsecos (dinheiro, fama, etc.) que guiam a sua motivação (Vallerand et al., 1987).

Na literatura temos um variado número de estudos que relacionam estes dois tipos de motivação com diferentes variáveis independentes. Uma das principais conclusões retiradas dos diversos estudos é que as motivações intrínsecas, como por exemplo, o divertimento e a perceção de competência, estão relacionados com uma maior e mais duradoura adesão desportiva.

Raposo, Figueiredo e Granja verificaram no seu estudo discrepâncias relativamente às motivações para a prática de atividade física entre praticantes de diferentes sexos e idades. Neste estudo, verificaram que os mais velhos concederam maior importância aos aspetos filiativos e os mais jovens a aspetos relacionados com a mestria e a condição física.

Veigas, Catalão, Ferreira e Boto resumem os vários estudos realizados nesta área referindo como principais fatores motivacionais o Divertimento, o Desenvolvimento de Competências, a Afiliação e a Saúde/Forma Física. Por outro lado, como fatores menos importantes foram mencionados a Influência de Pais e Amigos, a Realização/ Estatuto e a Descarga de energias.

Relativamente à disciplina de Educação Física não existem tantos estudos que comprovem ou refiram a importância de fatores motivacionais na prática desta disciplina. Ainda assim, a literatura refere essencialmente que alunos com experiências desportivas exteriores à escola revelam uma motivação e atitudes mais favoráveis em relação a esta disciplina (Anderssen, 1993). É também comprovado que alunos com maiores perceções acerca das suas capacidades são os que classificam esta disciplina com maior interesse, sendo que o contrário, isto é, uma baixa perceção de competência pode ser um dos fatores negativos associados à Educação Física (Papaioannou, 1994).

Sabemos que a disciplina de Educação Física possui um grande potencial para o desenvolvimento integral dos jovens, desde o desenvolvimento de capacidades motoras e competências sociais até à aquisição de normas sociais e valores (Patrikson, 1996). Os principais agentes de socialização dos jovens são a sua família e o grupo de amigos, que muitas das vezes é adquirido na escola, tendo a prática desportiva uma grande importância na formação desses grupos e na definição do papel de um indivíduo dentro desses grupos (Sopa & Pohomaci, 2014d).

Assim, a realização deste trabalho tem como objetivo a averiguação longitudinal de um conjunto de questões. Inicialmente pretende-se analisar de uma forma geral as razões que motivam os jovens para a disciplina de Educação Física, verificando de seguida, a motivação ao longo da escolaridade obrigatória considerando o fator ano de escolaridade e o fator género/sexo como variáveis independentes.

Visto terem sido vividos anos letivos atípicos, providos de períodos nos quais os alunos passaram muito tempo a ter aulas não presenciais, será também importante verificar a existência ou não de diferenças motivacionais para a prática da Educação Física ao longo de um ano letivo em que os jovens passaram 2 meses confinados, com

aulas num regime de Ensino à Distância, e a existirem quais os fatores relacionados com esta disciplina que levaram a essas alterações motivacionais para a Educação Física.

1.3. Objetivos

Tabela IV: Objetivos gerais e específicos do estudo.

Pergunta de partida	Sub-perguntas	Hipóteses	Objetivos	Variáveis
Quais são as motivações dos estudantes dos ensinos básico e secundário para a Educação Física?	Quais as motivações de estudantes dos 7º e 11º anos de escolaridade para a EF?	Estudantes de 7º e 11º apresentam diferenças nas motivações	Analisar a diferença entre anos de escolaridade (7º e 11º anos)	Ano de escolaridade
	Quais as motivações de estudantes do sexo feminino e masculino para a EF?	Estudantes femininas e masculinos apresentam diferenças nas motivações	Analisar a diferença entre estudantes femininas e masculinos	Sexo
	Será que a motivação dos estudantes para a EF se alterou depois de um período de confinamento?	As motivações para a EF alteraram-se durante o período de Ensino à Distância	Analisar de que forma as motivações dos estudantes se modificaram ao longo do ano letivo (com confinamento)	-

Então, o objetivo geral deste estudo é perceber quais as motivações de estudantes dos ensinos básico e secundário para a disciplina de Educação Física, havendo também como objetivos específicos, analisar a diferença das motivações para esta disciplina de acordo com o ano de escolaridade e o sexo dos alunos, tudo isto ao longo de um ano de escolaridade marcado pela pandemia do Covid-19 e pela existência de um período de confinamento de 2 meses. Devido a esta especificidade será pertinente analisar de que forma estas motivações se alteraram durante o ano letivo.

Assim, para responder à pergunta de partida foi realizada uma análise descritiva tanto dos fatores como dos itens do questionário e para responder às sub-perguntas foi feita uma análise comparativa das variáveis independentes (primeiro o sexo e depois o ano de escolaridade), para ambos os momentos da aplicação do questionário.

1.4. Metodologia

1.4.1 Amostra

Na primeira aplicação do questionário participaram 97 alunos da Escola Secundária Infanta Dona Maria com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos. A média de idades andava à volta dos 13,9 anos de idade com um desvio padrão de 2 anos ($13,9 \pm 2,0$). Dos 97 alunos, 51 frequentavam o 7º ano de escolaridade (52,6%) e 46 frequentavam o 11º ano nesta escola (47,4%).

Desta amostra constaram 60 alunos do sexo feminino (61,9%) e 37 alunos do sexo masculino (38,1%). No que toca aos praticantes de desporto federado, participaram nesta amostra, 42 praticantes federados (43,3%) e 55 participantes não estavam envolvidos na prática federada (56,7%).

Na segunda aplicação do questionário participaram 89 alunos pertencentes à mesma escola e às mesmas turmas da primeira aplicação, tendo sido inquiridas, tal como anteriormente, 2 turmas do 7º ano de escolaridade e outras 2 do 11º ano de escolaridade. Os alunos participantes tinham idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, com uma média de idades situada nos 14,3 anos de idade. Dos 89 alunos, 47 frequentavam o 7º ano de escolaridade (52,8%) e 42 frequentavam o 11º ano nesta escola (47,2%).

Desta amostra constaram 58 alunos do sexo feminino (65,2%) e 31 alunos do sexo masculino (34,8%). No que toca aos praticantes de desporto federado, participaram nesta amostra, 28 praticantes federados (31,5%) e 61 participantes não estavam envolvidos na prática federada (68,5%).

Tabela V: Caraterização das amostras.

Variável Independente		N	%
Ano de escolaridade (1ª aplicação)	7º Ano (≤ 13 anos)	51	52,6%
	11º Ano (≥ 14 anos)	46	47,4%
Sexo (1ª aplicação)	Feminino	60	61,9%
	Masculino	37	38,1%

Ano de escolaridade (2ª aplicação)	7º Ano (≤ 13 anos)	47	52,8%
	11º Ano (≥ 14 anos)	42	47,2%
Sexo (2ª aplicação)	Feminino	58	65,2%
	Masculino	31	34,8%

1.4.2 Instrumentos

Para a obtenção dos dados relativos à motivação dos estudantes ao nível da Educação Física foi utilizado o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas), tendo o questionado sido passado para um formato Google Forms. Este questionário foi adaptado para a língua portuguesa a partir do PMQ (Participation Motivation Questioner (Gill et al., 1983), e traduzido por Serpa e Frias em 1991.

Na primeira aplicação do questionário foi utilizada uma versão do questionário constituída por 28 itens, sendo que o questionário original possui 30, tendo sido excluídas as perguntas 22 e 27. Na segunda aplicação foi utilizado o questionário original com os 30 itens.

Os 30 itens foram agrupados em 6 fatores, segundo os fatores encontrados por Januário e colegas em 2012. Então, os fatores utilizados neste estudo são: 1- Estatuto, 2- Aprendizagem Técnica/Fitness, 3- Influência Extrínseca, 4- Trabalho de Equipa, 5- Libertar Energia, 6- Socialização. Segundo estes os itens 5, 12, 17 e 22 não se adequam a nenhum dos fatores, sendo assim excluídos.

No início do questionário foi pedido aos alunos para preencherem o questionário tendo em conta as suas motivações para a prática de atividades desportivas. As respostas foram dadas numa escala do tipo Likert de 1 a 5, sendo que os números significavam: 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante, 4- Muito Importante, 5- Totalmente Importante.

Tabela VI: Identificação dos fatores e dos itens/perguntas que os constituem

Fator	Itens/Perguntas
Estatuto	3, 14, 20, 21, 25 e 28

Aprendizagem Técnica/Fitness	1,6, 10, 15, 23, 24 e 26
Influência Extrínseca	9, 19, 27 e 30
Trabalho de Equipa	8, 11 e 18
Libertar Energia	4, 7 e 13
Socialização	2, 16 e 29

1.4.3 Procedimentos e Análise Estatística

Os questionários foram aplicados 2 vezes aos participantes, em momentos distintos do ano letivo. A primeira recolha de dados foi feita a meio do mês de dezembro, no final do primeiro período letivo, a segunda recolha foi realizada no final do mês de abril, no início do terceiro período letivo e já após um período de 2 meses de confinamento.

No dia anterior à aplicação dos questionários nas turmas, o questionário QMAD foi passado para um formato Google Forms. Após uma breve instrução acerca da finalidade dos questionários, foi pedido aos alunos das diferentes turmas (2 turmas de 7º ano e 2 turmas de 11º ano) para responderem ao mesmo de uma forma anónima e sincera.

Às 30 perguntas do questionário foram acrescentadas outras para recolher alguns dados acerca dos alunos que pudessem servir de variáveis independentes para este estudo. Foi perguntada a idade dos alunos, o seu sexo e ano de escolaridade, se o aluno pratica desporto federado, se já praticou anteriormente e o número de vezes que o aluno pratica exercício físico/desporto por semana (sem contar com as aulas de Educação Física).

De seguida, foram transferidas as respostas dos alunos para uma folha Excel e posteriormente transferidos esses dados para uma matriz do SPSS 25. Neste programa foi realizado o tratamento estatístico, tendo sido inicialmente realizada uma análise descritiva dos fatores e dos itens, isto é, médias, frequências, desvios padrão, assimetrias e curtose.

De forma a perceber de que forma a motivação dos alunos para a Educação Física se alterou ao longo do ano letivo, tendo em conta as variáveis em estudo, foi executado no SPSS 25 um Teste de Correlação Bivariada de Pearson, entre os 6 fatores

da motivação, recolhidos em ambas as amostras, correlacionando assim os resultados dos fatores da primeira e da segunda amostra.

Visto que a correlação entre os fatores não foi significativa, foi realizada uma análise comparativa relacionando os fatores com as variáveis independentes em estudo (ano de escolaridade e sexo), através da realização do Teste-T de amostras independentes. Foi verificada a existência de valores de significância em que $P < 0.05$.

Para a discussão dos resultados obtidos com a literatura existente acerca do tema foram consultadas várias bases de dados, como por exemplo, a B-ON, a SPORTDiscus, a Taylor & Francis Online ou a Elsevier.

1.5. Resultados

Quadro I: Análise descritiva das variáveis dependentes (Fatores)

Estadística Descritiva (fatores)

	Frequência Estatística	Média Estatística	Desvio Padrão Estatística	Assimetria		Curtose	
				Estatística	Erro	Erro	Erro
Estatuto	97	3,1031	,92748	,144	,245	-,590	,485
Aprendizagem Técnica	97	4,3814	,54544	-,914	,245	,213	,485
Influencia Extrínseca	97	3,8660	,71307	-,601	,245	,037	,485
Trabalho de Equipa	97	4,4639	,69482	-1,891	,245	4,277	,485
Libertar Energia	97	3,8351	,64392	-,234	,245	-,513	,485
Socialização	97	4,4536	,61836	-1,465	,245	3,271	,485
Estatuto 2	89	2,9007	1,02208	-,103	,255	-,813	,506
Aprendizagem Técnica 2	89	4,2761	,68708	-1,468	,255	3,009	,506
Influencia Extrínseca 2	89	3,7247	,93317	-1,075	,255	,933	,506
Trabalho de equipa 2	89	4,4644	,82054	-2,342	,255	6,442	,506
Libertar Energia 2	89	3,9288	,73593	-,909	,255	,873	,506
Socialização 2	89	4,4232	,71733	-1,800	,255	3,623	,506
N válido (de lista)	89						

A análise descritiva dos fatores, representada em cima no Quadro 1, revela os fatores considerados pelos alunos como mais importantes para a sua motivação nas aulas de Educação Física. Assim, após observarmos o gráfico percebemos que os fatores que os alunos consideram como mais importantes para o gosto/motivação por

esta disciplina são as aprendizagens técnicas, a possibilidade de trabalho em equipa, e a socialização que a Educação Física permite.

Visto que estes 3 fatores têm médias acima de 4 em ambas as recolhas de dados (dezembro e abril), podemos afirmar que os alunos consideram estes fatores muito ou totalmente importantes para a sua motivação nesta disciplina.

Em relação aos restantes fatores, isto é, o estatuto, a influência extrínseca e o libertar energia, ainda que não tenham uma importância tão acentuada como os anteriores, visto estarem quase todos acima ou muito próximos de 3, têm alguma importância para a motivação dos alunos.

Ao analisarmos a forma como os resultados variam do primeiro momento de recolha dos dados para o segundo, verificamos alterações muito subtis em todos os fatores, sendo de destacar uma ligeira diminuição dos fatores estatuto e influência extrínseca e um pequeno aumento da importância do fator libertação de energia.

Quadro II: Análise descritiva em função dos itens do questionário QMAD

Estatística Descritiva (Itens- 1ª aplicação)				Estatística Descritiva (Itens- 2ª aplicação)			
	N	Média	Erro Desvio		N	Média	Erro Desvio
Melhorar as capacidades técnicas	97	4,20	,799	Melhorar as capacidades técnicas	89	4,19	,928
Estar com os amigos	97	4,40	,886	Estar com os amigos	89	4,51	,771
Ganhar	97	3,24	1,116	Ganhar	89	3,15	1,082
Descarregar energias	97	3,93	,881	Descarregar energias	89	4,01	,935
Viajar	97	3,99	1,036	Viajar	89	3,69	1,311
Manter a forma	97	4,46	,723	Manter a forma	89	4,44	,852
Ter emoções fortes	97	3,38	1,035	Ter emoções fortes	89	3,40	1,125
Trabalhar em equipa	97	4,58	,762	Trabalhar em equipa	89	4,58	,864
Influência da família ou de outros amigos	97	3,72	1,058	Influência da família ou de outros amigos	89	3,55	1,306
Aprender novas técnicas	97	4,37	,740	Aprender novas técnicas	89	4,28	,953
Fazer novas amizades	97	4,23	1,036	Fazer novas amizades	89	4,30	1,005
Fazer alguma coisa em que se é bom	97	4,35	,778	Fazer alguma coisa em que se é bom	89	4,28	,988
Libertar tensão	97	4,20	,874	Libertar tensão	89	4,37	,858
Receber prémios	97	3,05	1,193	Receber prémios	89	2,87	1,316

Fazer exercício	97	4,54	,630	Fazer exercício	89	4,44	,656
Ter alguma coisa para fazer	97	4,30	,831	Ter alguma coisa para fazer	89	4,20	1,013
Ter ação	97	4,19	,782	Ter ação	89	4,11	,959
Espírito de equipa	97	4,59	,760	Espírito de equipa	89	4,51	,906
Pretexto para sair de casa	97	3,76	1,214	Pretexto para sair de casa	89	3,67	1,286
Entrar em competição	97	3,22	1,192	Entrar em competição	89	3,15	1,386
Ter a sensação de ser importante	97	3,05	1,193	Ter a sensação de ser importante	89	2,96	1,381
Atingir um nível desportivo mais elevado	97	4,00	1,080	Pertencer a um grupo	89	3,64	1,316
Estar em boa condição física	97	4,61	,622	Atingir um nível desportivo mais elevado	89	3,81	1,176
Ser conhecido	97	2,88	1,252	Estar em boa condição física	89	4,53	,785
Ultrapassar desafios	97	4,49	,752	Ser conhecido	89	2,42	1,176
Ser reconhecido e ter prestígio	97	3,19	1,102	Ultrapassar desafios	89	4,25	1,100
Divertimento	97	4,66	,610	Influência dos treinadores	89	3,60	1,268
Prazer na utilização das instalações desportivas	97	4,11	,911	Ser reconhecido e ter prestígio	89	2,88	1,313
N válido (de lista)	97			Divertimento	89	4,56	,916
				Prazer na utilização das instalações e material desportivo	89	4,08	1,089
				N válido (de lista)	89		

Este quadro possui uma **análise descritiva dos 30 itens** do questionário QMAD aplicados aos alunos de 4 turmas da Escola Secundária Infanta Dona Maria (2 de 7º ano e 2 de 11º ano). Através de uma análise do mesmo conseguimos perceber os motivos mais importantes e menos importantes relativamente à motivação dos alunos para as aulas de EF e a evolução da importância atribuída a cada item ao longo do ano.

Então, os itens com maior média de respostas na primeira aplicação do questionário foram o “divertimento”, o “estar em boa condição física”, o “espírito de equipa”, o “trabalho em equipa” e o “fazer exercício”. Todos estes itens tiveram uma média acima de 4,5, podendo assim ser considerados “totalmente importantes” para a motivação dos alunos.

Já na segunda aplicação do questionário, os itens considerados como “totalmente importantes”, obtendo uma média acima de 4,5 foram os mesmos com 2 diferenças. O item “estar com os amigos” entrou nesta categoria e o item “fazer exercício” saiu da mesma, tendo a sua média diminuído um pouco em relação à primeira aplicação do questionário.

Por outro lado, os itens com menor média de resposta na primeira aplicação do questionário foram o “ ter emoções fortes”, “ser conhecido”, o “ser reconhecido e ter prestígio”, o “ganhar”, o “receber prêmios” , o “ter a sensação de ser importante”, e o “entrar em competição”. Todos estes itens, à exceção de “ser conhecido” tiveram médias de respostas entre 3 e 3,5, sendo assim menos importantes que outros itens. O item “ser conhecido” teve uma média de 2,88, sendo assim considerado “pouco importante” pelos alunos para a prática nesta disciplina e para a prática de atividade física.

Na segunda aplicação do questionário, os itens com menor média de resposta mantiveram-se os mesmos, ainda assim, para além do item “ser conhecido”, também os itens “receber prêmios”, “ter a sensação de ser importante” e “ser reconhecido e prestigiado”, obtiveram uma média de respostas inferior a 3, tendo assim sido considerados “pouco importantes” pelos alunos para a sua motivação para a Educação Física, depois do período de confinamento.

Quadro III: Correlação entre os fatores (1ª e 2ª aplicação)

2ª Aplicação 1ª Aplicação	Estatuto	Aprendizagem Técnica	Influência Extrínseca	Trabalho de Equipa	Libertar Energia	Socialização
Estatuto	-0,129	-0,123	-0,177	-0,090	-0,028	-0,179
Aprendizagem técnica	-0,141	-0,098	-0,148	-0,129	-0,089	-0,168
Influência Extrínseca	-0,117	-0,030	-0,060	-0,077	0,031	-0,129
Trabalho de Equipa	-0,196	-0,093	-0,139	-0,071	-0,092	-0,122
Libertar Energia	-0,098	-0,120	-0,117	-0,186	0,064	-0,191

Socialização	-0,167	0,058	-0,100	-0,008	-0,034	-0,108
---------------------	--------	-------	--------	--------	--------	--------

Visto que entre todas as correlações dos fatores o valor de $p > 0,05$, o valor obtido nas correlações é estatisticamente nulo, não havendo relação entre os testes. Sendo assim, as amostras recolhidas na primeira e na segunda aplicação podem ser consideradas independentes.

Quadro IV e V: Análise descritiva e comparativa dos fatores em função do sexo dos alunos

Análise Descritiva/Comparativa (Sexo- 1ª aplicação)	Sexo Masculino M ± DP	Sexo Feminino M ± DP	t	p
Estatuto	3,30 ± 0,86	2,98 ± 0,95	1,672	0,098
Aprendizagem técnica	4,47 ± 0,52	4,33 ± 0,56	1,219	0,226
Influência Extrínseca	4,00 ± 0,72	3,78 ± 0,70	1,462	0,147
Trabalho de Equipa	4,50 ± 0,81	4,44 ± 0,62	0,350	0,727
Libertar Energia	3,87 ± 0,70	3,81 ± 0,61	0,464	0,643
Socialização	4,60 ± 0,53	4,36 ± 0,66	1,901	0,060

Análise Descritiva/Comparativa (Sexo- 2ª aplicação)	Sexo Masculino M ± DP	Sexo Feminino M ± DP	t	p
Estatuto	2,94 ± 0,95	2,88 ± 1,07	0,269	0,788
Aprendizagem técnica	4,40 ± 0,55	4,21 ± 0,75	1,257	0,212
Influência Extrínseca	3,78 ± 1,01	3,69 ± 0,90	0,423	0,673
Trabalho de Equipa	4,46 ± 1,02	4,47 ± 0,70	-0,017	0,986

Libertar Energia	3,92 ± 0,65	3,93 ± 0,78	-0,038	0,970
Socialização	4,37 ± 0,83	4,45 ± 0,66	-0,552	0,582

Da análise do quadro 3 e 4, percebemos que não existem diferenças significativas entre os sexos feminino e masculino relativamente aos fatores considerados neste estudo, em ambas as aplicações, pois $p > 0,05$ em todos os fatores. Ainda assim, não sendo significativas, na 1ª aplicação, os fatores onde se verificaram maiores diferenças foi no “Estatuto” e na “Socialização”, tendo os jovens do sexo masculino considerado estes fatores mais importantes que as jovens do sexo feminino. Estas diferenças diminuíram bastante na 2ª aplicação do estudo.

Quadro VI e VII: Análise descritiva e comparativa dos fatores em função do ano de escolaridade dos alunos

Análise Descritiva/Comparativa (Ano- 1ª aplicação)	7º Ano M ± DP	11º Ano M ± DP	t	p
Estatuto	3,06 ± 0,88	3,15 ± 0,98	-0,457	0,649
Aprendizagem técnica	4,53 ± 0,49	4,22 ± 0,57	2,862	0,005
Influência Extrínseca	4,06 ± 0,66	3,65 ± 0,72	2,912	0,004
Trabalho de Equipa	4,70 ± 0,43	4,20 ± 0,83	3,635	0,001
Libertar Energia	3,90 ± 0,60	3,76 ± 0,69	1,078	0,284
Socialização	4,59 ± 0,50	4,30 ± 0,71	2,308	0,023

Análise Descritiva/Comparativa (Ano- 2ª aplicação)	7º Ano M ± DP	11º Ano M ± DP	t	p
Estatuto	3,00 ± 0,96	2,79 ± 1,09	1,004	0,318

Aprendizagem técnica	4,50 ± 0,55	4,02 ± 0,74	3,474	0,001
Influência Extrínseca	4,04 ± 0,57	3,38 ± 1,13	3,439	0,001
Trabalho de Equipa	4,74 ± 0,48	4,15 ± 1,00	3,510	0,001
Libertar Energia	3,96 ± 0,72	3,90 ± 0,76	0,386	0,700
Socialização	4,65 ± 0,46	4,17 ± 0,86	3,154	0,002

Através da análise do quadro 5 e 6, conseguimos verificar que existem diferenças significativas em 4 dos 6 fatores observados, em ambas as aplicações, visto que nesses fatores $p < 0,05$. Os fatores cujas diferenças podem ser consideradas significativas são a “Aprendizagem Técnica”, a “Influência Extrínseca”, o “Trabalho de Equipa” e a “Socialização”.

Para os alunos do 7º ano de escolaridade estes 4 fatores são claramente mais importantes na motivação para a prática desta disciplina que para os alunos de 11º ano.

1.6. Discussão

Como foi visto anteriormente, na 1ª aplicação, os **itens considerados pelos alunos como os mais importantes** para a sua motivação para a Educação Física foram o “divertimento”, o “estar em boa condição física”, o “espírito de equipa”, o “trabalho em equipa” e o “fazer exercício”. Estes motivos podem ser considerados motivos intrínsecos.

Na 2ª aplicação do estudo, existiram apenas 2 alterações, tendo aumentado a motivação para a possibilidade que a Educação Física permite aos alunos de estar com os amigos e diminuído a sua vontade de fazer exercício físico. Ainda que a literatura acerca da influência do período de confinamento, devido à pandemia do Covid-19, na área da Educação Física seja ainda escassa, podemos assumir que este período impediu os jovens de conviverem com os amigos durante algum tempo, vendo estes a Educação Física como um meio de socializarem com os mesmos. A menor vontade de fazer exercício físico poder-se-á dever ao sedentarismo a que se habituaram durante os meses de confinamento.

Por outro lado, na 1ª aplicação, os **itens considerados como menos importantes** foram o “ser conhecido”, o “ser reconhecido e ter prestígio”, o “ganhar”, o “receber prêmios”, o “ter a sensação de ser importante”, o “entrar em competição” e o “ter emoções fortes”. Todos estes motivos, à exceção do “ter emoções fortes” podem ser considerados motivos extrínsecos. Estes resultados são comprovados pela literatura acerca deste tema, como por exemplo nos estudos de Serpa (1992), Neves (1996) e Raposo, Figueiredo & Granja (1996).

Na 2ª aplicação do questionário, os motivos considerados como menos importantes mantiveram-se os mesmos, com a diferença de que, para além do item “ser conhecido”, também os itens “receber prêmios”, “ter a sensação de ser importante” e “ser reconhecido e prestigiado”, obtiveram uma média de respostas inferior a 3, correspondente à atribuição de pouca importância aos mesmos, verificando-se assim que estes motivos extrínsecos viram a sua importância ser ainda mais diminuta para a motivação dos alunos para a disciplina depois do confinamento.

Em relação aos **fatores** utilizados, foram obtidos, em ambos os momentos, valores superiores para os fatores “Aprendizagem Técnica”, “Trabalho de Equipa” e “Socialização”. Estes fatores foram considerados muito importantes para a prática desta disciplina pelos inquiridos. Estes dados coincidem com os dados obtidos num outro estudo realizado no nosso País, em que foram inquiridos jovens entre os 10 e os 16 anos sobre a motivação para a prática desportiva (Ferreira et al., 2018). Nesse estudo, também os fatores “Aprendizagem Técnica” e “Trabalho em Equipa” foram considerados os mais importantes.

Noutro estudo relativo às motivações para a prática da Educação Física (Ferreira et al., 2018) concluiu-se também que o trabalho em equipa, a aprendizagem de novas habilidades e a melhoria da saúde são as motivações mais apresentadas por jovens para as aulas de Educação Física.

Interessante perceber que não existiram diferenças significativas entre a importância atribuída a cada fator entre as 2 aplicações do questionário, sendo que a maior alteração foi uma ligeira diminuição (2 décimas) da importância atribuída ao fator estatuto, colocando este fator com uma média de respostas inferior a 3, não sendo assim considerado como importante para os alunos para a sua motivação para a Educação Física, depois do confinamento.

Relativamente à **análise comparativa em função do sexo** dos alunos, tanto na 1ª como na 2ª aplicação, não se encontraram diferenças significativas entre ambos os

sexos (masculino e feminino). Ainda assim, em dezembro, os fatores onde se verificaram maiores diferenças foram no “Estatuto” e na “Socialização”, tendo os alunos do sexo masculino considerado mais importantes estes fatores para a sua motivação que as alunas do sexo feminino. Estes dados são parcialmente corroborados pela investigação de Bidutte (2001), que afirma que pesquisas comprovam que os rapazes valorizam mais o Estatuto e a realização.

Na 2ª aplicação, as diferenças encontradas entre os dois sexos diminuíram ainda mais, e, para além disso, notou-se outra diferença: enquanto em dezembro, o sexo masculino atribuía a todos os fatores avaliados um maior valor de causalidade para a motivação para a Educação Física que o sexo feminino, o que poderia indicar que os rapazes possuíam uma perceção mais positiva desta disciplina que as raparigas, em abril, o sexo feminino apresentou valores ligeiramente maiores nos fatores da “Socialização”, do “Trabalho de Equipa” e de “Libertar Energia”.

Finalmente, relativamente à **análise comparativa em função do ano de escolaridade**, em ambas as aplicações, encontraram-se diferenças significativas em 4 dos 6 fatores considerados. Os fatores em que existiram estas diferenças significativas foram a “Aprendizagem Técnica”, a “Influência Extrínseca”, o “Trabalho em Equipa” e a “Socialização”. Estes fatores foram considerados pelos alunos do 7º ano de escolaridade claramente mais importantes para a motivação para a prática desta disciplina do que para os alunos de 11º ano.

Na 1ª aplicação, ainda que sem significância, apenas o fator “Estatuto” foi considerado mais importante para os alunos do 11º ano.

Já na 2ª aplicação, todos os fatores obtiveram tiveram uma média de resposta mais elevada nos alunos do 7º ano, podendo isso indicar uma maior motivação e gosto pela disciplina nos alunos mais jovens, indo assim de encontro à tendência obtida por Cid, Couto e Moutão (2012).

Comparando os resultados obtidos no presente trabalho com o estudo desenvolvido por Januário e colegas (2012), que define os fatores utilizados neste, verificamos que em ambos os estudos, os fatores “Influência Extrínseca” e “Trabalho de Equipa” diminuem à medida que a idade e o ano de escolaridade dos alunos aumentam. Por sua vez, ao contrário desse estudo, neste a importância atribuída à socialização tem uma relação inversa com o ano de escolaridade dos alunos.

Dos resultados obtidos neste estudo parece sobressair a importância da variável ano de escolaridade na motivação geral para a prática da Educação Física, pois os

resultados da análise comparativa entre sexos demonstram isso mesmo, isto é, os alunos do 7º ano de escolaridade, em média, e excetuando o fator “Estatuto” em dezembro, responderam de uma forma mais elevada a todos os fatores que estavam em estudo, podendo querer isso significar um maior gosto pela disciplina dos mesmos.

1.7. Conclusões

Os resultados obtidos neste estudo são coincidentes com boa parte da literatura acerca deste tema, sendo apenas contrariados por alguns estudos no que diz respeito à diferença de importância atribuída ao fator socialização consoante o ano e o ciclo de escolaridade. Sendo que estas diferenças poder-se-ão dever à constituição das turmas de 11º ano, visto serem turmas do curso de Línguas e Humanidades que apresentam pouca motivação geral para esta disciplina.

No que toca à pergunta de partida deste estudo, “Quais são as motivações dos estudantes dos ensinos básico e secundário para a Educação Física?”, obteve-se que, no geral, os alunos consideram o trabalho em equipa, a socialização que a disciplina permite e as aprendizagens técnicas como os motivos que mais influenciam a sua motivação para as aulas de Educação Física. Então, podemos considerar que os motivos que mais influenciam a motivação dos jovens para estas aulas são motivos intrínsecos.

Chegamos a conclusões parecidas se em vez de analisarmos por fatores, analisarmos os itens individualmente, pois os itens em que os alunos atribuíram uma maior média na 1ª aplicação foram o “Divertimento”, “Estar em boa condição física”, o “Espírito de equipa”, o “Trabalho em equipa” e o “Fazer exercício”. Na 2ª aplicação, após o confinamento, o “Estar com os amigos” foi também tido pelos alunos como extremamente importante para os alunos no que toca à motivação para esta disciplina.

Estes resultados representam um sinal positivo da perceção dos alunos acerca desta disciplina, reforçando a importância de uma preparação cuidada das aulas por parte dos professores, que devem ter em conta que esta disciplina apresenta características únicas que permitem promover a socialização entre os alunos e que por vezes o momento das aulas é a única altura do dia em que os alunos estão a fazer algo que gostam e em que estão a praticar exercício físico.

É importante inculcar o gosto intrínseco por esta disciplina e pela prática de exercício físico pois só assim os alunos continuarão a praticar desporto fora do ambiente

escolar e durante toda a sua vida e, hoje em dia, é amplamente reconhecida a importância dessa prática para a saúde do ser humano.

Em relação às motivações quando comparadas pelo sexo dos alunos, não se registaram diferenças consideradas significativas entre as respostas dos rapazes e das raparigas, ainda assim, poderemos retirar destes dados algumas notas: a primeira é que tanto o sexo masculino como o sexo feminino consideram os fatores indicados anteriormente (Socialização, Trabalho em Equipa e Aprendizagens Técnicas) como os mais importantes, portanto verifica-se uma motivação intrínseca em ambos os sexos. A segunda nota é que, ainda que não se verifiquem diferenças significativas entre ambos os sexos, antes do confinamento o sexo masculino apresentava uma maior média relativa à importância de cada fator, o que poderia indicar um maior gosto ou uma perceção mais positiva da disciplina pelos rapazes em relação às raparigas, algo que se alterou após o confinamento, visto que depois deste, o sexo feminino atribuiu uma importância semelhante, e até mesmo muito ligeiramente superior a 3 dos fatores avaliados.

Pelo que foi referido anteriormente, é importante conseguir captar todos os alunos para a prática desportiva, sejam rapazes ou raparigas, e estratégias para isso podem incluir a oportunidade de prática das matérias que mais gostam a todos os alunos ou a realização de esforços pelo professor para transmitir aos mesmos a importância da prática desportiva na sua vida.

No que diz respeito a outra sub-pergunta abordada neste estudo, que procurava verificar quais as motivações dos estudantes de diferentes ciclos e anos de escolaridade (7º e 11º ano), verificaram-se diferenças significativas em 4 dos 6 fatores analisados, o que confirma a hipótese colocada.

Os alunos do 7º ano atribuíram uma importância bastante mais elevada aos fatores “Aprendizagem Técnica”, “Influência Extrínseca”, “Trabalho em Equipa” e “Socialização”. Ainda que não tenham existido diferenças significativas para os restantes fatores, em todos eles, à exceção do fator “Estatuto” na 1ª aplicação do estudo, verificou-se uma maior média no que toca às respostas dos alunos do 7º ano comparado com os de 11º ano, podendo isso indicar um maior gosto pela disciplina por parte destes.

Finalmente, relativamente à pergunta, “Será que a motivação dos estudantes para a EF se alterou depois de um período de confinamento?”, ainda que não se tenham verificado diferenças significativas entre os fatores avaliados nas 2 aplicações tendo em

conta qualquer das variáveis em estudo, podemos concluir que o período de confinamento fez com que, no geral, os alunos vissem, ainda mais, esta disciplina como uma forma de poderem estar com os amigos, visto que estiveram muito tempo sem poderem contactar com estes e a Educação Física possui características excepcionais que ajudam a promover a interação entre pares.

A realização deste estudo, bem como as suas conclusões, poderão ser interessantes para professores de Educação Física verificarem as motivações dos alunos para esta disciplina e assim adaptarem as suas estratégias e métodos de ensino com o objetivo de promoverem o gosto por esta disciplina pelos seus alunos.

REFERÊNCIAS

- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). *Tradução e adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício* (Exercise Motivation Inventory 2 – EMI-2). *Desporto, Investigação & Ciência*, 2, 3–11.
- Anderssen, N. (1993). *Perception of physical education classes among young adolescents: Do physical education classes provide equal opportunities to all students?* *Health Education Research*, 8, 167-179.
- Biddle, S., Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2001a). *Self-Determination theory in sport and exercise*. Em F. Cury, P. Sarrazin & J.P. Famose (Eds.), *Theories de la motivation et sport: Etats de la Recherche*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Bidutte, L. (2011). *Motivation in the physical education classes in a private school*. *Psicol. esc. educ.* [online]. vol.5, 2, 49-58..
- Cid, L. F. (2002). *Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens*. Em <https://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>
- Cid L, Pires A, Borrego C, Duarte-Mendes P, Teixeira DS, Moutão JM, et al. (2019) *Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future*. *PLoS ONE* 14(5): e0217218.
- Cruz, J. (1996). “*Motivação para a prática e competição desportiva*”. Em J.Cruz (Ed) *Manual de psicologia do desporto*, 305-331.
- Fernandes, H. (2003). *Motivação no contexto da educação física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Ferreira, V., Biscaia, R., Lopes, D., Teles, A. (2018). *Educação Física e Motivações para a Prática*. Em *Psicologia do Desporto e Exercício – Abordagens Académicas de Investigação*, 113–123. IPCastelo Branco-ESE.
- Ferreira, V., Biscaia, R., Melo, P., Santos, M., & Cabrita, F. (2018). *Motivação para o Desporto em Atletas Jovens*. Em *Psicologia do Desporto e Exercício – Abordagens Académicas de Investigação*, 135–143. IPCastelo Branco-ESE.
- Ferreira, V., Januário, N., Dias, D., Rodrigues, D. (2018). *Motivação para a prática de atividades desportivas em jovens (10 – 16 anos) atendendo ao género, idade, ciclo de*

escolaridade, e modalidade praticada. Em XIX Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, XVI Congreso Andaluz y III Luso-Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte - Investigação e prática em sintonia (Livro de resumos). (p. 54). Edições ISMAI.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). *Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade*. *Motricidade*, 8(4), 38–51.

Martins, P. (2014). *Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda*. Universidade de Coimbra.

Neves, M. (1996). *"A Prática de Actividades Físicas/Desportivas Extra Escolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos. Influência Social e Motivação para essa Prática"*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto, 1996.

Papaioannou, A. (1994). *Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.

Patrikson, G. (1996). Scientific review (II) of Socialization. Committee for the Development of Sport (CDDS). Council of Europe Press.

Saba, F. (2001). *Aderência: A pratica do exercício físico em academias*. São Paulo. Mande.

Samulski, D. (1992). *Psicologia do Esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG.

Serpa, S. (1992). *Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades desportivas (QMAD)*. Em F. Sobral, & A. Marques (Coordenadores), FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa, 2, 89-97.

Sopa, I. S. & Pomohaci, M. (2014 d). *The socializing role of motor activities at primary school level*. The International Scientific Conference. Physical education and sports in the benefit of health” – the 40th Edition, Oradea, 18th October

Ntoumanis, N. (2001a). *A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Vallerand, R.J., Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1987). *Intrinsic motivation in sport*. Em K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15, 389-425. New York: MacMillan Publishing Company

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*. Em www.psicologia.com.pt.
https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=a0495

Weinberg, R. & Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics, 1995.

CONCLUSÃO

A realização deste documento teve como principal objetivo apresentar e refletir acerca de todas as experiências vivenciadas ao longo deste ano de EP. Este foi um ano riquíssimo para a nossa formação, no qual participávamos em todas as etapas do processo de ensino-aprendizagem da turma que nos foi atribuída, obtivemos algum contacto em cargos de gestão, através do acompanhamento de um cargo de organização e gestão escolar, e no qual organizávamos projetos com o objetivo de melhorar a cultura educativa e desportiva da Escola.

Este foi um processo longo e ao mesmo tempo gratificante, ao percebermos que todo o nosso trabalho desempenhou um papel fundamental na evolução sentida ao longo do ano. Olhando para trás, nomeadamente para o PFI, ficamos contentes por sentir que boa parte das dificuldades mencionadas foram ultrapassadas, estando agora bastante mais confiantes no nosso bom desempenho como futuro professor de Educação Física.

Percebemos rapidamente que uma coisa era o saber teórico adquirido ao longo dos anteriores anos de formação nesta área, outra a sua aplicação num contexto, que costumamos apelidar de tão imprevisível quanto real. Para isso foram fundamentais todas as experiências vividas diariamente.

Como mencionado anteriormente, temos perfeita noção que este processo não faz de nós, enquanto professores, um “produto” acabado, pois possuímos a ideia de que um professor deve procurar estar em constante atualização e aprendizagem, e existem aspetos que terão de continuar a ser melhorados, sendo que, a futura experiência no terreno muito ajudará na continuidade dessa evolução.

Tão importante quanto isso, é o sentimento com que saímos deste EP relativamente ao interesse por esta profissão, visto que, este ano despertou ainda mais o gosto que já possuíamos pelo ensino e confirmou-nos que é isto que queremos fazer como ocupação profissional futura.

Para concluir, resta referir que este foi um ano exigente e associado a grandes novidades, mas no qual sentimos a maior evolução em termos académicos, profissionais e até pessoais, sendo que, confirmamos agora o que afirmámos no início deste ano letivo: este processo adquiriu o seu maior propósito devido à exigência e seriedade com que foi abordado por todos os intervenientes no mesmo.

REFERÊNCIAS

- Abrecht, R. (1994). *A avaliação formativa*. Porto: Edições Asa
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bloom, B., Hastings e Madaus (1971). *Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Carlson, T. B., & Hastie, P.A. (1997). *The student-social system within sport education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 176–195.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. *Boletim SPEF*, nº 10/11, pp.135/51.
- Cruz, M. Braga (1988). *A situação do professor em Portugal*. *Análise Social*, vol. XXIV (103-104).
- Fernandes, Domingos. (2004). *Avaliação das Aprendizagens: uma agenda, muitos desafios*. Texto Editora, 3.
- Ferraz, M. J. et al (1994a). *A Avaliação Formativa: Algumas Notas*. I.I.E. (Ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.
- Gilberts, F. H., & Lignugaris-Kraft, B. (1997). *Classroom Management and Instruction Competencies for Preparing Elementary and Special Education Teachers*. *Teaching and Teacher Education*, 13(6).
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa Educação Física no Ensino Básico do 3.º Ciclo (Reajustamento)*. Direção Geral da Educação.
- Januário, C. (1992). *O Pensamento do Professor relação entre as Decisões Pré - - Interactivas de Ensino em Educação Física*. *Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciência da Educação, na especialidade de Análise e*

Organização de Situações de Educação. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

McCaughtry, N., Tischler A., and Flory, S. (2008). *The Ecology of the Gym: Reconceptualized and Extended*. *Quest*, 60, 268-289.

Mesquita, I., Rosado, A., Januario, N., & Barroja, E. (2008). *Athlete's Retention of coach's Instruction before Judo Competition*. *Journal of Sport Science and Medicine*, 7: 402-407.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: concepções práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra. Coimbra.

Noizet, G. & Caverni, J. (1985). *Psicologia da Avaliação Escolar*. Coimbra: Coimbra Editora.

Pieron, M. (1982). *Contribution de l'Observation des Enseignants a la Méthodologie des Activités Physiques et Sportives*. Em *Revue de l'Education Physique*, 2, 22, 13-18

Ribeiro, A. & Ribeiro, L. (1989). *Planificação e Avaliação do Ensino-Aprendizagem*. Universidade Aberta.

Rink, J. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby.

Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance: From principles to practice*. Human Kinetics Books.

Scriven, M. (1967). *The Methodology of Evaluation*. Em R. Tyler, R.M. Gagné e M. Scriven (Eds). *Perspectives of Curriculum Evaluation*, 39-83. AERA Monograph Series on Curriculum Evaluation (1). Chicago: Rand Mac Nally.

Siedentop, D.(1998). *Aprender a ensinar la Educacion Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4ª ed.). Mountain View, California: Mayfield Publishing.

Rosado, A. (2003). *Conceitos básicos sobre planificação didática*. Em P. Sarmiento, A. Leça-Veiga, A. Rosado, J. Rodrigues, V. Ferreira & L. Moreira (eds.), *Pedagogia do Desporto - estudos 7*. (pp. 27–48). Lisboa: Edições FMH.

Viallet, F. & Maisonneuve (1990). *80 Fiches d'Evaluation por la Formation et l'Enseignement*. Paris: Les Editions d'Organization.

Warchol, K. (2016). *Physical education lesson in theory and practice - the original example of the detailed tasks realization in introduction, main part and final part of the lesson*. *Scientific Review of Physical Culture*, 6(2): 40-46

Legislação:

- Decreto n.º 3-C/2021 de 22 de janeiro. Diário da República n.º 15/2021, 1º Suplemento, Série I de 2021-01-22.

- Decreto n.º 3-D/2021 de 29 de janeiro. Diário da República n.º 20/2021, 1º Suplemento, Série I de 2021-01-29.

- Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Diário da Republica nº 129/2018- 1ª Série. Lisboa: Ministério da Educação.

Outros Documentos:

- Guia de Estágio 2020/2021, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

- Projeto Educativo 2019/2022 da ESIDM (2020). Coimbra: Escola Secundária Infanta Dona Maria.

APÊNDICES

Apêndice I- Ficha de caracterização individual



Caracterização de Turma – Questionário (11ºG)		
Aluno(a):	Idade:	Ano/Turma:

1- Quanto tempo demoras de casa até à escola (estimativa)?

- 5 Minutos ()
- 15 Minutos ()
- 30 Minutos ()
- Mais que 30 minutos ()

2- Habilitação académica máxima (pai):

- 1º Ciclo ()
- 2º Ciclo ()
- 3º Ciclo ()
- Ensino Secundário ()
- Licenciatura ()
- Mestrado ou Doutoramento ()

3- Habilitação académica máxima (mãe):

- 1º Ciclo ()
- 2º Ciclo ()
- 3º Ciclo ()
- Ensino Secundário ()
- Licenciatura ()
- Mestrado ou Doutoramento ()

4- Habilitação académica máxima (encarregado de educação):

- 1ºCiclo ()
- 2ºCiclo ()
- 3ºCiclo ()
- Ensino Secundário ()
- Licenciatura ()
- Mestrado ou Doutoramento ()

5- Quais as tuas expetativas após acabares o ensino secundário?

- Frequentar um curso superior ()
- Trabalhar após o término do 12º ano ()
- Indeciso/Não definido ()

6- Frequentas/Realizas alguma atividade extracurricular?

- Desporto () Atleta com estatuto de alta competição (sim/não)? _____
- Escola de línguas ()
- Música ()
- Leitura ()
- Outra () Qual/Quais? _____

Apêndice II- Plano Anual

1º Período												
Mês	Setembro						Outubro					
Di. da Semana	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª
Diá	17	21	24	28	1	8	12	15	19	22	26	29
Aula Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Espaço	SALA	Poli	EXT F	Poli	EXT F	EXT F	Poli	EXT F	EXT F	Ginásio	EXT F	EXT F+B
UD	APRES.	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Orientação	Voleibol
Avaliação		AVI					AVF	AVI		AVI		

2º Período												
Novembro						Dezembro						
2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40					
EXT F+B	EXT F	Ext F+B	EXT F	Ginásio	EXT F	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio
Voleibol	Orientação	Orientação	Voleibol	Badminton	Voleibol	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	FITESCOLA	Teste
Avaliação		AVF		AVI	AVF					AVF		Teste
											AV	

2º Período																							
Janeiro												Fevereiro						Março					
Di. da Semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª
Diá	4	7	11	14	18	21	4	11	15	17	22	24	1	8	11	18	22	29	1	8	11	18	
Semanas Nº	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
Espaço	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	
UD	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Conhecimentos	Conhecimentos	Conhecimentos	Conhecimentos	Conhecimentos	Conhecimentos	Basquet	Basquetebol	Basquet	Basquetebol	Basquet	Basquetebol	Basquet	Basquetebol	Basquet	Basquetebol	
Avaliação	AVI					AVF																	

3º Período																							
Abril												Maio						Junho					
Di. da Semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª
Diá	5	8	12	15	19	22	25	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	21
Semanas Nº	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
Espaço	E@D	E@D	E@D	E@D	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Poli	EXT F+B	Ginásio	Ginásio	TESTE	AUTO
UD	Atletism	Atletism	Andebol	Andebol	Atletism	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	Andebol	Atletism	FITESCOLA	FITESCOLA	TESTE
Avaliação					AVI		AVI													AVF	AVF		AVF

1º Período	
UD	nº de aulas
Futebol	8
Voleibol	13
Badminton	7
Orientação	4
Teste	1
Fitescola	2
Apresentação	2
Autoavaliação	1
TOTAL:	38

2º Período	
UD	nº de aulas
Ginástica	9
Basquetebol	4 síncronas
Conhecimentos	3 síncronas
Teste	1 síncrona
Autoavaliação	1 assíncrona
TOTAL:	33

3º Período	
UD	nº de aulas
Andebol	10 + 1 síncrona
Atletismo	9 + 1 síncrona
Teste	2
Fitescola	2
Autoavaliação	1
TOTAL:	25

Apêndice III- Extensão e Sequência de Conteúdos (exemplo Voleibol)

1º PERÍODO														
Voleibol														
MÊS		Outubro/Novembro												
DIA DA SEMANA		2ª	5ª			5ª	5ª		5ª	5ª		5ª	5ª	
DIA		12	15	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28
NÚMERO DA AULA		11	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28
NÚMERO DA AULA UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
NÍVEL INTRODUTÓRIO	Serviço por baixo	AFI			I	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Mantém a bola no ar em situação de 1x1 e 2x2	AFI	I	I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Passo	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS
	Manchete	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS
	Posição Base do Voleibol	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS
NÍVEL ELEMENTAR	Realiza o serviço por baixo em profundidade para o campo oposto.										E	C	AS	AS
	Em 2x2: recebe o serviço contrário em manchete ou toque de dedos direcionando a bola para dar continuidade ao jogo.	AFI			I	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Em 2x2: utiliza o passo por cima para passar ao colega ou enviar a bola para o lado contrário.				I	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Em 2x2: Ao passo de um companheiro posiciona-se para finalizar o ataque através de um passo colocado para o espaço vazio.						I	I	E	E	C	C	AS	AS
	Em 2x2: posiciona-se defensivamente tendo atenção à movimentação da bola ajudando a continuidade das ações da								I	E	C	C	AS	AS

Legenda	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

Apêndice IV- Plano de Aula + Relatório de Aula

Plano Aula			
Professor(a):		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Exercício (Objetivos)	Organização	Feedback Essencial	Critérios de Êxito
T	P				

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

+

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
<u>Planeamento da aula:</u>
<u>Instrução:</u>
<u>Gestão:</u>
<u>Clima:</u>
<u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Apêndice V- Ficha de Observação de Aulas

Ficha de Observação de Aula		
Professor(a) Orientador: Ivo Rêgo	Turma:	Nº Alunos:
Professor Estagiário:	Unidade Didática:	
Data:	Hora:	Tempo de Aula:

DIMENSÃO	INDICADORES	NÍVEL					OBSERVAÇÕES	
		1	2	3	4	5		
INSTRUÇÃO	PRELEÇÃO INICIAL	Posicionamento correto						
		Pertinência da informação						
		Utilização de um discurso claro, coerente e direcionado para o foco da aula						
		Recurso a demonstração						
		Apresentação dos objetivos da aula						
		Recurso ao questionamento						
		DIREÇÃO DO DISCURSO	Utilização de um discurso suado e focado					
			Direção do discurso para o foco da aula					
		FEEDBACK	Utilização de feedback diversificado					
			Acompanhamento do feedback com observação					
			Direciona o feedback					
		PRELEÇÃO FINAL	Posicionamento correto					
	Utilização de um discurso claro e direcionado para o foco da aula							
	Reflexão dos objetivos da aula com os desempenhos							
GESTÃO		Gestão eficaz do tempo de aula						
		Tempos de transição curtos						
		Definição de rotinas						
		Mantém o foco nos alunos, prevenindo comportamentos de desvio						
CLIMA		Gestão eficaz dos recursos materiais						
		Relacionamento positivo com os alunos						
		Fornecimento de informação clara e de forma entusiasta						
		Recurso a linguagem não verbal						
DISCIPLINA		Projeção da voz/ Capacidade de se fazer ouvir						
		Estabelecimento de regras						
		Definição de rotinas						
		Mantém os alunos motivados e com interesse						
		Boa gestão dos recursos, evitando comportamentos de desvio						

Legenda				
Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Muitas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Satisfatório	Eficiente	Muito Eficiente

Reflexão Crítica

Apêndice VI- Grelha de Avaliação Inicial (exemplo)

T. Dedos	Manchete	Serviço p/baixo	Posição Base	Nível Final
NF (não faz ou faz mal)				
F (faz com algumas deficiências)				
FB (faz bem)				
T. Dedos	Manchete	Serviço p/baixo	Posição Base	Nível Final
F	F	F	F	Int
F	F	F	F	Int
NF	NF	NF	F	N-Int
F	F	F	F	Int
F	F	F	FB	Int
F	F	F	F	Int
F	NF	NF	F	Int
FB	F	F	FB	Elem
F	F	F	FB	Int
F	F	F	F	Int
F	F	F	F	Int
FB	F	F	F	Int
F	NF	F	F	Int
FB	F	F	F	Int
FB	F	F	FB	Elem
F	F	F	F	Int
NF	F	NF	F	Int
F	F	F	FB	Int
FB	FB	F	FB	Elem

Toque de dedos	Descritores	O contacto com a bola é feito com os dedos afastados, acima e à frente da cabeça.	40%
		O aluno coloca-se debaixo da bola.	30%
		O Aluno realiza o gesto com o movimento de flexão e posterior extensão dos membros inferiores e superiores.	30%
Manchete	Descritores	A zona de contacto com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços.	40%
		O aluno tem os MS em extensão na altura do contacto com a bola.	40%
		O Aluno realiza a extensão dos membros inferiores no momento de contacto com a bola.	20%
Serviço p/baixo	Descritores	O serviço é realizado com o MS que vai servir em extensão.	40%
		O Aluno contacta com a bola com a palma da mão.	30%
		O Aluno apresenta o tronco fletido e o MI do lado do MS que realiza o batimento atrasado.	30%
Posição base	Descritores	O Aluno realiza a flexão dos membros inferiores.	33%
		O Aluno tem o tronco em ligeira flexão.	33%
		O Aluno coloca os pés à largura dos ombros.	33%

NF	Menos de 45%
F	45% ou mais
FB	75% ou mais

Apêndice VII- Grelha de Avaliação Final (exemplo)

Badminton		
Global		0,20 15,00
Lob	Atribui ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda.	35 0
	Bate o volante abaixo da cintura e à frente do corpo.	35 1
	Coloca o pé correspondente ao lado da raquete à frente.	30 1
Global		0,15 9,75
Drive	Atribui ao volante uma trajetória plana e tensa.	40 0
	Bate o volante à altura do ombro, ao lado deste e um pouco à frente.	30 1
	Na altura do batimento o braço encontra-se em semi-flexão e em rotação interna.	30 1
Global		0,15 9,00
Amorti	Imprime ao volante uma trajetória curvilínea e lenta fazendo com que caia perto da rede.	50 1
	Bate o volante por cima e à frente da cabeça.	25 1
	No momento do impacto, estende o o membro superior acompanhado de uma desaceleração do movimento / travagem brusca do movimento	25 1
		0
Global		0,15 15,00
Global		0,15 15,00
Fremate	Imprime ao volante uma trajetória descendente e rápida.	40 0
	Bate o volante de forma explosiva por cima e à frente da cabeça.	30 1
	Bate o volante com extensão do membro superior e flexão acentuada do pulso.	30 0
		0
Global		0,1 3,00
Serviço	Coloca o pé do lado da raquete atrasado a suportar o peso do corpo.	20 1
	Deixa cair o volante perto do pé dianteiro, realizando o movimento da raquete contínuo por baixo e de trás para a frente.	40 0
	Realiza o batimento abaixo da cintura	40 1
Global		0,15 9,00
Situação de jogo	O aluno adapta o serviço ao posicionamento inicial do colega.	25 0
	O aluno coloca o volante no espaço vazio.	35 0
	O aluno adapta a utilização do gesto técnico à trajetória do volante.	40 1
Global		0,1 4,00

132

13,2

Apêndice VIII- Mapa Final de Avaliação (cognitivo/motor + global)

ANO LETIVO 2020 / 2021	REPÚBLICA PORTUGUESA		Educação												ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA										
	Ensino Secundário	Período 1º	Ano				Turma				ATIVIDADES FÍSICAS (80%)				APTIDÃO FÍSICA (10%)			CONHECIMENTOS		NOTA FINAL					
	Avaliação	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)																APTIDÃO FÍSICA (10%)			CONHECIMENTOS				
	Disciplina	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)																APTIDÃO FÍSICA (10%)			CONHECIMENTOS				
Educação Física	Futebol				Voleibol				Orientação				Badminton				APTIDÃO FÍSICA (10%)				CONHECIMENTOS				
Professor	Futebol		Voleibol		Orientação		Badminton		ATIVIDADES FÍSICAS média (80%)				FITESCOLA		PAC	10%	10%	100%							
Ivo Rêgo	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	CAF (40%)	PEAF (40%)	Nota	5%	5%	10%	10%	100%					
Nº	Nome	Nota	40%	Nota	40%	Nota	40%	Nota	40%	Nota	40%	Nota	40%	Nota	80%	Nota	5%	Nota	5%	Σ	Nota	10%	100%		
1		14,00	0,000	13,00	0,000	10,00	0,000	11,00	0,000	14,00	0,000	13,00	0,000	13,00	0,000	13,00	0,000	8,00	0,000	8,00	0,000	0,000	17,00	0,000	0,000
2		15,00	0,000	15,00	0,000	13,00	0,000	14,00	0,000	17,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	19,50	0,000	0,000	
3		12,00	0,000	13,00	0,000	12,00	0,000	12,00	0,000	14,00	0,000	14,00	0,000	10,00	0,000	11,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,90	0,000	0,000	
4		15,00	0,000	15,00	0,000	15,00	0,000	15,00	0,000	18,00	0,000	17,00	0,000	13,00	0,000	14,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	19,50	0,000	0,000	
5		16,00	0,000	16,00	0,000	18,00	0,000	17,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	15,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,70	0,000	0,000	
6		16,00	0,000	15,00	0,000	15,00	0,000	15,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,60	0,000	0,000	
7		12,00	0,000	12,00	0,000	12,00	0,000	13,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	15,00	0,000	14,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,40	0,000	0,000	
8		20,00	0,000	18,00	0,000	19,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	15,00	0,000	18,00	0,000	17,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,90	0,000	0,000	
9		19,00	0,000	16,00	0,000	19,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	15,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,40	0,000	0,000	
10			0,000		0,000		0,000		0,000		0,000		0,000		0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,40	0,000	0,000	
11		16,00	0,000	16,00	0,000	16,00	0,000	15,00	0,000	14,00	0,000	15,00	0,000	17,00	0,000	15,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,40	0,000	0,000	
12		15,00	0,000	14,00	0,000	15,00	0,000	14,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	14,00	0,000	14,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,90	0,000	0,000	
13		17,00	0,000	17,00	0,000	17,00	0,000	17,00	0,000	17,00	0,000	16,00	0,000	14,00	0,000	14,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,20	0,000	0,000	

#REF! 0		#REF! 0		ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA			
AVALIAÇÃO DO 2º PERÍODO							AUXILIAR
ATIVIDADES FÍSICAS							VISUALIZAR
APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS		Classificação Final Σ Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos		NOTAS FINAIS A TRÊS CASAS DÉCIMAIS
Nota	80%	Nota	10%	Nota	10%	Nota Final Proposta	Σ das Notas
16,558	13,246	5,000	0,500	16,050	1,605	15	15,351
16,950	13,560	10,000	1,000	15,750	1,575	16	16,135
15,414	12,331	16,000	1,600	15,600	1,560	15	15,491
15,721	12,577	10,000	1,000	12,750	1,275	15	14,852
16,250	13,000	10,000	1,000	17,100	1,710	16	15,710
14,514	11,611	12,000	1,200	17,450	1,745	15	14,556
11,921	9,537	10,000	1,000	8,650	0,865	11	11,402
16,329	13,063	10,000	1,000	16,450	1,645	16	15,708
13,643	10,914	8,000	0,800	15,050	1,505	13	13,219
17,793	14,234	10,000	1,000	15,700	1,570	17	16,804
14,021	11,217	8,000	0,800	13,800	1,380	13	13,397
10,664	8,531	10,000	1,000	14,100	1,410	11	10,941

Apêndice IX- Formulário de Autoavaliação no Google Forms (exemplo)

25052021 Ficha de autoavaliação de Educação Física Escola Sec. Inf. D. Maria - Secundário-11G

Ficha de autoavaliação de Educação Física Escola Sec. Inf. D. Maria - Secundário-11G

Preenche a ficha de autoavaliação de acordo com o teu sentido de responsabilidade e justiça.

***Obrigatório**

Dados Individuais

1. Período letivo *

Marcar apenas uma oval.

1º Período

2. Nome *

3. Ano de escolaridade/Turma *

https://docs.google.com/forms/d/1EwFVGHND0yaz_kZ9d-A2-Hp9KQVj2j6VvmdKq8vdt 1/25

25052021 Ficha de autoavaliação de Educação Física Escola Sec. Inf. D. Maria - Secundário-11G

8. Cumpro com as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução. *

Marcar apenas uma oval.

1. Menos de 6 valores.

2. Menos de 10 valores.

3. 10

4. 11

5. 12

6. 13

7. 14

8. 15

9. 16

10. 17

11. 18

12. 19

13. 20

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1EwFVGHND0yaz_kZ9d-A2-Hp9KQVj2j6VvmdKq8vdt 6/25

25052021 Ficha de autoavaliação de Educação Física Escola Sec. Inf. D. Maria - Secundário-11G

9. Participo ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e de grupo. *

Marcar apenas uma oval.

1. Menos de 6 valores.

2. Menos de 10 valores.

3. 10

4. 11

5. 12

6. 13

7. 14

8. 15

9. 16

10. 17

11. 18

12. 19

13. 20

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1EwFVGHND0yaz_kZ9d-A2-Hp9KQVj2j6VvmdKq8vdt 7/25

25052021 Ficha de autoavaliação de Educação Física Escola Sec. Inf. D. Maria - Secundário-11G

10. Realizo com correção os gestos técnicos abordados na modalidade. *

Marcar apenas uma oval.

1. Menos de 6 valores.

2. Menos de 10 valores.

3. 10

4. 11

5. 12

6. 13

7. 14

8. 15

9. 16

10. 17

11. 18

12. 19

13. 20

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1EwFVGHND0yaz_kZ9d-A2-Hp9KQVj2j6VvmdKq8vdt 8/25

Apêndice X- Relatório de Aula para Alunos com Dispensa da Aula Prática



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA

Relatório de aula - Educação Física

Nome: _____ Nº _____ Ano: _____ Turma: _____

Data: ___/___/___ Espaço de aula: _____

Apresenta as razões que motivaram a tua dispensa: _____

Unidade Didática (modalidade): _____

Material utilizado: _____

Estrutura da aula (parte inicial, fundamental ou principal e final)

Parte	Exercício	Duração (min)	Objetivos	Instrução fornecida pelo docente

Apêndice XI- Proposta de Tarefa Teórica para Alunos com Atestado Médico (exemplo)

PROPOSTA DE TRABALHO

Voleibol e Futebol

- Pesquisa na internet e em bibliografia especializada.

- Objetivos do trabalho:
 1. Elaborar um documento escrito contendo informações relativas às componentes críticas dos diferentes gestos técnicos abordados nas aulas (**Voleibol**- Passe de dedos, Manchete, Serviço por Baixo e Remate) (**Futebol**- Remate, Passe, Recepção e Condução de bola), bem como, referir quais os marcos históricos de cada modalidade e as suas principais regras.
 2. Fomentar o espírito de pesquisa.

- Organização do trabalho:

Excluindo a capa, a bibliografia e anexos, o texto do trabalho não deve exceder 20 páginas (A4) considerando as seguintes normas: distância entre linhas de 1,5, Arial, tamanho 12; margens de 2 cm.

- Avaliação do trabalho:

Pontos sujeitos a avaliação	Pontuação
1. Apresentação	10
2. Pesquisa realizada	10
3. Organização	10
4. Forma	20
5. Regras	30
6. História	20

Apêndice XII- Tabela de Avaliação Fitescola

Fitescola® - 1º Período																		
Gênero	Idade	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)		Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max..
F/A	Data	(cm)	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 0)										
F	01-04-2002	13,18		6,99	30,00	29,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	33,21
M	21-06-2004	11,36		5,46	31,00	34,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	47,45
F	21-05-2004	15,65		7,66	25,00	28,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	37,92
F	06-04-2004	13,37		6,87	34,50	35,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	34,74
F	07-02-2004	15,44		6,75	37,00	33,50				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	40,74
F	15-05-2004	14,12		8,58	24,00	29,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	37,21
F	22-09-2004	14,38		7,70	21,00	21,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	37,57
M	26-03-2003	10,06		5,31	30,00	26,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	48,45
M	14-10-2004	11,16		6,11	31,00	29,50				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	34,74
M	08-10-2004																16	
M	11-02-2004	11,24		6,39	22,00	24,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	45,33
M	12-08-2004	11,61		6,00	13,00	15,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	45,33
F	14-01-2004	13,05		7,36	27,00	24,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	36,86
F	15-11-2004	14,92		7,62	27,50	29,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	36,51
F	12-03-2004	12,92		7,49	23,00	21,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	36,16
M	10-11-2004	11,09		5,36	37,00	37,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	45,33
M	08-04-2004	12,52		6,36	10,00	10,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	41,80
M	19-05-2004	12,80		5,57	17,00	20,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	44,27
F	05-03-2004	12,80		7,12	42,00	38,00				Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	42,51
M	23-10-2003	11,34		6,21	37,00	35,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	42,45
F	21-03-2004	13,87		7,00	25,00	30,00					Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	
F	17/05/2004	12,19		7,40	31,00	31,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	38,27
F	02/12/2003	14,25		7,09	30,00	35,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	31,92
F	17/09/2004	14,62		7,82	35,00	35,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	35,80
F	02/02/2004	14,72		8,44	23,00	20,50				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	34,04
F	23/05/2004	13,10		7,72	36,00	36,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	34,74
F	04/12/2004	12,93		6,47	28,00	32,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	15	35,86
F	02/06/2004	17,06		7	27,00	35,00				Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	32,63

Apêndice XIII- Guião de Aprendizagem Semanal em Ensino à Distância (Exemplo)

GUIÃO DE APRENDIZAGENS

TURMA: G

Ano: II

ANO LETIVO 2020/2021

DISCIPLINA: Educação Física

Aprendizagens	O que vais aprender?
	<p>Ao longo desta semana irás aprender mais acerca da modalidade de Basquetebol. Desenvolverás conhecimentos acerca das regras e regulamentos desta modalidade, de alguns aspetos técnicos, e de outros táticos.</p> <p>Continuarás a desenvolver a tua aptidão aeróbica através da realização de Treinos Intervalado de Alta Intensidade (Tabata).</p>
Tarefas	O que deves fazer?
	<p>Basquetebol:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Conhecer a essência do Basquetebol, o que determina o vencedor de um jogo e a duração do mesmo;2- Distinguir as diferentes linhas e zonas de um campo de Basquetebol;3- Perceber de que forma se começa e recomeça um jogo;4- Verificar quando uma bola é considerada dentro ou fora;5- Conhecer as diferentes formas de realizar um ponto / encestar a bola.6- Perceber o modo de realização de diferentes gestos técnicos (Passe, Recepção, Drible) e como os aplicar numa situação de jogo.7- Reconhecer a importância de uma Atitude de Tripla Ameaça.8- Em termos táticos, saber de que forma se deve ocupar o espaço, em campo.8- Reconhecer a importância da dinâmica de “Passe e Corte para o cesto”
Orientações de	Como vais aprender?

Estudo	<p>Para aprenderes estes conteúdos e melhorares as tuas capacidades deverás:</p> <p>Basquetebol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Estar com atenção na aula síncrona. 2- Pesquisar acerca da matéria de forma autónoma. 3- Realizar o questionário formativo atribuído na aula assíncrona com apoio do PowerPoint utilizado na aula teórica. 4- Ver os vídeos disponibilizados no PowerPoint e neste documento-
Recursos	<p>O que te pode ajudar?</p> <p>Para aprofundares estes conhecimentos poderás aceder aos seguintes vídeos:</p> <p>Passé de Peito em jogo: https://www.youtube.com/watch?v=gyXu1w7ss2s</p> <p>Passé picado em jogo: https://www.youtube.com/watch?v=Zvko4pPHxoU</p> <p>Drible em jogo: https://www.youtube.com/watch?v=q01-eB3LgBw&t</p> <p>Passé e Corta em jogo: https://www.youtube.com/watch?v=0NANnvjwW1w</p>
Forma de Apoio / <i>Feedback</i>	<p>Como te posso ajudar?</p> <p>Os professores estarão à vossa disposição para esclarecimento de dúvidas nos horários definidos para as aulas assíncronas. Fora desses horários também poderão colocar as vossas dúvidas no Classroom, que as mesmas serão atendidas.</p>

O(A) Professor(a)

Apêndice XIV- Formulário de Tarefa Teórica Assíncrona em Ensino à Distância (Exemplo)






<p>25/05/2021 Questionário aula assíncrona (24-02-2021)_11G</p> <h3>Questionário aula assíncrona (24-02-2021)_11G</h3> <p>Responda às perguntas acerca da matéria lecionada na aula síncrona desta semana. Nas últimas 4 perguntas terá de assinalar se a expressão entre aspas é correta ou incorreta. *Obrigatório</p> <p>1. Nome *</p> <p>2. Número (na turma) *</p> <p>3. 1- Qual destes poderá ser considerado um aspeto técnico enquanto medida preventiva de lesões? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Educação Sanitária <input type="radio"/> Preparação Física <input type="radio"/> Uso de equipamento seguro e apropriado <input type="radio"/> Preparação Mental</p> <p>4. 2- Quais os 4 comportamentos a realizar após a existência de uma lesão que aparentemente não necessite de observação médica imediata? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Repouso, Quente, Compressão, Elevação <input type="radio"/> Repouso, Gelo, Compressão, Elevação <input type="radio"/> Repouso, Quente, Compressão, Inclinação <input type="radio"/> Repouso, Gelo, Descompressão, Elevação</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1dCjRW02XqYUuNcO8_Sa3ewR9kASzT4Q2ZvH4G4/edit 1/4</p>	<p>25/05/2021 Questionário aula assíncrona (24-02-2021)_11G</p> <p>5. 3- Uma entorse é uma rotura ao nível: * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Das articulações <input type="radio"/> Dos músculos <input type="radio"/> Dos tendões <input type="radio"/> Dos ligamentos</p> <p>6. 4- Qual destas pode ser uma causa do aparecimento de uma lesão desportiva? 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Boa condição física <input type="radio"/> Mau aquecimento <input type="radio"/> Frequência cardíaca elevada <input type="radio"/> Temperatura ambiental amena</p> <p>7. 5- Qual destes não é um sintoma de uma lesão crónica? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Deslocamento visível (por exemplo, de um osso) <input type="radio"/> Dor em repouso <input type="radio"/> Inchaço <input type="radio"/> Dor ao realizar atividade</p> <p>8. 6- Quais as articulações mais passíveis de serem deslocadas? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Articulações dos Joelhos e Cotovelos <input type="radio"/> Articulações dos Quadril e Cotovelos <input type="radio"/> Articulações das Mãos e dos Ombros <input type="radio"/> Articulações da Pelvis e dos Joelhos</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1dCjRW02XqYUuNcO8_Sa3ewR9kASzT4Q2ZvH4G4/edit 2/4</p>
<p>25/05/2021 Questionário aula assíncrona (24-02-2021)_11G</p> <p>9. 7- A que indivíduos pode acontecer uma lesão desportiva? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Apenas a indivíduos inexperientes <input type="radio"/> Apenas a indivíduos em má forma física <input type="radio"/> A indivíduos inexperientes e/ou em má forma física <input type="radio"/> A todos</p> <p>10. 8- Quantas vezes por dia devemos colocar gelo no local da lesão, nos 2 dias seguintes à mesma? * 20 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 a 3 vezes <input type="radio"/> 4 a 8 vezes <input type="radio"/> 6 a 12 vezes</p> <p>11. 9- "O treino não precisa de ser adaptado à capacidade do indivíduo" * 10 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro <input type="radio"/> Falso</p> <p>12. 10- "Algumas lesões são causadas por acidentes, outras devem-se a más práticas, equipamento inadequado ou falta de condicionamento" * 10 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro <input type="radio"/> Falso</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1dCjRW02XqYUuNcO8_Sa3ewR9kASzT4Q2ZvH4G4/edit 3/4</p>	<p>25/05/2021 Questionário aula assíncrona (24-02-2021)_11G</p> <p>13. 11- "Antes da realização de uma atividade física devemos fazer movimentos de alongamento bruscos" 10 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro <input type="radio"/> Falso</p> <p>14. 12- "As lesões agudas são, normalmente, causadas por um evento traumático, de grande velocidade ou contato de corpo inteiro" 10 pontos</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro <input type="radio"/> Falso</p> <p>Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.</p> <p>Google Formulários</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1dCjRW02XqYUuNcO8_Sa3ewR9kASzT4Q2ZvH4G4/edit 4/4</p>

Apêndice XV- Formulário de Tarefa Prática Assíncrona em Ensino à Distância
(Exemplo)

Nome:

- Cada exercício tem a duração de 30 segundos, sendo que o descanso entre exercícios é também de 30 segundos, e 1 minuto entre as repetições do circuito.
- Para obter o valor da Frequência Cardíaca coloca os dedos indicador e médio na parte lateral do pescoço (artéria carótida, como vimos na aula) e nota que será possível sentir a pulsação. Conta, durante 15 segundos, os batimentos e multiplica os resultados por 4. Aponta a frequência cardíaca apenas no fim de cada série.
- Na Percepção de Esforço colocas um valor entre 0 e 10 de acordo com o que estás a sentir, sendo que 10 equivale a estar muito cansado e 0 a muito pouco cansado.
- Terás ainda que anotar o número de repetições que fizeste em cada exercício.

Treino Aeróbico – Realizar a sequência 2 vezes, fazer cada exercício 30 segundos, com pausa de 30 segundos entre exercícios e de 1 minuto entre repetições da sequência.

				
Lunges (30 segundos)	Skipping Alto (30 segundos)	Toque no ombro (em prancha) (30 segundos)	Agachamentos (30 segundos)	Abdominais (30 segundos)

Toque no ombro (em prancha): <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

	Série 1		Série 2	
	Nº Repetições	Percepção do esforço 0-10	Nº Repetições	Percepção do esforço 0-10
Lunges				
Skipping Alto				
Toque no Ombro				
Agachamentos				
Abdominais				
Frequência Cardíaca				

Apêndice XVI- Grelha de Registos Ensino à Distância (Aulas / Tarefas Assíncronas)

Aluno	Aula N.º 51			Aula N.º 51			Aula N.º 52			Aula N.º 52		
	Tarefa (Form) 03/03		03/03/2021	Tarefa (Prática) 03/03		03/03/2021	Tarefa (Form) 10/03		10/03/2021	Tarefa (Prática) 10/03		10/03/2021
	Realizou as tarefas?	Cumpriu o prazo de entrega?	Avaliação/Observações	Realizou as tarefas?	Cumpriu o prazo de entrega?	Avaliação/Observações	Realizou as tarefas?	Cumpriu o prazo de entrega?	Avaliação/Observações	Realizou as tarefas?	Cumpriu o prazo de entrega?	Avaliação/Observações
1	Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou		
2	Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu	
3	Realizou	Cumpriu	19.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu	
4	Realizou	Cumpriu	19.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	14.0	Realizou	Cumpriu	
5	Realizou	Cumpriu	18.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	16.0	Não Realizou		
6	Realizou	Cumpriu	13.0	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	20.0	Não Realizou		
7	Realizou	Cumpriu	18.0	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	18.0	Não Realizou		
8	Realizou	Cumpriu	18.0	Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou		
9	Não Realizou			Não Realizou			Realizou	Cumpriu	18.0	Realizou	Cumpriu	
10												
11	Realizou	Cumpriu	17.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu	
12	Realizou	Cumpriu	13.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	17.0	Realizou	Cumpriu	
13	Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	19.0	Realizou	Cumpriu	
14	Realizou	Cumpriu	17.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu	
15	Realizou	Cumpriu	16.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	19.0	Realizou	Cumpriu	
16	Realizou	Cumpriu	20.0	Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou		
17	Realizou	Cumpriu	16.5	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	15.0	Realizou	Cumpriu	
18	Realizou	Cumpriu	18.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	18.0	Realizou	Cumpriu	
19	Realizou	Cumpriu	18.0	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	19.0	Não Realizou		
20	Realizou	Cumpriu	16.5	Realizou	Cumpriu		Realizou	Cumpriu	18.0	Não Realizou		
21	Realizou	Cumpriu	15.5	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	14.0	Não Realizou		
22	Realizou	Cumpriu	15.0	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	20.0	Realizou	Cumpriu	
23	Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou			Não Realizou		
24	Realizou	Cumpriu	17.0	Não Realizou			Realizou	Cumpriu	16.0	Não Realizou		

Apêndice XVII- Grelha de Registos Ensino à Distância (Aulas / Tarefas Síncronas)

Aluno	Aula N.º 53					15/03/2021					Aula N.º 54					22/03/2021					
	Presente?	Participou?	Cumpriu as regras?	Realizou as tarefas?	Avaliação/Observações	Presente?	Participou?	Cumpriu as regras?	Realizou as tarefas?	Avaliação/Observações	Presente?	Participou?	Cumpriu as regras?	Realizou as tarefas?	Avaliação/Observações	Presente?	Participou?	Cumpriu as regras?	Realizou as tarefas?	Avaliação/Observações	
1	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Não	Realizou	Não ligou a câmara.											
2	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
3	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
4	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
5	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
6	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Não															
7	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
8	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
9	Sim	Não	Não cumpriu	Não	Não ligou a câmara	Sim	Participou	Não cumpriu	Realizou	Não ligou a câmara na parte prática.											
10																					
11	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
12	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
13	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
14	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou	Quando foi chamada a participar, respondeu de forma algo desinteressada.	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
15	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
16	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou	Não ligou a câmara	Sim	Participou	Não	Realizou	Não ligou a câmara na parte prática.											
17	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
18	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
19	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
20	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
21	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
22	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
23	Sim	Não	Cumpriu	Não	Não ligou a câmara	Sim	Não	Não	Realizou	Não ligou a câmara											
24	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
25	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
26	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
27	Sim	Participou	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Cumpriu	Realizou												
28	Sim	Não	Cumpriu	Realizou		Sim	Participou	Não	Realizou	Não ligou a câmara											

Apêndice XVIII- Diário de Estágio (Padlet)

padlet

INSCREVER-SE FAZER LOGIN COMPARTILHAR

João Saraiva • 3d

Estágio Pedagógico (João Saraiva) - 2020/2021

Diário referente ao meu Estágio Pedagógico que decorre na Escola Secundária Infanta Dona Maria.

The legend of Simone Biles continue... Not for the first time, Simone Biles ha... international olympic committee

Semana 12 (04/01 a 08/01)

Esta semana de aulas iniciou o 2º período letivo e nesta semana comecei a abordar a unidade didática de Ginástica. No início

Semana 13 (11/01 a 15/01)

Acabou mais uma semana de aulas do segundo período letivo deste Estágio Pedagógico. Também nesta semana estive a lecionar a modalidade de ginástica (de solo e de aparelhos).

Na segunda-feira lecionei a aula de 70 minutos, na qual abordei apenas a parte da ginástica de solo. Esta aula correu melhor

Semana 14 (18/01 a 22/01)

Chegou ao fim mais uma semana de Estágio Pedagógico, sendo esta, como habitual, recheada de novas aprendizagens e de novas vivências.

Na segunda-feira lecionei a aula de 70 minutos, na qual continuei a abordar a modalidade de ginástica (de solo). Chegando ao final da unidade didática, tenho

Semana 15 (08/02 a 12/02)

A semana que agora acabou fica marcada por ter sido a primeira deste ano em formato de Ensino à Distância. Acabou por ser uma experiência diferente, ainda que, enquanto estagiário, não era o tipo de experiência que queria ter, pois a nossa disciplina deve

Semana 16 (15/02 a 19/02)

Esta semana foi a segunda num regime de Ensino à Distância, sendo que acabou por ser bastante parecida com a semana passada.

Lecionei a aula síncrona logo na segunda-feira e desta vez foi acerca da **'Aptidão Física, Capacidades Motoras e Doping no Desporto'**. A aula dividiu-se, tal como na semana passada,

Navigation icons: back, forward, search, home, plus

Apêndice XIX- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

<p>25/05/2021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)</p> <h3>Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)</h3> <p>Preencha as seguintes questões de forma calma e individual.</p> <p>*Obrigatório</p> <p>Questões Biográficas Preencha de acordo com os seus dados.</p> <p>1. 1. Idade: *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 11 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 13 <input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 15 <input type="radio"/> 16 <input type="radio"/> 17 <input type="radio"/> 18 <input type="radio"/> 19</p> <p>2. 2. Sexo: *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Feminino</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1H59-g2Ma5oiRrEFrEACkAjkww7YYNxyIGhUkVdI 1/12</p>	<p>25/05/2021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)</p> <p>3. 3. Ano: *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 7º Ano <input type="radio"/> 11º Ano</p> <p>4. 4. Média atual do ensino secundário: *</p> <p>(Se não é aluno do ensino secundário, seleciona a primeira opção)</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Não sou aluno do ensino secundário <input type="radio"/> Inferior a 10 valores <input type="radio"/> 10 a 13 valores <input type="radio"/> 14 a 17 valores <input type="radio"/> 18 a 20 valores</p> <p>5. 5. Altura sentado: *</p> <p>Colocar o valor em cm registado na aula (ex.: 72 cm)</p> <p>_____</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1H59-g2Ma5oiRrEFrEACkAjkww7YYNxyIGhUkVdI 2/12</p>
<p>25/05/2021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)</p> <p>6. 6. Não contando com as aulas de Educação Física, praticas Exercício Físico/Desporto quantas vezes por semana? *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> mais de 7</p> <p>7. 7. Atualmente, praticas Desporto Federado? *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p> <p>8. 8. Se respondeste "Não" em cima, já praticaste Desporto Federado anteriormente?</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1H59-g2Ma5oiRrEFrEACkAjkww7YYNxyIGhUkVdI 3/12</p>	<p>25/05/2021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)</p> <p>9. 9. Se praticas Desporto Federado, qual é o nível de competição do teu desporto federado?</p> <p>Seleciona a opção que mais se adequa ao desporto que praticas.</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> Competição distrital <input type="radio"/> Competição regional <input type="radio"/> Competição nacional</p> <p>10. 10. Sem contar com as aulas de Educação Física, qual foi o teu dispêndio de horas por prática semanal durante o confinamento? *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 0 - 30 min <input type="radio"/> 30 - 60 min <input type="radio"/> 60 - 90 min <input type="radio"/> 90 - 120 min</p> <p>Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) Preenche o presente questionário tendo em conta as tuas motivações para a pratica de atividades desportivas.</p> <p>11. 1. Melhorar as capacidades técnicas *</p> <p>Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>_____</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1H59-g2Ma5oiRrEFrEACkAjkww7YYNxyIGhUkVdI 4/12</p>

25052021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

12. 2. Estar com os amigos *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

13. 3. Ganhar *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

14. 4. Descarregar energias *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

15. 5. Viajar *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1HS9-d2Ma5vRrEF-EACkA3wv7YVnXyGhUk6vdl> 5/12

25052021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

16. 6. Manter a forma *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

17. 7. Ter emoções fortes *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

18. 8. Trabalhar em equipa *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

19. 9. Influência da família ou de outros amigos *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1HS9-d2Ma5vRrEF-EACkA3wv7YVnXyGhUk6vdl> 6/12

25052021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

20. 10. Aprender novas técnicas *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

21. 11. Fazer novas amizades *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

22. 12. Fazer alguma coisa em que se é bom *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

23. 13. Libertar tensão *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1HS9-d2Ma5vRrEF-EACkA3wv7YVnXyGhUk6vdl> 7/12

25052021 Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

24. 14. Receber prémios *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

25. 15. Fazer exercício *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

26. 16. Ter alguma coisa para fazer *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

27. 17. Ter ação *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito Importante 5 - Totalmente Importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1HS9-d2Ma5vRrEF-EACkA3wv7YVnXyGhUk6vdl> 8/12

25052021 **Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)**

28. 18. Espírito de equipa *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

29. 19. Pretexto para sair de casa *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

30. 20. Entrar em competição *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

31. 21. Ter a sensação de ser importante *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1H89-4ZMa5oriRrEFrEACkAkwvYYVnXyGhUdKvIdt> 9/12

25052021 **Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)**

32. 22. Pertencer a um grupo *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

33. 23. Atingir um nível desportivo mais elevado *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

34. 24. Estar em boa condição física *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

35. 25. Ser conhecido *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1H89-4ZMa5oriRrEFrEACkAkwvYYVnXyGhUdKvIdt> 10/12

25052021 **Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)**

36. 26. Ultrapassar desafios *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

37. 27. Influência dos treinadores *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

38. 28. Ser reconhecido e ter prestígio *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

39. 29. Divertimento *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

<https://docs.google.com/forms/d/1H89-4ZMa5oriRrEFrEACkAkwvYYVnXyGhUdKvIdt> 11/12

25052021 **Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)**

40. 30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo *
 Preenche cada ponto de 1 a 5 sendo: 1 - Nada importante e 2 - Pouco importante 3 - Importante 4 - Muito importante 5 - Totalmente importante
 Marcar apenas uma oval.

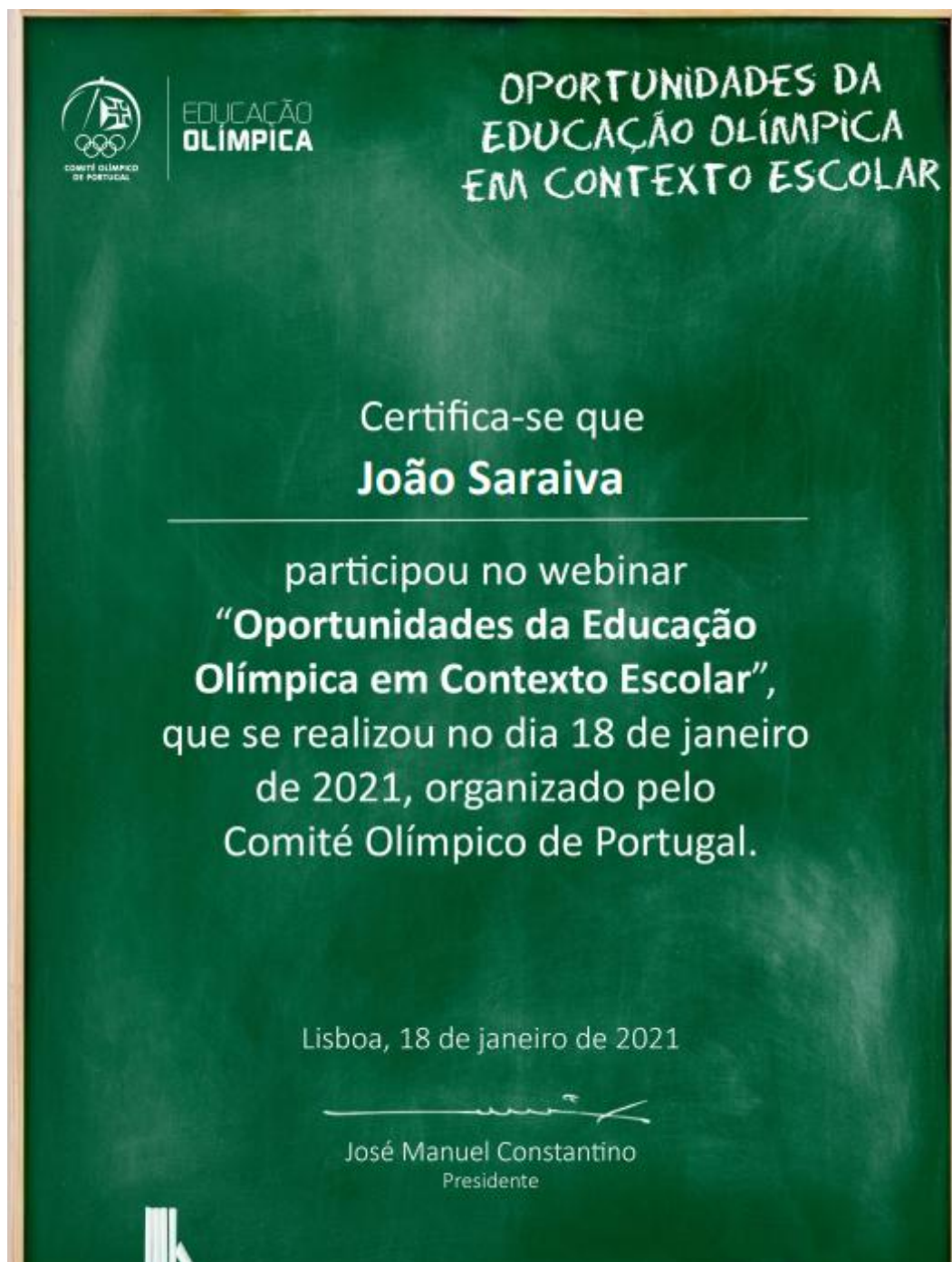
1 2 3 4 5

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1H89-4ZMa5oriRrEFrEACkAkwvYYVnXyGhUdKvIdt> 12/12

Apêndice XX- Certificado de Participação no Webinar “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar



Apêndice XXI- Certificado de Participação no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

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

JOÃO PEDRO ROSA MOTA SARAIVA

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

Apêndice XXII- Certificados de Conclusão do Curso “Fundamentals of Manuscript Preparation” da Elsevier






Certificate of Completion

This certifies that

João Saraiva

has successfully completed the following module

Structuring your article correctly

on Wednesday 17 February, 2021
Presented by Anthony Newman




Suzanne BeDell
 Managing Director, Education
 Reference & Continuity Books

Philippe Terheggen
 Managing Director, Science,
 Technology & Medical Journals






Certificate of Completion

This certifies that

João Saraiva

has successfully completed the following module

Guide to reference managers: How to effectively manage your references

on Wednesday 17 February, 2021
Presented by Jorge Sinal, Daniel Christie




Suzanne BeDell
 Managing Director, Education
 Reference & Continuity Books

Philippe Terheggen
 Managing Director, Science,
 Technology & Medical Journals






Certificate of Completion

This certifies that

João Saraiva

has successfully completed the following module

How to prepare your manuscript

on Wednesday 17 February, 2021
Presented by Anthony Newman




Suzanne BeDell
 Managing Director, Education
 Reference & Continuity Books

Philippe Terheggen
 Managing Director, Science,
 Technology & Medical Journals






Certificate of Completion

This certifies that

João Saraiva

has successfully completed the following module

How to write an abstract and improve your article

on Wednesday 17 February, 2021
Presented by Hannah Foreman




Suzanne BeDell
 Managing Director, Education
 Reference & Continuity Books

Philippe Terheggen
 Managing Director, Science,
 Technology & Medical Journals



WEBINAR

OLIMPISMO E VALORES DO DESPORTO



João Rodrigues
Presidente da Comissão de Atletas Olímpicos

Dr. José Lima
Coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto

21 de abril de 2021 . Quarta-feira
Videoconferência Zoom 15:00-16:30

PARTICIPAÇÃO LIVRE

NÚCLEO DE ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA

ORGANIZAÇÃO: 

APOIO: 

Apêndice XXIV- Poster da Formação “Aprender a Ensinar Escalada”



12 191 90
FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO
E EDUCAÇÃO DE
COIMBRA

FORMAÇÃO EM CONTEXTO ESCOLAR

Aprender a ensinar escalada

05 DE MAIO DE 2021
14:00 - 15:00

LOCAL:
ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA - COIMBRA

PÚBLICO-ALVO:
GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ESIDM

ORGANIZAÇÃO:
NÚCLEO DE ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA

PROF. JOÃO GANDUM