



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

Ana Cláudia Oliveira Vieira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO  
JUNTO DA TURMA DO 8<sup>o</sup>C, NO ANO LETIVO DE  
2020/2021**

**AS PERCEÇÕES DOS ALUNOS FASE À INCLUSÃO NA  
AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Doutor Alain Guy Marie Massart, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

Maio de 2021



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE  
VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 8ºC, NO ANO LETIVO DE  
2020/2021**

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

**Orientador:**

**Prof.º Doutor Alain Guy Marie Massart**

COIMBRA

2021



Vieira, A, (2021). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro no ano letivo 2020/2021. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.



## **AGRADECIMENTOS**

Com a conclusão deste Estágio Pedagógico não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram neste percurso tão importante da minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais, os principais responsáveis pelo meu percurso académico, pois foi graças ao apoio diário deles, que consegui traçar este percurso e agradeço-lhes do fundo do coração por cada sacrifício feito ao longo desta caminhada. Em seguida ao meu irmão, que juntamente com os meus pais me apoio e aconselhou, no desenrolar de todo este projeto académico, e mais importante, um agradecimento especial à minha avó. Um agradecimento também à restante família, pela força e pela dedicação e troca de ideias. Em seguida um agradecimento ao meu namorado, Marcos, que desde o início deste ano se prontificou a ajudar-me e apoiar-me neste percurso, não sendo só meu namorado, mas também como meu companheiro. Às minhas amigas, Maria, Daniela e Adriana, para além do apoio e amizade, obrigada por estarem sempre presentes. Aos meus colegas de curso, com quem tive a oportunidade de partilhar os tempos da Universidade, pela cumplicidade, a troca de ideias e de discussões, mas essencialmente pela amizade nutrida.

Um agradecimento aos meus colegas de Núcleo de Estágio, Afonso Pereira, Emanuel Monteiro e João Matos, pela união, pelo trabalho de equipa, pela entreatajuda e pelo espírito de equipa, desde a etapa inicial. Um agradecimento a toda a Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro, à sua coordenadora, aos seus funcionários, aos seus professores, e especial aos alunos das turmas do 8º C e 9º A, que para além de exigirem o melhor de mim e por ter sido com eles que aprendi mais sobre ensinar.

Um agradecimento aos professores da FCDEF e ao corpo não docente, pelas aprendizagens e ensinamentos construídos ao longo de 5 anos de caminhada, um especial agradecimento ao Professor Alain Massart, que para além de se prontificar a auxiliar-nos durante o nosso percurso, como nosso orientador, também estive presente para ouvir como para aconselhar.

Ao Professor Rui Luzio, orientador da Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro, devo um profundo agradecimento. Pelos diversos momentos de aprendizagem, que graças à sua experiência, pela paciência, pela dedicação e pelo apoio no desenvolvimento de todo o meu trabalho como professora estagiária. Muito obrigada pela

oportunidade proporcionada, pelas aprendizagens e pelos diversos ensinamentos fornecidos ao longo de toda a prática pedagógica.

A todos um sincero obrigada.



## **RESUME**

O presente documento pretende dar conta do processo desenvolvido no Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto das turmas C do 8º ano de escolaridade, no decorrer do ano letivo 2020/2021.

No desenvolvimento deste trabalho, foram sendo espelhados os diversos conhecimentos adquiridos durante os anos de formação académica, procurando o desenvolvimento do mesmo, de forma enriquecedora e equilibrada de todo o envolvimento teórico, que culminou no desenrolar da prática.

No presente documento estão apresentadas todas as fases de desenvolvimento do trabalho da professora com as turmas, bem como todo o processo reflexivo do trabalho desenvolvido com estas, de forma a enriquecer e construir toda uma prática pedagógica para o futuro.

Este relatório procura espelhar as diversas aprendizagens vividas e a evolução efetuada, da componente prática realizada ao longo deste ano letivo, expondo as decisões, estratégias, sucessos e fracassos, sentidos durante o Estágio Pedagógico. Considerando toda a prática pedagógica é possível compreender que esta é complexa e procurar explorar os diversos papéis de um professor de Educação Física. Neste sentido, ao longo deste documento, são projetados três capítulos. O primeiro, reverencia à caracterização do contexto da prática pedagógica, o segundo dividido por quatro áreas de atuação, atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, os projetos e parcerias, dividido em duas partes (projeto de coadjuvação e projeto de Desporto com TODOS), e a atitude ético-profissional. No terceiro e último, no que respeita à investigação desenvolvida ao longo do ano letivo, sobre o Impacto de uma Semana Paralímpica nas atitudes dos alunos que não tiveram contacto nas aulas de Educação Física, face à Inclusão.

**Palavras-chaves:** Educação Física, Estágio Pedagógico, Prática Pedagógica, Reflexão, Inclusão.

## **ABSTRACT**

This document intends to give an account of the process developed in the Pedagogical Internship carried out at the Basic School of Vilarinho do Bairro, with the C class of the 8th grade, during the 2020/2021 school year.

In the development of this work, the diverse knowledge acquired during the years of academic training was mirrored, seeking its development, in an enriching and balanced way, of all the theoretical involvement, which culminated in the unfolding of the practice.

This document presents all phases of development of the teacher's work with the classes, as well as the entire reflective process of the work developed with them, in order to enrich and build a whole pedagogical practice for the future.

This report seeks to reflect the various learning experiences and the evolution made, of the practical component carried out throughout this school year, exposing the decisions, strategies, successes and failures felt during the Pedagogical Internship. Considering the entire pedagogical practice, it is possible to understand that this is complex and seek to explore the different roles of a Physical Education teacher. In this sense, throughout this document, three chapters are designed. The first reverses the characterization of the context of pedagogical practice, the second divided into four areas of action, teaching-learning activities, school organization and management activities, projects and partnerships, divided into two parts (assistance project and Sport with EVERYONE), and the ethical-professional attitude. In the third and last, with regard to the research carried out throughout the school year, on the Impact of a Paralympic Week on the attitudes of students who had no contact in Physical Education classes, regarding Inclusion.

**KEYWORDS:** Physical Education, Teacher Training, Pedagogical Practice, Reflection, Inclusion.

# SUMÁRIO

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>VI</b>
<b>RESUME</b> .....	<b>IX</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>X</b>
<b>SUMÁRIO</b> .....	<b>XI</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA</b> .....	<b>15</b>
1. EXPETATIVAS INICIAIS DE CONTEXTO .....	16
2. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO .....	17
2.1. <i>Escola</i> .....	17
2.2. <i>Grupo Disciplinar</i> .....	17
2.3. <i>Núcleo de Estágio</i> .....	18
2.4. <i>Turma</i> .....	18
2.4.1. <i>8°C</i> .....	19
2.4.2. <i>9ªA</i> .....	20
<b>CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA</b> .....	<b>22</b>
ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO APRENDIZAGEM .....	23
1. PLANEAMENTO .....	23
1.1. <i>Planeamento Anual</i> .....	24
1.2. <i>Unidades Didáticas</i> .....	26
1.3. <i>Planos de Aula</i> .....	28
1.4. <i>Ensino à Distância</i> .....	29
2. REALIZAÇÃO .....	30
<i>Instrução</i> .....	31
<i>Gestão</i> .....	34
<i>Clima e Disciplina</i> .....	35
<i>Decisões de Ajustamento</i> .....	36
<i>Ensino à Distância</i> .....	37
3. AVALIAÇÃO .....	38
<i>Avaliação Formativa Inicial</i> .....	39
<i>Avaliação Formativa</i> .....	40
<i>Avaliação Sumativa</i> .....	41
<i>Avaliação à Distância</i> .....	43

<i>Autoavaliação</i> .....	43
4. JUSTIFICAÇÃO DAS AÇÕES TOMADAS.....	44
5. QUESTÕES DILEMÁTICAS.....	45
ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR .....	46
ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS .....	48
<i>Projeto de Coadjuvação</i> .....	48
<i>Projeto Desporto com TODOS</i> .....	51
ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL .....	54
<b>CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA .....</b>	<b>55</b>
RESUMO .....	57
ABSTRACT .....	57
INTRODUÇÃO .....	58
METODOLOGIA .....	60
<i>Amostra</i> .....	60
<i>Instrumentos</i> .....	60
<i>Procedimentos</i> .....	61
<i>Análise estatística</i> .....	61
<i>Resultados</i> .....	62
<i>Discussão dos Resultados</i> .....	65
<i>Conclusões</i> .....	67
<i>Limites do estudo</i> .....	67
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>68</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>70</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>71</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>72</b>

## **LISTA DE SIGLAS**

AEA – Agrupamento de Escolas de Anadia

DA – Domínio das Atitudes

DAF – Domínio das Atividades Físicas

DAFC – Domínio da Aptidão Física/Conhecimentos

DAFCC – Domínio da Aptidão Física, Conhecimentos e Capacidades

DCA – Domínio dos Conhecimentos e Atitudes

DGE – Direção Geral de Educação

DGS – Direção Geral de Saúde

DP – Desvio Padrão

E@D – Ensino à Distância

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

M – Média

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

NSE - Necessidades de Saúde Especiais

PAA – Plano Anual de Atividades

UD – Unidade Didática

## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO 1 – Ficha Individual de Aluno

ANEXO 2 – Calendarização Letiva – 8°C

ANEXO 3 – Calendarização Letiva – 9ºA

ANEXO 4 – Plano de Aula

ANEXO 5 – Exemplo de Planeamento em Período de E@D

ANEXO 6 – Programa de Ativação Geral

ANEXO 7 – Programa de Alongamentos

ANEXO 8 – Exemplo de PowerPoint

ANEXO 9 – Exemplo de Quiz de *Kahoot!*

ANEXO 10 – Exemplo de Plano de Treino

ANEXO 11 – Exemplo de Avaliação Formativa Inicial

ANEXO 12 – Exemplo de Níveis de Desempenho dos Alunos

ANEXO 13 – Exemplo de Grelha de Avaliação Formativa

ANEXO 14 – Exemplo de Grelhas de Avaliação Sumativa

ANEXO 15 – Exemplo de Níveis de Desempenho

ANEXO 16 - Ponderações para os Diferentes Domínios

ANEXO 17 – Ponderações para as diferentes áreas para alunos com atestado

ANEXO 18 – Exemplo de Ficha de Trabalho

ANEXO 19 – Classificação dos Testes escritos e Trabalhos

ANEXO 20 – Parâmetros e Indicadores da Avaliação em E@D

ANEXO 21 – Grelha da Avaliação das Atividades Físicas, Conhecimentos e Capacidades e Atitudes

ANEXO 22 – Avaliação Final do 2º Período

ANEXO 23 – Autoavaliação

ANEXO 24 - Plano Anual de Atividades

ANEXO 25 – Exemplo de Questionário Online

ANEXO 26 – Jornal de Anadia Evento de Cerimónia de Abertura de Dança

ANEXO 27 - Questionário das Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva



## INTRODUÇÃO

O presente trabalho surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e procura desenvolver a exposição da experiência vivenciada enquanto professora estagiária ao longo do ano letivo de 2020/2021.

O Estágio Pedagógico constitui um papel influente na vida académica de quem procura o ramo da docência, obrigando e estimulando o estagiário a reunir os conhecimentos, fundamentalmente teóricos, adquiridos ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado de modo a utilizar esses conhecimentos teóricos, na prática.

Esta experiência é enriquecedora e permite ao professor estagiário evoluir ao longo da sua intervenção pedagógica.

No presente documento, procuramos caracterizar a nossa atividade docente e as reflexões sobre a prática realizada ao longo do ano letivo, sendo procurado, ao longo deste documento, a incidência nos aspetos mais e menos positivos que ocorreram ao longo do percurso.

Este relatório é construído pelas fases fundamentais de contextualização da prática pedagógica, o planeamento do ano letivo, a realização da prática pedagógica, a avaliação, de seguida são desenvolvidas as diversas justificações da prática pedagógica e as questões dilemáticas que foram surgindo ao longo desta prática pedagógica, a organização administração escolar, a estruturação dos projetos e parcerias realizados ao longo deste ano letivo, projeto de coadjuvação e *Desporto com TODOS*. E por fim o desenvolvimento do tema problema que incide na perceção dos alunos face à inclusão na aula de Educação Física.

## **CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

## **1. Expetativas Iniciais de Contexto**

Este ano letivo demonstrava ser um início de um caminho de aprendizagem e de construção pessoal e profissional para um futuro pretendido, no âmbito de Educação Física. Numa visão inicial do Estágio Pedagógico, havia apreensão da complexidade e do possível trabalho que seria desenvolvido ao longo do ano letivo de 2020/2021, tanto pela complexidade de ensinar os alunos, como de aprender com estes, e com os orientadores de estágio, como também pelas dificuldades que surgiriam ao longo desta etapa. Esta visão, revelou-se como um estímulo, para procurar desenvolver as diversas capacidades de um educador. Como previsto, o primeiro impacto com o contexto real de aula, demonstrou diversos pontos que precisavam de ser desenvolvidos e melhorados.

Numa primeira fase, a escola pretendida, revelou-se desde início um desafio, mas que com o desenvolvimento das primeiras semanas, e ao longo do restante ano, se relevou a certa. Ao mesmo tempo, a revelação dos colegas de núcleo de estágio, revelou-se boa, pois já havia um contacto com estes colegas, em trabalhos antes realizados no ano anterior, o que colocou as expetativas mais elevadas em relação ao desenvolvimento do ano letivo.

No prévio do contacto com a escola surgiram algumas questões: “como é a escola?”; “o que temos de fazer agora?”; “como serão os alunos?”; “como são os professores da escola?” e “como serão as restrições em relação ao COVID-19?”. Estas preocupações, criaram um sentimento de ansiedade perante as estas dúvidas, mas que com a proximidade da ação pedagógica, se foram dissipando.

As perspetivas de aprendizagem estavam interligadas as diversas habilidades e capacidades de um professor, sendo pretendido o desenvolvimento curricular, assim, aprendendo com todos os momentos, tanto em cada aula lecionada, como todas as tarefas e projetos que surgissem ao longo do ano.

Em suma, foi procurado o desenvolvimento do ensino-aprendizagem, não só por ensinar a todos, mas procurando diferenciar o ensino, tendo em conta cada aluno e as suas capacidades, de forma a maximizar estas as aprendizagens. De referir, que no primeiro contacto, deparámo-nos com uma exigência, que ao longo do ano letivo nos permitindo melhorar e desenvolver as diversas capacidades de um educador.

## **2. Caracterização do Contexto**

No seguimento de contextualização da prática pedagógica, que foi desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico, é essencial caracterizar e contextualizar todo o envolvimento escolar, referente ao contexto de escola, de grupo disciplinar, de núcleo de estágio e de turma, dado que são uma parte fundamental de todo o envolvimento ao longo deste ano letivo.

### **2.1. Escola**

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro situa-se na freguesia de Vilarinho do Bairro, pertence ao concelho de Anadia, sendo é considerada uma das freguesias mais antigas com referências à mesma já no século XI. Em relação ao nível de populacional, nos censos de 2011, a população era de 2764 habitantes. A freguesia encontra-se na ponta a sul do concelho de Anadia, sendo vizinha do concelho de Cantanhede. Tem como freguesias vizinhas, Amoreira da Gândara (União de Freguesias com Paredes do Bairro e Ancas), São Lourenço do Bairro e também Óis do Bairro (União de Freguesias com Tamengos e Aguim).

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia. Neste presente ano letivo 2020/2021, a escola apresenta um total de 199 alunos, distribuídos pelo Ensino Básico do 2º e 3º ciclos de ensino.

Em relação aos dados relacionados com a disciplina de Educação Física, a escola disponibiliza um pavilhão gimnodesportivo, dois campos de jogos exteriores, um campo de voleibol exterior, uma caixa de areia, um espaço designado para a disciplina de Velocidade de Atletismo, um espaço coberto e um circuito de orientação com quarenta pontos de controlo. Ao nível de recursos de materiais e equipamentos, a escola possui boas condições, pois disponibiliza uma grande diversidade de recursos para a prática desportiva.

### **2.2. Grupo Disciplinar**

O grupo disciplinar da Escola Básica de Vilarinho do Bairro era composto por 3 professores e 4 professores estagiários, 2 do género feminino e 5 do género masculino, sendo 1 professor do 2º Ciclo de ensino e os restantes do 3º Ciclo de ensino. Desde o primeiro contacto com os professores do grupo disciplinar houve uma grande demonstração de amizade e solidariedade, facilitando, assim, a nossa integração no seio escolar. Para além disso, ao longo do ano houve uma relação próxima com núcleo de estágio, que em todos os momentos se prontificaram a auxiliar e cooperar com o núcleo.

### **2.3. Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro era constituído por quatro elementos. Em relação às tarefas iniciais desenvolvidas pelo núcleo foi realizada a organização das turmas e em seguida a seleção de matérias que seriam abordadas ao longo do ano, tendo em conta os diversos fatores que poderiam influenciar, sendo colocado em ênfase o fator da atual pandemia de COVID-19, e da importância de seleção de matérias que seriam seguras e que permitissem o distanciamento entre os alunos. Nesta escola não existem problemas de rotação de espaços, isto devido ao facto de as turmas terem poucos alunos, sendo visível que os espaços existentes são suficientes para os três professores de Educação Física. Numa primeira fase, com a ajuda do professor orientador, o Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro, organizou a seleção das matérias com base no conjunto de matérias nucleares definidas no PNEF e no seguimento das Aprendizagem Essenciais, considerando as condições climatéricas em cada período e no material disponível na escola, para além disso, ainda se teve em conta as matérias que não foram terminadas no ano anterior, isto devido ao confinamento e ao decorrer de ensino à distância, como também em relação à escolha das mesmas seguindo as recomendações, orientações e normativas expostas pela DGS e Ministério da Educação. Assim, foram propostas as matérias e a forma de procurar desenvolver o empenho motor dos alunos, sendo proposto que no final de cada unidade didática seria feita uma avaliação do empenho motor dos alunos, sendo ainda realizando um balanço com os pontos positivos e negativos de cada aula, com a elaboração das decisões de ajustamento, das aulas e dos exercícios realizados.

### **2.4. Turma**

Conhecer a turma e os alunos com que vamos desenvolver o nosso trabalho ao longo do ano é essencial e para isso, deve-se antecipar qualquer tipo de limitação que possa surgir em relação à realização de determinadas atividades. Então, foi definido em reunião de núcleo, que seriam realizados nos primeiros dias, os protocolos do FITescola® e o preenchimento da Ficha Individual de Alunos (Anexo 1), realizado pelo núcleo de estágio, que focava em doze pontos essenciais, entre eles: Identificação de Aluno; Agregado Familiar; Meio de Transporte; Saúde e Hábitos de Saúde; Vida Escola; Hábitos Desportivos; Na Educação Física na Escola; Durante a Quarentena e Qualidades dos Docentes.

A turma que me foi atribuída foi a turma C do 8º ano, pertencente ao 3º Ciclo de ensino e foi-nos atribuída, aos 4 estagiários, a turma A do 9º ano, também pertencente ao 3º Ciclo de ensino.

#### **2.4.1. 8ºC**

A turma C do 8º ano é constituída por 14 alunos, em que 9 era do género masculino e 5 do género feminino, com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos. Relativamente aos Encarregados de Educação, a maioria dos alunos tem a Mãe como Encarregado de Educação. Quanto à Saúde, há 6 alunos que possuíam problemas ou dificuldades de visão. Em relação a alguma doença crónica, um aluno estava impossibilitado de realizar as aulas práticas de Educação Física, por ter uma condição física que o impossibilitava de realizar atividade física em geral. Para além desse aluno, outro tem asma, uma doença crónica, que por vezes lhe dificultava a prática de diversas aulas. Em relação à vida escola, a maioria dos alunos gostava de frequentar a escola e a maioria gostava dos “convívios com os colegas” e “tempos livres”, enquanto havia alunos que não gostavam de frequentar a escola, sendo que o que menos gostavam era “das aulas”. Na turma havia 4 alunos que já tinham reprovado. Considerando às preferências disciplinares, a turma indicou a Matemática e a Educação Física como as preferidas pela mesma, para além disso, a turma indicou que as disciplinas que possuem mais dificuldades são Matemática e História. Dentro disto, mais de metade da turma indicou que não gosta de estudar. Em relação as razões que levam a essas dificuldades é essencialmente, segundo a turma, a “falta de estudo” e “dificuldades de compreensão”. Em consideração à alimentação, os alunos faziam as 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). Em relação aos hábitos desportivos, 6 dos alunos não praticavam desporto fora da escola, isto devido ao facto de “não gostarem” de praticar desporto. Em relação à Educação Física, o que os alunos mais gostavam da disciplina era os “Benefícios para a saúde” e “Praticar Desporto”, sendo que o que menos gostavam era de “Jogos Desportivos Individuais” e “Jogos Tradicionais”. Considerando as modalidades que gostaria de praticar, os alunos indicaram que era “Futebol”, “Basquetebol”, “Atletismo”. Em relação ao tempo de quarentena do ano anterior, 2 dos alunos não realizaram exercício físico, dos que conseguiram realizaram “Circuito de Exercícios”; “Caminhar”; “Correr”; “Futebol” e “Andar de Bicicleta”. Em relação as aulas online, 2 alunos não conseguiram realizar as aulas por dificuldades da internet.

Os resultados dos protocolos do FITescola<sup>®</sup>, foram (Figura 1):

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro			RESULTADOS - 1º MOMENT				8º C			
COMPOSIÇÃO CORPORAL	APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR							
IMC	VAI-DEM	Milha	ABDOMINAIS	FLEXÕES DE BRAÇOS	IMPULSÃO HORIZONTAL	IMPULSÃO VERTICAL	VELOCIDADE 20 M	AGILIDADE 4X10 M	FLEXIBILIDADE DE OMBROS	FLEXIBILIDADE DOS M.L
ZSAF	NÃO APTO	Não Apto	ZSAF				NÃO APTO	ZSAF		
ZSAF	NÃO APTO	Não Apto	NÃO APTO	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO
ACIMA DO PESO IDEAL	NÃO APTO	Não Apto							ZSAF	
ZSAF	NÃO APTO	Não Apto		NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	NÃO APTO	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO
ACIMA DO PESO IDEAL	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ACIMA DO PESO IDEAL	NÃO APTO	Não Apto	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	NÃO APTO	Não Apto	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
ACIMA DO PESO IDEAL	NÃO APTO	Não Apto	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF
ZSAF										
ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
ACIMA DO PESO IDEAL	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	NÃO APTO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	NÃO APTO

Figura 1 - Resultados dos protocolos do FITescola<sup>®</sup> - 8º C

Com a realização dos protocolos foi possível ver que existe uma grande diferença das capacidades dos alunos, sendo que os que mais se destacam são os alunos que para além da escola praticam alguma modalidade ou atividade física, fora desta. No protocolo onde se verificam maiores dificuldades é no protocolo de velocidade (20m), onde nenhum aluno era apto. Onde os alunos se destacam mais é no protocolo de Impulsão Horizontal e no protocolo de Flexibilidade de Ombros. É de destacar, ainda que, 5 alunos estão acima do peso ideal e que apenas 4 encontram-se na zona saudável no protocolo de Vaivém. Estes resultados indicaram, que seria importante ao longo do ano, procurar estimular as capacidades físicas de velocidade e de resistência nos alunos.

#### 2.4.2. 9ºA

A turma A do 9º ano era constituída por 15 alunos, em que 4 era do género masculino e 11 do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e 17 anos. A maioria da turma vem de um meio familiar dito normal composto pelo menos por Pai e Mãe, no entanto uma parte considerável da turma, vem de famílias não completas ou mesmo com realidades fora do normal. Temos um aluno que provém de uma família de acolhimento e outro aluno que vive só com os avós e irmão.

Na turma podemos observar que temos 1 aluno com dificuldades auditivas, 3 alunos que usam óculos, ou seja, tem problemas de visão e por fim um aluno tem uma doença crónica. No entanto é favorável ver que nenhum aluno apresenta lesões recentes.

Em relação à vida escola, a maioria dos alunos gosta de frequentar a escola e a maioria gosta dos “convívios com os colegas” e “aprender”, enquanto havia alunos que não gostavam de frequentar a escola, sendo que o que menos gostavam era “das aulas”. Na

turma havia 4 alunos que já tinham reprovado. Considerando às preferências disciplinares, a turma indicou a Educação Física e a Matemática como as preferidas pela mesma, para além disso, a turma indicou que as disciplinas que possuem mais dificuldades são Matemática e Físico-Química. Dentro disto, mais de metade da turma indicou que gosta de estudar. Em consideração à alimentação, os alunos faziam as 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). Em relação aos hábitos desportivos, a maioria dos alunos não praticavam desporto fora da escola, isto devido ao facto de falta de tempo, que não existe nenhum que lhe chame “atenção”, que já praticou e que desistiu, que não tem capacidades ou possibilidades e que não tem transporte. Em relação à Educação Física, o que os alunos mais gostavam da disciplina era experimentar novas modalidades e praticar desporto, sendo que o que menos gostavam era do aquecimento. Considerando as modalidades que gostaria de praticar, os alunos indicaram que era o futebol, basquetebol, voleibol e o andebol. Em relação ao tempo de quarentena do ano anterior, segundo a informação dada pelos alunos no inquérito, todos realizaram exercício físico durante o período de confinamento, consequente da pandemia Covid-19. Os resultados dos protocolos do FITescola<sup>®</sup>, foram (Figura 2):

Aptidão Aeróbia		Aptidão Muscular				Flexibilidade			Agilidade / Velocidade		Composição Corporal				
Milha	Vaivém	Imp.Horiz	Imp. Vertical	Flexões de braços	Abs	Ombros	MI.D	MI.E	4 x 10m	20 metros	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	Per. da Cintura	Idade
12,87	19	1,2	26	2	29	S	NR	NR	11,25	4,19	53	159	17,67	80,00	15
11,73	19	1,5	18	2	29	S	NR	NR	12,3	4,62	52,6	151	18,32	80,00	14
7,1	41	1,7	32	0	20	S	NR	NR	11,3	3,76	39	156	9,75	66,00	13
11,32	19	1,7	32	7	25	S	NR	NR	10,5	3,69	52,9	160	17,49	74,00	14
9,65	23	1,7	30	17	33	S	NR	NR	9,66	3,39	64	181	22,63	73,00	16
8,83	18	1,3	22	16	40	S	NR	NR	10,23	3,8	51	153	17,00	82,00	13
9,97	14	1,2	25	12	34	S	NR	NR	10,9	4,22	49	154	15,59	78,00	14
10,17	19	1,4	21	7	34	S	NR	NR	11,01	3,91	48	163	14,13	80,00	14
6,14	19	1,65	22	11	43	S	NR	NR	10	3,67	51,2	168	15,60	78,00	14
12,15	31	1,75	27	4	39	S	NR	NR	10,55	4,17	54	165	17,67	82,50	14
12,07	40	1,65	39	10	50	S	NR	NR	11,1	3,82	52	167	16,19	75,00	14
13,18	12	1,25	12	7	16	S	NR	NR	11,2	4,65	36,8	153	8,85	71,00	13
8,09	45	1,92	39	20	20	S	NR	NR	9,82	3,49	48	164	14,05	68,00	16
NR	14	1,32	27	2	16	S	NR	NR	11,1	4,69	75	167	33,68	NR	15
11,58	45	2,2	49	16	35	S	NR	NR	9,65	3,49	62	171	22,48	NR	16
10,75	19,00	1,65	27,00	7,00	33,00	S	NR	NR	10,90	3,82	52,00	163,00	17,00	78,00	14,00

Figura 2 - Resultados dos protocolos do FITescola<sup>®</sup> - 9<sup>ª</sup>A

Com a realização dos protocolos foi possível ver que existem algumas diferenças das capacidades dos alunos, sendo que os que mais se destacam são os alunos que para além da escola praticam alguma modalidade ou atividade física, fora desta. Nos protocolos onde se verificam maiores dificuldades são nos protocolos da milha e no vaivém. Onde os alunos se destacam mais é no protocolo de impulsão vertical e no protocolo de impulsão horizontal. Estes resultados indicaram, que seria importante ao longo do ano, procurar estimular a capacidade física de resistência nos alunos.

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

## **Área 1 – Atividades de Ensino Aprendizagem**

### **1. Planeamento**

Planeamento significa uma “ação ou efeito de planear” (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa), que possui um trabalho pormenorizado, de projeção ou programação de algo.

Na Educação o planeamento é um momento de organizar, projetar e programar o que o professor procura ensinar aos seus alunos, assim, como nos apresenta Évora (2005), que existe sempre a necessidade de o professor de Educação Física planear, para que possa orientar o trabalho que deseja desenvolver com os seus alunos. Então, na Educação Física é necessário o planeamento tanto para preparar uma aula como para considerar as diversas modalidades, matérias, capacidades, conhecimentos ou habilidades que se pretendem desenvolver, num Plano Anual, numa Unidade Didática ou num Plano de Aula.

O planeamento surge como um processo de organização planificada de um Plano Anual de Turma, que permite organizar e coordenar a pedagogia de uma turma procurando um desenvolvimento racional e personalizados segundo os alunos.

Segundo Bento (2003) o planeamento segue uma cadeia organizada: a análise; o planeamento; a organização; a regulação; o controlo de plano. Assim, o planeamento segue um modelo lógico (racional), de forma antecipada, através das funções de motivação e estimulação, orientação e controlo, transmissão de vivências e experiências e a racionalização da ação. Logo, o planeamento serve para organizar a estratégia, tendo presentes os objetivos no planeamento.

Segundo Bento (2003), o planeamento apresenta, os objetivos e as formas da sua realização, as decisões para o ano, os meios e operações metodológicas correspondentes e a estabilização, modificação ou reestruturação das relações.

Segundo Évora (2005), o planeamento é necessário, como forma de construir as diversas decisões e por ser pré-contacto do professor com os seus alunos, e surge com a necessidade de os docentes adaptarem os programas nacionais às características do meio social, da escola e dos alunos. Para além disso, a ação de planear é um processo, necessário e importante, de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis, sendo que remete para as linhas básicas e essenciais das tarefas e dos processos pedagógicos.

“A planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática. É uma atividade prospetiva, diretamente situada e empenhada na realização do ensino, que se consuma na sequência:”

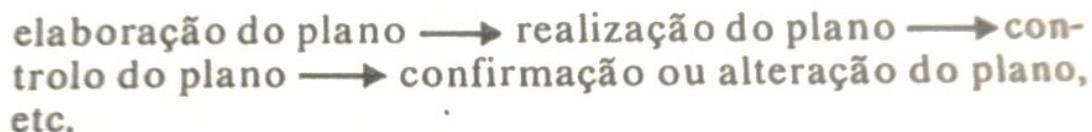


Figura 3 - Sequência da planificação (Bento J. O., 2003, p. 15)

Bento (2003, p. 15)

O planeamento do professor de Educação Física deve ter uma antecipação das possibilidades de ensino, assim devem haver tomadas de decisão sobre as diversas categorias didáticas, definindo como usar um modelo de atuação durante todo o processo pedagógico.

No referido por Quina (2009), planear, na Educação Física, não é diferente de planear em qualquer outra área curricular. Assim, como nas restantes áreas curriculares, o professor começa por perspetivar o ano letivo construindo uma ideia geral dos seus propósitos pedagógicos, a ideia específica e operacionaliza no plano anual.

Em suma numa primeira fase de planeamento, antes do contacto com a turma é necessário colocar diversas questões: “a quem se vai ensinar?”; “onde se vai ensinar?”; “o que se vai ensinar?”; “como se vai ensinar?”; “como deve ser um plano?” e “que decisões tomar?”. Assim, o documento de Planeamento Anual é um documento de orientação para o professor, que lhe vai permitir organizar todo o processo de ensino.

### **1.1. Planeamento Anual**

O plano anual é um dos primeiros documentos a ser elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico. Este é referente a todo o ano letivo, sendo colocada uma perspetiva global do ano letivo, que não possui muitos pormenores de atuação, mas tem presentes os objetivos de área (matéria), por dia, semana e mês, colocando em análise, possíveis reflexões a aplicar a longo prazo.

Para Bento (2003), o plano anual encontra-se num primeiro nível de planificação, colocando em enfase a resposta à pergunta: “o que se vai ensinar?”, mas não possui todas as informações/detalhes, que devem ser apresentadas e estruturadas nos diferentes níveis. Resumindo, às tarefas necessárias para a elaboração de um plano anual são, segundo Bento (2003): os trabalhos preparatórios; a determinação e concretização dos objetivos anuais; a distribuição e ordenamento de horas e matérias; a coordenação das tarefas de

formação e educação; a indicação de controlos – para avaliação do nível de formação e educação alcançado; a marcação de pontos altos no ano letivo (eventos) e trabalhos finais. A construção do Plano Anual de Turma foi, desta forma, elaborada por nós com base nestes princípios e com base no PNEF (2001), nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (2018) e no documento de planificação de matérias a abordar do Grupo Disciplinar de Educação Física para o anos que foram atribuídos (8º e 9º ano). Para além destes documentos base foi analisado as características da escola: espaciais, temporais, materiais e humanas. Devido à situação de pandemia que nos encontramos, foram ainda considerandos os documentos de: Plano de Implementação dos regimes presencial, misto e não presencial do Agrupamentos de Escolas de Anadia (2020); Avaliação do nível de risco das Atividades Físicas e respetivas adaptações metodológicas (ComRegras, 2020); Orientação 030/2020: *COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto* (DGS, 2020); Orientações para a Realização em Regime Presencial das Aulas Práticas de Educação Física (DGS e DGE, 2020) e Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e do Desporto Escolar (CNAPEF, 2020). Este documento é uma projeção do ano letivo, contudo, são de esperar desde uma primeira fase possíveis alterações/adaptações no decorrer de todo o ano letivo, sendo que se deve ter em conta a necessidade de deixar o documento em aberto.

Em seguimento a isto, procedemos à elaboração da Calendarização Letiva (Anexo 2) e ao aprofundamento da matéria de ensino em Educação Física. Assim, dando seguimento aos diversos elementos presentes nos diversos documentos orientadores, as matérias definidas para o 8º ano de escolaridade, referidas neste relatório, são: Atletismo; Badminton; Andebol; Ginástica de Aparelhos; Voleibol; Dança; Orientação e Futebol. Na mesma forma que para o 8º ano, para o 9º ano, procedemos à elaboração da Calendarização Letiva (Anexo 3) e ao aprofundamento da matéria de ensino em Educação Física, assim, dando seguimento aos diversos elementos presentes nos diversos documentos orientadores, as matérias definidas para o 9º ano, referidas neste relatório, são: Atletismo, Badminton, Andebol, Ginástica de Aparelhos, Voleibol; Dança; Orientação e Futebol.

As escolhas destas matérias foram debatidas em reunião de núcleo de estágio e sob a superior orientação do Professor Rui Luzio, onde foi possível entender o porquê de algumas matérias serem escolhidas para determinadas alturas em comparação com outras. Um dos pontos debatidos era referente ao facto de em todos os Períodos deviam ter uma

componente de Ginástica e Atletismo, mas que devido a diversas restrições devido à pandemia de COVID-19, foi definido que seria realizada apenas uma modalidade de ginástica, mais tarde ao longo do desenvolvimento do 1º período, devido ao COVID-19 e as diversas restrições existentes, esta matéria foi retirada do planeamento, sendo substituída por mais componente da matéria de Orientação. Enquanto a modalidade de Atletismo foi dividida ao longo dos três períodos, sendo que no 1º período seriam desenvolvidas as disciplinas de corridas (velocidade, barreiras e resistência), no 2º período as disciplinas de saltos (salto em altura e salto em comprimento) e no 3º período a disciplina de lançamento (lançamento do peso).

Em reunião de núcleo de estágio foi decidido quais os desportos coletivos para cada período, sendo que no 1º período o Andebol, no 2º período o Voleibol e no 3º período Futebol. Para além disso foram definidas duas modalidades individuais. O Badminton, por ser uma matéria que ficou por terminar no ano letivo anterior e para além disso por ser considerada segura a sua prática.

A modalidade de Orientação é uma matéria permite que todos os alunos participem, independentemente da sua capacidade motora, sendo desenvolvida a capacidade de orientação. Para além disso, é uma modalidade que pode ser realizada em grupos pequenos ou individualmente, sendo assim mais segura, dentro das orientações da DGS. Acrescentando que esta matéria era nova na escola, sendo introduzido um circuito com 40 balizas fixas ao longo da escola.

Por fim foi decidido que também lecionaríamos a matéria de Dança, que permitiria aos alunos desenvolver uma modalidade nova e segura perante as restrições, pois seria realizada em grupos pequenos.

A escolha das modalidades e do período em que seriam desenvolvidas, foram também escolhidas segundo os interesses dos alunos, deixando assim a modalidade de Dança e de Futebol para o 3º período.

## **1.2. Unidades Didáticas**

A Unidade Didática, como é sugerido na literatura, para Bento (2003), esta pertence ao segundo nível de planificação do ensino, que segue, da mesma forma que o plano anual, linhas de indicação dos programas de Educação Física, sendo apresentada para permitir uma estruturação e organização do ensino da modalidade a que esta se refere. Da mesma forma que Bento (2003), Quina (2009), considera uma hierarquização no nível de planeamento, considerando ainda o planeamento por período e depois numa terceira etapa o planeamento das UD's.

A Unidade Didática pretende realizar uma sequência lógica e progressiva da aprendizagem de cada matéria proposta, conduzindo para a construção de objetivos, procurando promover novas aprendizagens e consolidando os conteúdos que tenham mais ou menos dificuldades. Segundo Quina (2009), entende-se por UD, como um conjunto de aulas, com estruturas organizadas devido à sua semelhança, que estas aulas se centram num conjunto de objetivos comuns. Os conteúdos e a estrutura de cada UD são determinados pelos objetivos e pelas indicações acerca da matéria, apresentados nos programas nacionais, nas aprendizagens essenciais e no planeamento anual da turma, sendo que os conteúdos e a estrutura de cada unidade didática são determinados pelos objetivos e pelas indicações acerca da matéria, apresentados nos Programas Nacionais de Educação Física, nas Aprendizagens Essenciais e no plano anual da turma.

A duração de uma unidade didática depende da modalidade, da sua dificuldade, se é o primeiro contacto dos alunos com a mesma e das capacidades física e temporais para a ensinar, assim esta duração tende de durar 6 a 12 aulas (duas a três semanas).

Para cada ciclo de ensino, segundo o PNEF (2001), existem uma complexidade de matérias, sendo apresentadas nos programas, divididas por categorias e para o 3º ciclo estas são:

- Categoria A: Jogos Coletivos (futebol, voleibol, andebol e basquetebol);
- Categoria B: Ginástica (solo, aparelhos e acrobática);
- Categoria C: Atletismo;
- Categoria D: Patinagem;
- Categoria E: Dança;
- Categoria F: Raquetes;
- Categoria G: outras (orientação, luta, natação, etc).

Na construção de cada UD, ficou decidido em reunião de núcleo de estágio, que as estruturas das diversas unidades didáticas deveriam ser semelhantes para, assim definiu-se que dentro dessa estrutura estariam presentes:

1. Introdução;
2. Informações sobre a modalidade (valor formativo);
3. História da modalidade;
4. Características da modalidade;
5. Componentes da modalidade (técnicas e táticas);
6. Fisiologia de Treino e Condição Física;

7. Conceitos Psicossociais;
8. Planeamento da unidade didática (recursos, critérios, objetivos e resultados);
9. Momentos e procedimentos de avaliação (grelhas de avaliação, avaliação formativa e sumativa);
10. Estratégias de Abordagem do Ensino.

Para as turmas (8º e 9º ano), como mencionado anteriormente, foram lecionados ao longo do ano as Unidades Didáticas de: Atletismo (corridas e saltos), Badminton, Andebol, Voleibol, Dança, Orientação e Futebol. Sendo que ao longo do ano foi retirada a matéria de Ginástica de Aparelhos.

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

O Plano de Aula é apresentado, por Bento (2003), como o último nível de planificação, que é produzido para cada uma das aulas, que assenta a sua construção numa reflexão do plano anual e na unidade didática referente ao plano de aula. Segundo Quina (2009), a aula é o ponto de ligação entre o planeamento pensado com a ação do professor, que segue uma estrutura e organização dos que nela acontece, considerando os resultados de aprendizagem dos alunos.

Segundo Évora (2005), para além de ser uma planificação de curto prazo, para além disso estes correspondem as ações do dia-a-dia e estes devem ser adaptados pelo professor considerando as características da turma e dos alunos e dos recursos disponíveis na escola. A necessidade de planear e preparar a aula passa da necessidade de concretizar uma “boa aula”, pois é nesta que o professor, por vezes, reflete as seguintes. Cada uma possui um contributo específico, que foi estabelecido segundo os outros níveis de planificação, que foi estabelecido para aquela turma e para aquele(s) aluno(s). Na construção do Plano de Aula [Anexo 4], é importante que na sua estrutura esteja relacionada com diversos aspetos, dentro deles:

- A Unidade Didática;
- O Número de Aula e da Unidade Didática;
- O Tempo de Aula (ex: 45 min, 10:45-11:30);
- O Espaço da Aula;
- Os Recursos Materiais;
- A Função Didática;
- A Avaliação (Formativa Inicial, Formativa e Sumativa);

- Os Conteúdos a Abordar;
- Os Objetivos da aula;
- O Ano/Turma;
- A Data;
- O Número de Alunos Previstos;
- Os Critérios de Êxito;
- As Tarefas e a sua Organização;
- O Tempo de cada Exercício;
- Uma Justificação da construção daquele Plano de Aula.

Para além destes aspetos, todas as aulas foram construídas em 3 partes essenciais, que da mesma forma que Quina (2009), os planos de aulas são estruturados através de um modelo tripartido: a parte Inicial/Introdutória: Instrução Inicial, com os conhecimentos teóricos, objetivos da aula, exercícios a realizar, regras e dinâmica da aula, entre outros aspetos; a parte Fundamental/Principal: os exercícios/tarefas que vai trabalhar os conteúdos selecionados e a parte final: retorno à calma, preleção/balanço final, através de um questionamento mais direcionado.

O Plano de Aula é um documento aberto, que está sujeito a possíveis alterações, tanto ao nível de exercícios e adaptações dentro deles, ao número de alunos que estão presentes na aula, as de condições climatéricas e se estas são favoráveis para a prática desportiva, entre outros aspetos.

Os Planos de Aula, ao longo de todo o ano letivo, foram construídos com pelo menos uma aula de antecedência, no caso de ser necessário realizar algum ajustamento da aula anterior. Para além disso, no final de cada aula foi realizado um balanço de aula, com uma descrição e justificação do decorrido da aula e de possíveis decisões de ajustamento.

#### **1.4. Ensino à Distância**

O Ensino à Distância foi a realização de aulas, em que alunos e professores tiveram de as realizar nas suas respetivas casas. Esta metodologia de ensino não foi planeada em nenhum momento, mas foi esperada, uma vez que foi necessária a sua implementar no ano anterior, assim que, caso houvesse uma subida do nível de casos de COVID-19 no país poderia ser necessário voltar ao E@D. No início do 2º período, após três semanas de aulas, foi notória a subida de casos, então foi imposto no país o confinamento obrigatório e as escolas tinham de fazer E@D. Com isto, foram interrompidas as aulas por duas semanas e retomadas no início de fevereiro. Nesta interrupção, em reunião de núcleo de

estágio foram decididas algumas estratégias e alterações ao modelo de ensino, conteúdos e intervenções pedagógicas por parte dos professores, sendo indicado que seriam realizadas sempre aulas síncronas e estas seriam lecionadas na plataforma *Zoom*, sendo que nas aulas de 90 minutos, na primeira parte da aula seria teórica e na segunda parte seria prática, enquanto as aulas de 45 minutos seriam sempre práticas.

Nisto foi realizada uma revisão do PNEF e das Aprendizagens Essenciais, para assim procurar manter os objetivos e finalidades destes. Depois foi definido um planeamento para este período de confinamento [Anexo 5] e desenvolvidos os conteúdos a abordar, na parte teórica que foram desenvolvidas as modalidades de: Futebol, Dança, Voleibol, Badminton, Orientação, Atletismo e Andebol; enquanto na parte prática foram desenvolvidos circuitos com diferentes cargas de treino para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. As estratégias implementadas na parte teórica foram: uma apresentação *powerpoint* sobre as modalidades, a realização de descoberta guiada através de questionamento, a realização de um questionário sobre cada modalidade, na plataforma *Kahoot!*, e uma revisão dos conteúdos abordados em cada momento teórico. As estratégias implementadas na parte prática foram: a realização desta em todas as aulas, a construção de uma *playlist* com músicas escolhidas pelos alunos, a realização do programa de ativação geral, a realização de circuitos de condição física em que os professores demonstram ou pediam aos melhores alunos para demonstrar os exercícios e a realização de desafios de superação.

Durante este período, um dos principais aspetos que nos foi solicitado neste formato de ensino, foi a nossa capacidade de originalidade/criatividade de modo a encontrar estratégias e soluções para cativar/motivar os alunos nas aulas.

## **2. Realização**

Na construção das diversas atividades de ensino-aprendizagem é na realização onde se coloca em prática tudo o que foi desenvolvido no planeamento. Assim, com a conclusão do planeamento entram em prática as diversas tarefas de realização do ensino. Este é o processo mais importante para o desenvolvimento dos alunos, uma vez que, nesta dimensão ocorre os diversos momentos de prática, e ainda onde é notório se os alunos conseguem alcançar os diversos objetivos contruídos para cada uma das modalidades. Portanto, a forma de possibilitar as aprendizagens de sucessos com os alunos, foi necessário ter em conta as dimensões de instrução, gestão, clima e disciplina.

Nesta dimensão, o professor precisa de ter a capacidade de motivar e despertar o interesse dos alunos para a prática desportiva, procurando entender quais os seus interesses e motivações. Para tal, foi necessário conhecer os alunos e também desenvolver diversas estratégias, como o auxílio de documento de apoio e ao longo das aulas compreender e por vezes realizar diversas decisões de ajustamento, tanto no planeamento como nos planos de aulas.

A realização do processo de ensino-aprendizagem revelou-se num desafio, considerando que foi necessário ligar com diferentes alunos e também com diferentes turmas, mas que ao longo do ano letivo foi sendo mais fácil.

### **Instrução**

A instrução faz parte das técnicas de intervenção pedagógica, sendo que é a partir da instrução, que o professor consegue se comunicar com os seus alunos e estes com o professor. Esta dimensão que pode acontecer a qualquer momento de uma aula, sendo que para Quina (2009), o professor com esta dimensão pode transmitir informações sobre as tarefas, os objetivos, o que fazer, como fazer e o porquê de fazer e para além disso motivar os alunos para a prática.

A dimensão instrução para além de ser uma técnica de intervenção pedagógica, também envolve outras técnicas, que estão relacionadas com a forma de comunicação do professor e de como este faz chegar a sua informação aos alunos, antes durante e depois da prática. Então, com a instrução, surge a preleção inicial, o feedback, o questionamento e a demonstração, que são ferramentas que o professor deve utilizar como forma de expressar o seu conhecimento à turma. É de destacar na preleção inicial um dos principais momentos na aula onde ocorre a instrução, uma vez que é o primeiro contacto com os alunos na aula. Uma vez que é nesta que surgem as apresentações dos objetivos das aulas, as apresentações das tarefas e os critérios de êxito.

No início do ano consideramos esta dimensão como uma das que tínhamos mais dificuldades, pois não conhecíamos os alunos e nem tínhamos muita experiência. No início, os alunos demoravam muito tempo a preparar-se para a aula e depois durante as instruções, ficavam a maioria do tempo a conversar entre si, desperdiçando, assim, tempo de aula, sendo necessário voltar a repetir informação ou parar a tarefa, para realizar uma nova instrução. Com o desenvolvimento do ano letivo, para além de começarmos a conhecer as nossas turmas, fomos percebendo os momentos em que seria melhor tomar determinadas decisões. Para além disto, inicialmente não tínhamos um discurso muito conciso e claro, que levou à necessidade de trabalharmos aos poucos para desenvolver

este critério de discurso, para assim conseguirmos ganhar tempo de aula, assim procuramos perceber, antes de cada aula, o que seria realmente importante dizer no início de cada uma, tendo em conta que, na construção de um discurso é importante ter em conta determinados fatores, como direcionar o discurso, o conhecimento da matéria em questão, a quem se está a direcionar o discurso, entre outros aspetos.

Nas preleções iniciais, no início do ano letivo, eram longas e com muitos critérios, que por vezes não eram importantes para aquela aula, com isto era perdido tempo de prática e por vezes não eram realizadas todas as tarefas da aula. Com o passar do ano letivo, fomos conseguindo realizar preleções mais concisas e com mais informação importante para a aula, e para a matéria que estava a ser desenvolvida, assim levando ao maximizar do tempo prático da aula.

Com o desenvolvimento do ano foi possível ver a importância dos feedbacks na construção dos comportamentos dos alunos em determinadas tarefas. Segundo Quina (2009), entende-se por feedback todos os comportamentos verbais ou não verbais do professor, em relação à prestação motora, cognitiva ou disciplinar dos alunos, com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como fez e de avaliar o que fez, para assim ajudar o aluno a realizar comportamentos corretos ou a eliminar os comportamentos incorretos. Assim, estes servem para levar informação direcionada para determinados comportamentos, negativos ou positivos, do desenrolar de uma tarefa, assim com um discurso claro e orientador no momento certo, permitia aos alunos compreender melhor como se comportar ou como realizar determinadas tarefas. Para que os feedbacks tenham alguma relevância é importante ter uma boa capacidade de observação, não só para compreender onde está a dificuldade do aluno, mais também para saber o momento certo para atuar, para assim dar um maior auxílio ao aluno. No desenvolvimento das aulas, conseguimos aos poucos fortalecer e realizar mais feedbacks, pois com a nossa prática fomos percebendo o que seria fulcral dizer aos alunos e como dizer. Por vezes os feedbacks não eram suficientes para permitir uma boa execução por parte dos alunos, então para que todos conseguissem desenvolver as suas capacidades motoras, eram realizadas diferentes tarefas, mais simples ou mais complexas. Havendo muitas das adaptações feitas durante a prática que passavam para a implementação das aulas seguintes. Na realização dos feedbacks, inicialmente estes eram muito reduzidos e sem conteúdos, muitos eram na base de “boa” e “isso”, sendo que estes não forneciam qualquer conteúdo, assim aos poucos procuramos realizar feedbacks com mais informação, como por exemplo, na modalidade de voleibol, em que já era instruído aos

alunos feedbacks que já tinham conteúdos da modalidade, com mais relevância com os gestos técnicos e táticos da modalidade. Para além disso, em conjunto com estes ainda eram realizadas algumas demonstrações ou implementados feedbacks mais simples que permitiam aos alunos realizar com mais exatidão os gestos, ou ainda era realizado um questionamento ao aluno sobre como é que ele considerava que se realizava os gestos, “como é o passe, colocamos os braços mais para baixo ou elevamos os braços?”.

Nos jogos desportivos coletivos, houve uma maior dificuldade inicial na construção de feedbacks, uma vez que nestes iam surgindo diversos fatores ao mesmo tempo, que por vezes não coincidiam uns com os outros. Outra dificuldade, foi compreender o momento certo para terminar um “ciclo de feedback”, sendo que por vezes era observada a dificuldade do aluno, era-lhe explicado o porquê da dificuldade e o que poderia fazer, de seguida era observado como o aluno realizava novamente a tarefa, mas não era finalizado como um novo feedback da nova execução, o momento, em que isto foi mais notória a importância deste fechar de “ciclo”, foi quando os próprios alunos questionavam o professor como tinha sido a nova execução, assim o feedback, por vezes, leva a informação mais importante para aquele aluno, então deve-se procurar realizá-lo e fechar o ciclo deste, para que o aluno consiga melhorar e superar-se.

O questionamento pode surgir em diversos momentos da aula (início, durante ou no fim), e que podem ter diversas formas de utilização, sendo uma ferramenta de avaliação e de aquisição de conhecimento, como por exemplo, para saber o que os alunos sabem sobre determinadas modalidades, ou ainda saber se perceberam como se vai desenvolver determinadas tarefas, sendo utilizado também para levar novos conhecimentos. Então o uso deste é importante para que o professor saiba o que os alunos sabem e através da sua utilização seja possível estimular a capacidade de reflexão e de sentido crítico dos alunos. Apesar da sua importância, é também essencial compreender a tipologia de questionamento utilizado e com que aluno deve ser utilizado. Este aspeto foi um dos que surgiu com necessidade de trabalho, pois inicialmente utilizava muito um questionamento aberto, que acabava por levantar mais dúvidas aos alunos. Então, ao longo do ano, foi necessário procurar realizar questões mais diretas e mais fechadas a cada aluno, para assim estimular o seu pensamento crítico e ganhar tempo de prática.

Por fim, a demonstração é utilizada pelo professor, para que este consiga mostrar uma imagem real da tarefa ou do gesto pretendido para o desenvolvimento da tarefa. Na nossa prática esta ferramenta foi muito utilizada na introdução de uma nova tarefa ou na introdução de um novo gesto técnico. Por vezes, não era o professor que executava a

demonstração, sendo um aluno ou um grupo de alunos a realizar essa demonstração, isto por vezes foi usado para mostrar aos alunos o pretendido e ao mesmo tempo tentar corrigir alguma dificuldade que os alunos estivesse a ter, mas maioritariamente era solicitado ao aluno ou grupo de alunos que tinha maior empenho motor ou que tinha demonstrado ter compreendido a tarefa.

Para nos auxiliar na instrução, procuramos utilizar as diversas ferramentas que tínhamos em mãos disponíveis, desde a utilização do quadro branco, para facilitar a esquematização das tarefas e também a utilização de ilustrações, com demonstração das tarefas nos diversos circuitos, que permitiam aos alunos ver os movimentos, de forma a terem mais tempo de prática, sem precisarem de questionar a professora do que era para realizar.

### **Gestão**

A gestão da aula é toda organização desta, implicando que um professor deve organizar a aula de forma que esta não tenha de ser interrompida com grandes tempos de paragem. Para isso, o professor, durante uma aula, deve procurar diminuir os tempos em que destina à instrução, sem que esta seja prejudicada, tentando diminuir os comportamentos desviantes e procurando maximizar o tempo que foi destinado à prática. Isto porque os alunos só aprendem se tiverem tempo de prática, como indicado por Quina (2009), por norma, os alunos que mais conseguem progredir são também aqueles que conseguem passar mais tempo a executar as tarefas propostas pelo professor.

Para conseguir isto, foi necessário conhecer bem os alunos, para assim lidar com estes e conseguir antecipar determinados comportamentos desviantes. Posterior a isso, foram definidas rotinas nas aulas, como a introdução do Programa de Ativação Geral [Anexo 6] e o Programa de Alongamentos [Anexo 7], ambos programas explicados e realizados com os alunos para que estes conseguissem realiza-los sem o apoio do professor, assim durante estas execuções, caso fosse necessário, o professor conseguia construir ou arrumar os esquemas a serem desenvolvidos durante as tarefas da aula, para além destes programas muitas vezes as tarefas desenvolvidas nas aulas era idênticas dentro de cada unidade didática, para assim promover uma melhor realização dos diversos elementos técnicos e ao mesmo tempo proporcionar um menor tempo de instrução, sendo que caso fosse necessário colocar mais algum elemento na tarefa, seria mais compreensível, uma vez que os alunos já conheciam a tarefa, para além disso no início da aula os alunos ajudavam a levar o material e no final da aula ajudavam arrumá-lo.

Estas rotinas demonstraram ser eficazes, uma vez que, os alunos podiam ajudar na organização das tarefas, uma vez que era eles que escolhiam a tipologia do Programa de

Ativação Geral, e na arrumação do material, para além disso como as tarefas eram idênticas entre si, os alunos já sabiam como e o que fazer, o que para além de permitir aumentar o tempo de prática desportiva, também permitiu a quantidade e qualidade de feedbacks.

### **Clima e Disciplina**

A dimensão clima de aula esta relacionada com as relações interpessoais, relações humanas e ao ambiente criado durante uma aula, mais precisamente à relação que existe entre o professor e o aluno e a relação que existe entre os alunos, que segundo Pereira, Bento, & Pereira (2013), esta dimensão está relacionada com a eficácia dos professores em criarem um ambiente positivo nas aulas, relacionando-se com os alunos, tendo e mostrando disponibilidade para estes. A dimensão disciplina remete para os comportamentos existentes nas aulas, quer sejam comportamentos corretos ou incorretos, que segundo Pereira, Bento, & Pereira (2013), esta dimensão remete à eficácia do professor saber e aplicar técnicas, de modo a evitar a ocorrência de comportamentos desviantes das tarefas.

Estas duas dimensões estão diretamente ligadas, já que, uma esta envolvida na outra. Assim, se não houver um bom clima dentro de aula, há a possibilidade de os alunos ter comportamentos de desvio, com mais regularidade, uma vez que sente que o professor autoriza tudo o tipo de comportamento. Para que haja um equilíbrio nesta duas dimensões é necessário que o professor procure manter uma severidade em tudo o que realiza, diz e demonstra. Para além destas estarem relacionadas diretamente, estas dimensões também se relacionam com a instrução, uma vez que, a forma como o professor se dirige aos alunos, pode comprometer os seus comportamentos.

No caso da Escola Básica 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro é perceptível a existência de um clima favorável por parte dos alunos, havendo poucos momentos em que surgissem comportamentos menos apropriados para a aula. Os momentos de indisciplina mais frequentes na mesma devem-se ao fato de os alunos por vezes distraírem-se e conversarem entre si tanto nas preleções iniciais como nos outros momentos de instrução, sendo necessário repeti-las, que a nosso ver, não demonstra qualquer tipo de problema desde que saibam e consigam estar constante prática desportiva.

Numa das maiores dificuldades que surgiu ao longo do estágio, foi que em momentos que existiam conversas paralelas, a forma de atuação com os alunos, mas foi sendo combatido com o trabalho, evitando a indisciplina e o distúrbio do clima ao longo das aulas.

## **Decisões de Ajustamento**

O envolvimento do processo de ensino-aprendizagem é caracterizado pelas constantes alterações que vão acontecendo ao longo dos diversos elementos cuidadosamente planeados. Essas alterações que foram acontecendo ao longo do todo o ano letivo, resultaram pelo impacto de todos os elementos, exteriores e intrínsecos, que envolveram todo o processo de ensino-aprendizagem, que na maioria das vezes resultaram de forma imprevista, que levou à necessidade de procura de ajustamentos nos diversos problemas apresentados.

Considerando todo o envolvimento durante esta ano letivo, é possível encontrar diversos momentos, ao longo deste, em que fomos obrigados a ajustar a nossa prática, uma vez que para além de possíveis problemas de instrução, de gestão, de clima, de questões direcionados a greve e pausar letivas, proporcionadas por situações próprias, é possível identificar uma maior causa que levou a um maior ajustamento do referente ano letivo.

Assim, as decisões de ajustamento foram divididas em duas grandes causas, uma inerente os próprios planos de aulas e um relacionado a todo o planeamento.

Considerando o 1º período, e relacionando todo o ajustamento realizado ao planeamento, é de referenciar que este ocorreu por maioritariamente questões não relacionadas ao empenho motor dos alunos, mas sim às diversas complicações externas que foram surgindo, como por exemplo com a greve dos funcionários, que impossibilitou todo o envolvimento escolar, e também a obrigação de confinamento imposto pelo governo português ao considerar que seria mais seguro para toda a população, de reduzindo, assim, o número de aulas de uma UD (Andebol) de 10 aulas para 4, restringindo todo o processo de ensino-aprendizagem. Em relação aos ajustamentos realizados aos planos de aulas, este foram acontecendo por diversos motivos que envolveram os elementos de instrução longo, sendo perdido tempo de prática, a gestão temporal e estrutural das aulas, mudando por vezes a organização da aula, sendo que ao longo deste período os principais ajustamentos realizados foram direcionados ao contexto de realização de instruções longas que reduziram o trabalho prático dos alunos.

No 2º período, onde ocorreu o maior ajustamento ao longo do ano, iniciou com a mudança do planeamento, sendo realizada uma substituição de UD, passando de ginástica de aparelhos, para UD de orientação, na procura de tornar todo o processo seguro, seguindo as orientações da DGS e da DGE. Logo de seguida a ser realizada esta alteração, foi imposto um confinamento obrigatório, desde o mês de fevereiro até ao final do 2º período, pelo aumento de casos de COVID-19, que foram sentidos ao longo de todo o país.

Obrigando todos os professores e alunos a voltar às suas respectivas casas, passando assim a um regime de E@D. Em relação aos planos de aulas, não houve grande registo de grandes ajustamentos ao longo deste período, a destacar as dificuldades deste regime de E@D, que por vezes por haver dificuldades da internet ou a sobrecarga de problemas, levava a restrições do processo de ensino-aprendizagem. No início do 3º período ocorreu mais um grande ajustamento ao planeamento, mas como consequência do período anterior, uma vez que voltando ao ensino presencial, foi definido em reunião de núcleo de estágio, que seriam terminadas as UD's que ficaram por terminar no início do 2º período. Para além disso, houve um aumento do número de aulas até ao final do ano, passando, de uma última aula, inicialmente, na 2 semana de junho e alargar até ao dia 23 de junho. É de Acrescentar que neste período ainda houve outro momento de mudança no planeamento da UD de Dança, sendo acrescentada mais uma aula, para que os alunos disponibilizassem de mais tempo para desenvolver as suas coreografias.

Estes ajustamentos ao longo do ano foram uma mais-valia para nós uma vez que nos possibilitou compreender a imprevisibilidade de todo o processo, que apesar de ser planeado, existe sempre a necessidade de realizar decisões de ajustamento, a todo o planeamento, como também a realizar ajustamentos durante as aulas de forma a proporcionar mais envolvimento prático de todos os alunos. Assim, considero que estas decisões de ajustamento, que aconteceram ao longo do ano, inicialmente era uma preocupação, se tornaram em uma normalidade compreensível e importante para o nosso crescimento pessoal e profissional.

### **Ensino à Distância**

Como mencionado anteriormente, foi necessário no início e durante o restante 2º período implementar um regime de E@D, para permitir uma diminuição dos casos de COVID-19. Esta implementação, nada desejada, trouxe consigo diversos impactos, tanto na questão de planeamento, de decisões de ajustamento e também de avaliação. O impacto deste na realização das aulas ficou relacionado com diversos aspetos, sendo que, durante o mesmo, foi necessário organizar as aulas de forma diferente e realizar um processo de organização diferente, em relação ao trabalho desenvolvido no regime presencial. Uma vez que durante este período, foi-nos apresentadas algumas dificuldades, relacionadas com as questões informáticas, sendo que nós por vezes tínhamos dificuldades e os nem todos os alunos tiveram num primeiro momento acesso a meios informáticos, que lhes permitissem participar nas aulas de E@D, para além disso, enfase a que o clima nas aulas melhorava, mas devido ao facto de os alunos desligarem as câmaras e os microfones,

sendo impossível para nós professores saber o que estes faziam por detrás das câmaras. Apesar de algumas dificuldades iniciais, gradualmente, estas foram sendo dissipadas, sendo que no final do 2º período já fluída de uma forma mais fácil e acessível a todos. Para a realização destas aulas foi necessário criar meios e documentos auxiliares, que permitissem realiza as aulas sem tantas dificuldades.

Estas aulas, como mencionado anteriormente, foram divididas na parte teórica e na parte prática da aula e para cada um destes momentos foi necessário construir diferentes meios e documentos próprios, sendo que nas aulas de 45 minutos foram realizadas apenas aulas práticas, e nas de 90 minutos foram realizadas aulas teóricas e práticas. Na parte teórica, utilizamos os *PowerPoints* [Anexo 8] já construídos das diversas UD's e realizamos uma revisão dos conteúdos já lecionados nas diversas aulas, para além disso foram construídos *quiz's* com a matéria que era desenvolvida nos *PowerPoints*, na plataforma *Kahoot!* [Anexo 9], este questionário permitia não só de uma forma lúdica ensinar os alunos, mas também compreender o que estes sabiam das diversas modalidades já lecionadas. Na parte prática construímos um conjunto de planos de treino [Anexo 10], com circuitos de exercícios que os alunos foram realizando em todas as aulas, para além disso, fornecemos ainda os PAG e PA. Para além disso, havia alunos que não podiam realizar a prática, então ao longo do E@D estes foram criando planos de treino, seguindo os que eram fornecidos durante as aulas, e depois estes planos de treino foram aplicados aos colegas. Ao longo de todo este período, a maior dificuldade sentida foi em relação ao que os alunos iam realizando individualmente, uma vez que alguns não ligavam as câmaras, então era impossível dizer se estes faziam ou não as diversas tarefas apresentadas.

### **3. Avaliação**

A avaliação é uma ação que consiste em reunir e interpretar informações em função com critérios pré-definidos, com o objetivo de avaliar a evolução do aluno no processo de ensino aprendizagem. Segundo Nobre (2015, p. 43), a avaliação é “pesada” uma vez que necessita de uma projeção evidente de quem a realiza, enquanto Bento (2003, p. 149), coloca na avaliação um ato “incómodo necessário”, dando à avaliação uma forma de construção e revisão da planificação e realização dos diversos elementos do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação em contexto de ensino e aprendizagem compreende num processo contínuo, rigoroso e atencioso, que requer uma constante recolha de dados desde o início para que, seja possível obter um significado e sentido a todo o decorrer do tempo. Só assim é possível conhecer a situação individual de cada aluno, formar juízos

de valor e tomar decisões adequadas para que a atividade educativa tenha uma crescente evolução.

Ao longo do ano letivo a avaliação foi dividida em três momentos essenciais, a Avaliação Formativa Inicial, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa, para além destas ainda surge a Autoavaliação, no final de cada período.

### **Avaliação Formativa Inicial**

Segundo o PNEF (2001), numa primeira etapa o principal objetivo com a turma é a avaliação formativa inicial, cujo intenção visa perceber quais as aptidões motoras técnicas e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso.

Relativamente à avaliação formativa inicial, segundo Nobre (2015), esta tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno possui as capacidades necessárias para trabalhar uma certa aprendizagem. A avaliação formativa inicial compreende a posição do aluno de acordo com novas aprendizagens que lhe poderão ser propostas e consegue também perceber quais os pontos das matérias, em que os alunos têm mais ou menos dificuldades e deste modo o professor consegue antecipar estratégias de ensino dessas matérias, ajudando assim os alunos a evoluírem e a desenvolver aspetos técnicos, táticos e ao nível dos conhecimentos das matérias abordadas na disciplina de Educação Física. É importante referir que esta avaliação pode ter lugar em qualquer momento do período de ensino, desde que seja no início de uma unidade didática ou seja necessário identificar causas de dificuldades reveladas pelos alunos.

Portanto, podemos dizer que a avaliação formativa inicial é o momento de avaliação mais importante para o professor, pois é a partir dele que se pode dar início à construção de todas as metas e fases de aprendizagem para os alunos, ou seja, depois de conhecer o contexto de turma e o nível de aprendizagem em que os alunos se encontram, o professor começa a construir as aprendizagens dos seus alunos, após esta avaliação, o professor reúne os alunos segundo as suas características e cria objetivos e aplica as suas estratégias de ensino. O agrupamento dos alunos por nível não é, no entanto, definitivo, pois à medida que os alunos vão evoluindo os objetivos e metas a atingir podem ser alterados.

Em suma, com a recolha e análise da avaliação formativa inicial, é esperado averiguar se o aluno tem aprendizagens anteriores, identificar o nível de desempenho dos alunos (não introdutório, introdutório, elementar ou avançado) e definir objetivos e estratégias para o processo de ensino-aprendizagem.

Como mencionado anteriormente, a avaliação formativa inicial, deve realizar-se no início de cada unidade didática, sendo que durante a nossa prática procedemos dessa forma,

realizando sempre nas duas primeiras aulas de cada uma unidade didática. A realização desta foi feita através de grelhas de observação direta [Anexo 11], que foram construídas previamente e que permitiam uma utilização prática, estas estavam divididas em 5 níveis (nível 1 – Não Realiza, nível 2 – Realiza com grande dificuldade, nível 3 – Realiza com alguma dificuldade, nível 4 – Realiza Bem, e nível 5 – Realiza Muito Bem), que dependendo dos critérios estabelecidos colocavam os alunos conforme os seus níveis de desempenho (nível 1 e 2 – Nível Não Introdutório, nível 3 – Nível Introdutório, nível 4 – Nível Elementar, e nível 5 – Nível Avançado) [Anexo 12].

Na execução das nossas aulas, em que ocorria a avaliação formativa inicial, apesar do seu objetivo de compreender o nível dos alunos, nestas também existia a preocupação de transmitir conhecimentos aos mesmos, sobre a matéria em avaliação, dando como principal preocupação a transmissão destes conhecimentos. Inicialmente houve um foco na recolha de informações sobre os alunos, mas que rapidamente foi trabalhado, com a ajuda do nosso orientador. Depois da recolha, eram tomadas decisões, em relação a grupos, objetivos da unidade didática e objetivos específicos para os alunos.

### **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa, contrariamente à avaliação formativa inicial, não ocorre num momento específico da unidade didática, mas ocorre ao longo de toda a unidade didática, que tem o seu foco associado ao processo e ao desenvolvimento do aluno, ou seja, em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem que os alunos possam apresentar, para que assim, caso seja necessário, o professor possa adaptar a sua intervenção pedagógica. Ao que leva, como apresentado por Nobre (2015), a que avaliação formativa tenha influência tanto nas tarefas do professor, como do aluno.

Esta avaliação, permite ao professor desenvolver um programa pedagógico, ajustando-o de acordo com o(s) aluno(s), sendo fundamental, ao longo deste, recolher informações relativas aos progressos e às dificuldades de aprendizagens sentidas pelos alunos, interpretar as informações recolhidas numa perspetiva de referência de critério e diagnóstica dos fatores que originam as dificuldades de aprendizagem e adaptar as atividades de ensino e de aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

A metodologia utilizada nas nossas aulas, para a avaliação formativa foi através de duas formas. A avaliação formativa contínua, que foi realizada através da observação direta [Anexo 13], ao longo das diversas aulas das unidades didáticas, excluindo as aulas de avaliação formativa inicial e as aulas de avaliação sumativa, tendo sido maioritariamente

realizado por observação direta e analisado após a aula para melhorias das aulas seguintes. Para além disso, quando um dos alunos que tinha dispensa ou que possuía atestado médico também foram avaliados com esta prática, sendo composta através de relatório das aulas, de registo de tempos de prática de colegas, seleção de alguns colegas, observar e analisar as principais dificuldades/capacidades, o papel deste aluno como árbitro, entre outros. Para além da avaliação formativa contínua, também utilizamos em algumas unidades didáticas, a avaliação formativa formal, que ocorria a meio da unidade didática, realizada em observação direta e que tinha o pressuposto de regular as estratégias de ensino e que caso fosse necessário ajustar estas estratégias.

Este modelo de avaliação foi utilizado ao longo das unidades didáticas do ano letivo, sendo que esta avaliação por vezes permitiu não só avaliar os alunos que faltavam no dia da avaliação sumativa, mas também compreender se estes estavam a ter ou não progressão dos diversos conteúdos lecionados nas aulas, inicialmente esta regularidade de avaliar, parecia esquecida, no meio de todo o processo ensino-aprendizagem, mas no envolvimento da prática e das diversas competências desenvolvidas, foi sendo mais natural a sua implementação.

### **Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa tem como objetivo realizar um balanço final de uma unidade didática, sendo que não se pretende uma melhoria imediata, mas valorar em definitivo, num dado momento, final. Este tipo de avaliação apresenta vantagens, que são referidas por Nobre (2015), pois permite aferir resultados de aprendizagem, permite introduzir correções no processo de ensino e o uso de testes sumativos para presta-se a uma classificação. O objetivo deste modo de avaliação é o de certificar e conformar as aprendizagens e verificar se os objetivos propostos para o ano letivo, foram atingidos podendo revestir duas formas: uma avaliação no fim do período de ensino ou uma avaliação pontual, visando validar um conjunto de aquisições definidas pelo professor.

Então, esta avaliação permite observar o que os alunos sabem após um período de ensino-aprendizagem da modalidade, confirmando também o que foi observado durante a avaliação formativa, tendo como referência os objetivos estabelecidos pela consulta do programa e pela avaliação formativa inicial.

Neste momento de avaliação, é essencial a escolha cautelosa de objetivos, de acordo com critérios, de representatividade e de importância, de modo a obter uma visão de síntese. Assim, considerando que a avaliação sumativa pode assumir uma expressão qualitativa e quantitativa, prevê-se que a avaliação dê informações que permitam melhorar os

processos de ensino-aprendizagem, para além disso confirmar o que os alunos retiveram a longo prazo. Acrescentando que, a avaliação sumativa permite, ainda, fornecer dados para estudo de comparação dos resultados (na turma, no ano de escolaridade, conhecer o estado do ensino...) – avaliação sumativa externa – e contribuir para as informações de decisão, relativas à promoção, ou não, de cada aluno.

Durante a nossa prática, para cada unidade didática foram sendo consideradas as avaliações formativas iniciais para assim comparar os resultados da avaliação sumativa, realizando um balanço do momento inicial para o final. Considerando as diversas avaliações realizadas, nos jogos desportivos coletivos, a avaliação era para ocorrer de forma idêntica da avaliação formativa inicial, mas nas unidades didáticas de Andebol e Voleibol não ocorreu, isto uma vez que no Voleibol houve uma progressão, enquanto no Andebol houve uma redução da quantidade de aulas realizadas e assim não foi sequer realizada esta avaliação sumativa desta unidade didática. Nas unidades didáticas de jogos desportivos individuais, de Atletismo e de Badminton, a avaliação sumativa foi idêntica à avaliação formativa inicial, enquanto em Orientação por ser uma matéria nova, a avaliação sumativa era com os mesmos moldes da avaliação formativa inicial, mas com uma progressão de realização.

Na unidade didática de Dança, outra modalidade nova para as turmas, inicialmente realizaram um esquema coreográfico mais simples e reduzido e na avaliação sumativa realizaram uma coreografia completa.

A nossa prática para esta avaliação foi realizada com registos de observação direta [Anexo 14], em que registamos o nível das diferentes execuções para cada destreza e comportamentos técnicos/táticos em jogo, assim a metodologia para a avaliação sumativa coloca em cada situação de avaliação uma atribuição de um nível (nível 1: Não realiza, nível 2: Realiza com grande dificuldade, nível 3: Realiza com alguma dificuldade, nível 4: Realiza bem e nível 5: Realiza muito bem), sendo que para cada nível correspondia a um intervalo de ponderação, assim os níveis 1 e 2 correspondiam entre 0 a 49% (0-19% Muito Insuficiente; 20-49% Insuficiente), o nível 3 correspondia entre 50 a 69% (Suficiente), o nível 3 entre 70 a 89% (Bom) e o nível 5 correspondia entre 90 a 100% (Muito Bom) [Anexo 15].

Para além deste domínio, referente as Atividades Físicas, também foram incluídas na avaliação de cada unidade didática os domínios da Aptidão Física/Conhecimentos e dos Conhecimentos e Atitudes, tendo cada um uma ponderação, DAF com 70%, DAFC com 20% e DCA com 10% [Anexo 16]. Para os alunos com atestado médico a avaliação,

consideramos que estes deveriam de ser avaliados através de uma avaliação formativa, considerando os domínios dos Conhecimentos e Atitudes (40%) e da Aptidão Física/Conhecimentos (60%) [Anexo 17]. A avaliação dos conhecimentos passou muito pela realização de uma Ficha de Trabalho [Anexo 18] com ponderações específicas [Anexo 19].

Considerando o nosso desenvolvimento em relação à avaliação, inicialmente, esta foi bastante complexa e houve algumas dificuldades, tanto na construção de grelhas como na aplicação destas, mas com o desenvolvimento do 1º período e de todo o ano letivo, foram-se tornando mais compreensíveis e de mais fácil aplicação no decorrer das nossas aulas.

### **Avaliação à Distância**

O E@D surgiu como uma necessidade para continuar a prática de ensino-aprendizagem, mas à distância, com alunos e professores nas suas respetivas casas. Durante o E@D, foi essencial continuar com todo o processo, realizando assim também a avaliação. Durante este tempo foi realizada uma avaliação formativa, sendo considerando o desempenho dos alunos ao longo das aulas, assim sendo considerados os seguintes parâmetros: a pertinência das participações, a concretização das atividades e tarefas, aprendizagem e autonomia, assiduidade e cumprimento dos prazos; sendo considerados cinco indicadores de nível [Anexo 20]. Durante o E@D o processo os conteúdos avaliados foram as Atitudes, a Aptidão Física e Concretização das atividades propostas (plano de treino e desafio de burpees), os Conhecimentos (*kahoot!* e questionamento direto) e as Capacidades. Para o aluno que se encontrava com atestado médico foi realizado um trabalho específico em substituição da componente prática, a construção de um plano de treino, que foi realizado posteriormente pela turma.

Com isto, durante o processo de avaliação dos nossos alunos, durante este período, foram considerados diferentes Domínios de Avaliação com diferentes ponderações, DAFCC (60%) e DA (40%) [Anexo 21].

Devido ao facto de não termos começado esta metodologia de ensino desde o início do 2º período, a avaliação do E@D teve ponderações diferentes em relação à avaliação presencial, que foi realizada no início do 2º período, então as ponderações foram 30% para o ensino presencial e 70% para o E@D [Anexo 22].

### **Autoavaliação**

A autoavaliação, é uma ferramenta de avaliação de atuações do próprio aluno, estando relacionada com a avaliação formativa. É importante que para os alunos se autoavaliarem,

tenham consigo uma informação detalhada desde o início das aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015). Assim, esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com o que este pensa que realizou ao longo das aulas, mas também permite que o mesmo obtenha uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão, pois aprende a olhar para si, de uma maneira exigente e honesta.

Assim no final de cada período, nas nossas turmas foi realizada uma autoavaliação, sendo entregue aos alunos um link, que dava acesso a um questionário online sobre a sua autoavaliação [Anexo 23]. Esta autoavaliação permitiu ao aluno compreender o que fez e o que pode melhorar, como também que o professor consiga compreender e perceber se os seus alunos estão dentro do que eles próprios esperavam.

#### **4. Justificação das Ações Tomadas**

Para cada ação tomada, foram sendo realizadas reflexões com o intuito de ajustar todo o processo de ensino-aprendizagem à realidade encontrada nas turmas. Assim, na abordagem das diferentes UD apresentávamos diferentes decisões com vista à obtenção do sucesso de todos os alunos, integrando-os de forma igual nas aulas. Para além disso, em cada UD, foi procurado desenvolver as capacidades motoras dos alunos, procurando promover o seu empenho motor, de forma a desenvolver as diversas capacidades que estavam envolvidas com aquela UD, que mais se destacavam e que seriam por excelência para o desenvolvimento dos alunos, não só motor, mas também interpessoal e pessoal.

Acrescentado que as diversas tarefas apresentadas aos alunos, não surgiram na exclusividade das aulas, mas também para o exterior destas, assim sendo fornecido desde uma primeira fase materiais que os alunos pudessem, de forma não muito complexa, utilizar no seu envolvimento exterior às aulas, com o intuito de promoção de atividade física, fora do contexto escolar, visando a promoção de um estilo de vida ativa e saudável. Em relação à metodologia de ensino, esta foi sendo explorada e criada, em conjunto com o orientador de estágio, por nós, sendo adaptada ao nosso trabalho e à nossa visão do mundo exterior.

Quanto aos estilos de ensino, predominantemente, trabalhámos em estilo de ensino por tarefa e por descoberta guiada, nas UD dos jogos desportivos coletivos e individuais, sendo que na UD de Dança e de Orientação houve um essencialmente o trabalho em um estilo de autoensino e de descoberta guiada, sendo estimulado em ambos os estilos, a autonomia e de cooperação com os colegas, estimulando assim a inclusão de todos no

âmbito do processo de ensino-aprendizagem. Esta promoção de inclusão de todos os alunos das turmas, ao longo das aulas, procurou sensibilizar os alunos para a inclusão de todos, sendo realizada uma UD, que todos os alunos, inclusive o aluno com atestado médico, conseguiram realizar, e ao longo das restantes fazia parte ativa na cooperação com os colegas, realizando um trabalho de observação e por vezes de arbitragem, sendo também responsável pela orientação de algumas tarefas. Para além disso, como houve a implementação de diversos eventos com uma temática inclusiva, Semana Paralímpica, o Evento de Orientação e o Peddy Paper pelo Coração, envolvidos no projeto de *Desporto com TODOS*, foi sendo possível desenvolver os diversos objetivos pretendidos de colaboração e inclusão nas aulas.

Em relação à construção de grupos, estes foram sendo estruturados através dos seus níveis de desempenho motor, observados na avaliação formativa inicial, sendo criado grupos homogéneos, colocando por vezes os alunos que apresentavam mais dificuldades com aqueles que tinham menos dificuldades, para a que assim houvesse a cooperação entre estes, sendo observado em algumas aulas, estes alunos que tinha menos dificuldades a tentar ajudar os colegas e colocando questões de forma a combater as dificuldades dos colegas.

Por fim, em relação as instruções das aulas, inicialmente era realizada uma preleção inicial, com intuito de explicar e orientar os alunos para a prática das aulas, sendo realizado no final de cada aula, um balanço do trabalho desenvolvido em cada uma, como forma de autorreflexão, que foi sendo realizada com o uso de questionamento direto, no intuito de envolver o processo cognitivo dos alunos, seguindo as linhas de trabalho que estavam a ser abordadas.

## **5. Questões Dilemáticas**

No envolvimento do decorrer do estágio pedagógico, foram surgindo alguns dilemas que fizeram com que a nossa prática reflexiva fosse necessária para melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Estas reflexões, muitos individuais, aconteciam em conjunto com o professor orientador, no sentido de encontrar soluções para as diversas dúvidas que foram surgindo durante o estágio pedagógico.

Um dos primeiros dilemas encontrados foi a criação de rotinas durante as aulas, não tendo uma fórmula de desenvolvimento de trabalho, assim que inicialmente foi procurado combater este dilema, com a implementação do PAG e mais tarde no 2º período com a implementação do PA. Com isto foi possível para os alunos perceber e construir uma

rotina inicial e final de cada aula, que levou a uma maior fluência das aulas, apesar disso houve algumas complicações em relação ao desenvolvimento destes programas, uma vez que os alunos inicialmente não procuraram conhecer estes de forma a utilizá-los nas aulas. Em relação à abordagem de matérias, houve alguma dificuldade inicial, na implementação destas, devido a algumas dificuldades desenvolvimento da matéria.

Para além desta questão, em relação ao planeamento, houve uma primeira fase um grande receio à necessidade de implantar decisões de ajustamento, pois era considerado que tínhamos de seguir rigorosamente o plano anual, mas que ainda no 1º período foi possível verificar que tal não acontecia, que não só era normal haver ajustamentos ao planeamento, como na maioria dos casos, o motivo que levou aquela decisão de ajustamento, foi devido a outras situações exteriores ao contexto de aula. De seguida a construção das grelhas de avaliação surgiram como uma dificuldade, que não se conseguia desenrolar, pois como era a primeira vez que construíamos uma grelha de avaliação para ser utilizada por nós e com os nossos alunos, houve algum receio e dificuldade em terminar, sendo que quando chegávamos às reuniões de grupo de estágio estás ainda não estavam com todos os critérios do grupo disciplinar ou não englobavam todos os domínios a ser abordados, ao longo de cada UD e de cada período letivo.

Para além destes dilemas, ainda surgiu no início do longo do ano, uma questão relacionada à instrução, uma vez que no recorrer das aulas foram sendo realizadas instruções muito longas, sendo perdido muito tempo de prática desportiva. Assim, em conversas com os orientadores, ao longo do ano foi-se procurando reduzir e fazer uma síntese durante as instruções, realçando essencialmente, durante a prelação inicial, uma conversa sucinta e clara, com a explicação não só dos objetivos, como também das tarefas, utilizando cada vez mais o quadro branco, de forma a ilustrar as tarefas.

Por fim, ainda surgiu a importância de desenvolver uma ação mais reflexiva no balanço de cada aula, para assim melhorar para as seguintes, de forma a conseguir compreender o que não foi realizado de forma correta, onde era possível melhorar e o que era possível ajustar às tarefas.

## **Área 2 – Organização e Administração Escolar**

Nesta área foi desenvolvido o nosso projeto de assessoria a um cargo de gestão no âmbito escolar, com interligação de conhecimentos teóricos desenvolvidos na unidade curricular de Organização e Administração Escolar, com o objetivo de compreender as suas funções e tarefas pertencentes ao sistema de organização da escola.

O cargo assessorado, foi a um cargo intermédio de gestão, ao cargo de Diretor de Turma de uma das turmas que lecionamos, da turma do 9ºA, sendo que o nosso trabalho começou por perceber qual o perfil funcional do cargo.

O cargo de Diretor de Turma, no AEA é designado pelo diretor do agrupamento, sendo que o professor é escolhido de entre os professores da turma tendo em conta a sua competência pedagógica e capacidade de relacionamento, considerando o perfil estabelecido no Projeto Educativo.

Comparativamente à assessoria do cargo de direção de turma, o principal objetivo foi compreender a dinâmica e o dia-a-dia do cargo, tendo também como objetivo, compreender quais as estratégias utilizadas pelo professor, de modo a combater as dificuldades apresentadas pelos alunos da turma, de modo a perceber alguns dos procedimentos a utilizar nas diversas situações e perceber quais os projetos que o mesmo desenvolve para a turma, relacionados com a escola. Desta forma, ao acompanhar o professor foi possível ter um conhecimento mais prático do funcionamento do cargo e simultaneamente ter acesso a estratégias práticas de resolução de situações que aconteceram relacionadas com a direção de turma.

No processo de assessoria decidimos desempenhar tarefas que consistiram na criação de um organograma do cargo, de propor um entrevista ao Diretor de Turma, de realizar um Diário após cada hora de assessoria, que ocorria às segunda-feira das 11h30 às 12h15, sendo realizado o Atendimento dos Encarregados de Educação e há quinta-feira das 14h05 às 14h50, o acompanhamento da Aula de direção de turma 9ºA, de fazer uma autorreflexão final relativa à assessoria do cargo e propor uma atividade como assessor com o restante núcleo de estágio, que procurava ser uma atividade de turma que envolva os pais e os encarregados de educação dos alunos.

No início fomos realizando todas as tarefas pretendidas e procuramos conhecer mais sobre o cargo, mas ao longo do decorrer do ano letivo, compreendemos que não seria possível realizar a última proposta que tínhamos para o cargo, devido à atual pandemia de COVID-19. Em forma de análise, podemos concluir que o cargo de Diretor de Turma tem um papel fundamental no contexto Escola-Alunos-Família, sendo o principal elo de ligação entre os eles, uma vez que é com o diretor de turma que os restantes professores falam e direcionam os diversos problemas da turma e também porque caso haja algum problema com algum aluno, o encarregado de educação irá se dirigir ao Diretor de Turma.

### **Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas**

A dimensão Projetos e Parcerias Educativas deu a oportunidade ao nosso núcleo de estágio de desenvolver diversas competências, para além das competências de ensino-aprendizagem. No início do ano letivo, em reunião de núcleo de estágio, com a colaboração do professor orientador, foi definido que seria realizado um projeto de coadjuvação numa turma, onde estava incluída uma aluna com um Síndrome *Camurati-Engelmann*, ou Displasia Diafisária Progressiva. Numa segunda fase foi acordado, também em reunião de núcleo, que seriam desenvolvidos alguns eventos ao longo do ano letivo.

#### **Projeto de Coadjuvação**

No início do estágio pedagógico foi proposto ao núcleo, que um dos integrantes realiza se uma coadjuvação numa turma, uma vez que nesta existia uma aluna que possui uma síndrome, denominado de Síndrome *Camurati-Engelmann*, ou Displasia Diafisária Progressiva, que decorria a todas as aulas da turma, à quinta-feira numa aula de 45 minutos, das 10 horas e 45 minutos até as 11 horas e 30 minutos. Em conformidade com todos os elementos do grupo foi definido que realizaria este projeto de coadjuvação, pelo facto de já ter tido contacto prévio com jovens com deficiência motora. O objetivo desta coadjuvação foi *procurar fazer uma inclusão da aluna nas aulas de Educação Física, que devido à sua síndrome tinha muitas dificuldades na realização de diversas tarefas durante as aulas. No início foi me proposto conhecer a doença e a aluna, para assim conseguir desenvolver um trabalho mais específico com esta, mas com o desenrolar do projeto, percebi que também era importante conhecer um pouco da turma, pois só conhecendo todos é que ela poderia ser incluída, em todas as aulas de Educação Física. Então a síndrome é uma doença de transmissão genética, autossómica e rara, que pertence a um grupo mais amplo de patologias, as hiperosteoses craniotubulares. Segundo Santos, et al (2018, p. 78), a “principal característica clínica desta doença é o espessamento da cortical nas diáfises dos ossos longos, habitualmente bilateral e simétrica”, sendo que as primeiras manifestações da doença, surgem durante a infância ou adolescência, sendo característico nos sujeitos que possuem esta doença terem dor nos membros inferiores, fraqueza muscular, alterações da marcha e cansaço fácil.* O tratamento desta passa, sobretudo, pelo tratamento médico, com recurso a fármacos, tendo como principal objetivo o alívio da dor.

A aluna, do género feminino, é uma adolescente de 12 anos, que foi diagnosticada com esta doença, muito cedo, pois já havia antecedentes familiares. Num primeiro contacto com a jovem foi realizada um breve questionário para conhecer e entender melhor a percepção da jovem sobre a doença que possui, sendo que esta prontamente indicou que considera que a principal manifestação da doença era uma “*Camada de Osso mais grossa*”. Neste mesmo questionário, foi perguntado à jovem o que esta fazia fora da escola como forma de terapia, sendo que foi indicado natação e fisioterapia, mas que natação estava parado devido à atual pandemia. Para além disso foi questionado se ela alguma fez alguma atividade específica durante as aulas de Educação Física, ao que a jovem indicou, apenas um trabalho mais físico no ano anterior, mas que para além disso não tinha feito muito mais, nos outros anos. Este questionamento decorreu no primeiro contacto com a aluno, sendo que devido ao cansaço precisou a partir da semana seguinte passar a utilizar moletas, uma vez que ficava muito cansada rapidamente, nos seus deslocamentos diários na escola. Um dos pormenores que foi destacado pela aluna, que com o frio, as dores agravavam-se, ficando com os joelhos mais sensíveis. Em relação à atividade física foi possível perceber que a adolescente não gosta de atividade física, sendo que uma das poucas atividades que gosta é andar de bicicleta. Algo que foi sendo percebido, sobre a adolescente devido ao contacto semanal, é que ela para além de não gostar de realizar muita atividade física, que prefere só ficar a olhar para os colegas do que tentar fazer diferentes exercícios com eles ou parecidos com os deles.

Em relação à turma, onde esta aluna esta inserida é a turma A do 7º Ano, composta por 16 alunos, 11 do género masculino e 5 no género feminino, com uma média de idades de 11,8 anos. Esta turma desde um primeiro momento demonstrou ser uma turma calma e com um clima de aula muito positivo, vindo a melhorar ainda mais ao longo do ano, isto sobre tudo em relação à inclusão desta colega.

Para que fosse possível realizar todo um trabalho de inclusão, foi desde início planeado com a professora da turma, possíveis modalidades adaptadas que a turma poderia fazer ao longo do ano, esta se demonstrou plenamente aberta para realizar esta inclusão da aluna na turma, tentando assim adaptar algumas das tarefas que a aluna fazia na outra aula de 90 minutos com os colegas. No primeiro, em conjunto com a professora foi definido que ao longo do ano se procuraria realizar duas modalidades adaptadas, Boccia e Voleibol Sentado, sendo que quando se estivesse a desenvolver outras unidades didáticas seria procurado incluir a aluna, nas diversas tarefas. Assim foi definido que, nas modalidades com bola ou na modalidade de Badminton, a aluna iria realizar os diversos gestos

técnicos, com alguns elementos da turma, sem ser em situação de jogo, e que nas modalidades em que era não era possível a aluna fazer, como na modalidade de atletismo (corridas e saltos), seria realizado treino físico. Nas aulas em que eram realizadas as modalidades adaptadas, a turma juntava-se à colega, sendo que quando era modalidades com bola, a aluna realizava, na primeira parte, o trabalho dos gestos técnicos, com um/dois/três colegas e depois fazia treino físico, sendo que nas restantes seria só treino físico.

Os objetivos propostos com a aluna, foram melhorar o nível de atividade física e a qualidade dos seus movimentos, para além disso que esta conseguisse estar mais envolvida nas aulas práticas e que conseguisse realizar mais tarefas com os colegas, por fim conhecesse novas modalidades desportivas adaptadas e assim estivesse mais incluída na turma. Desde um primeiro contacto com a aluna foi possível perceber que seria realizado um trabalho um pouco complexo, uma vez que a aluna não gostava de atividade física, mas com a proposta de fazer modalidades adaptadas ficou bastante motivada, pois não tinha muito contacto com estas.

Ao longo de toda a experiência com a aluna, houve diversos momentos, tanto altos como baixos, mas o que mais motivava a aluna a praticar as aulas era o facto de já conseguir realizar algumas tarefas com os colegas. Inevitavelmente, devido ao confinamento obrigatório, que houve durante o segundo período, não foi possível fazer um trabalho tão minucioso com a aluna, mas no início do 3º período foi realizada um evento na escola, proposto pelo núcleo de estágio, em que a turma A do 7º Ano, participou de forma ativa, sendo realizada durante esta semana, 3 modalidades adaptadas, Boccia, Voleibol Sentado e GoalBall. Após esta semana, não só a aluna demonstrou mais vontade para a realização da prática, como também a turma demonstrou mais empenho em ajudar e colaborar nas diversas ações da colega. Em modo de reflexão, ao longo deste ano letivo foi possível vivenciar diversos momentos com esta aluna, apesar da doença que tem, conseguiu ao longo do ano melhorar um pouco a nível físico, mas com o segundo período, que foi maioritariamente em ensino à distância, quando voltou no terceiro período sentia-se mais cansada, que no primeiro e início do segundo período. Com as diversas ações realizadas, foram criados alguns laços com a aluna. Esta experiência, apesar de algumas dificuldades iniciais, demonstrou ser bastante gratificante para mim, a nível profissional, pois ao longo dos anos de serviço, é possível que venha a ter alunos que tenham alguma doença ou lesão, que os impeça de realizar as tarefas com os restantes colegas, sendo necessário criar adaptações para os incluir na turma.

## **Projeto Desporto com TODOS**

Na dimensão de Projetos e Parcerias Educativas houve a oportunidade, em núcleo de estágio, promover as nossas competências de organização e dinamização de eventos.

Nesta dimensão era estimulado o trabalho colaborativo, para que todas as atividades se realizassem sem grandes dificuldades.

Considerando as atividades propostas, estas foram planeadas para o 2º e 3º período, mas que devido à necessidade de desenvolver o E@D, por causa da atual pandemia de COVID-19, todas as atividades propostas tiveram de passar para o 3º período, sendo que algumas sofreram algumas mudanças pelo mesmo motivo.

Assim, na primeira fase de planeamento foram contruídos os PAA [Anexo 24], pelo núcleo de estágio, um projeto único, *Desporto com TODOS*, que tinha como principal objetivo a inclusão de todos os alunos no âmbito da prática desportiva. Este projeto visou na integração de todos os alunos, tendo em destaque os alunos com NSE, com a procura de seguir os princípios orientadores da educação inclusiva, apresentados no Decreto-Lei nº 54/2018, sendo estes a Educabilidade Universal, a Equidade, a Inclusão, a Personalização, a Flexibilidade, a Autodeterminação, o Envolvimento Parental e a Interferência Mínima.

Assim, que para este ano letivo, considerando a situação atual pandémica de COVID-19, o núcleo de estágio optou pela escolha de modalidades que permitissem um melhor controlo a nível da logística, para além disso dada à situação pandémica, vimos a oportunidade de trazer inovação e apresentar a toda a comunidade escolar novas modalidades, desta forma, decidimos apresentar aos alunos as modalidades de Orientação, Dança e Desportos Adaptados.

Relativamente ao primeiro projeto, relacionado com Desportos Adaptados, realizamos uma Semana Paralímpica, que estava diretamente relacionado com o principal objetivo deste projeto, a Inclusão, assim esta semana, procurou integrar os alunos numa experiência desportiva de inclusão, consciencializar sobre a importância da inclusão em contexto escolar e desportivo, aumentar o conhecimento e o interesse dos alunos sobre os desportos adaptados e paralímpicos e o desenvolvimento das relações interpessoais, isto durante as aulas de Educação Física. Este evento foi direcionado a uma turma de cada ano, sendo que durante esta semana paralímpica (de 12 de abril a 15 de abril), essas turmas tiveram em duas aulas de Educação Física, lecionadas pelo núcleo de estágio, em que foram desenvolvidas três modalidades adaptadas, Boccia, Voleibol Sentado e GoalBall. Para além disso, este projeto foi integrado com outro, o projeto da ERA Olímpica, no qual

realizámos um concurso de fotografias para a divulgação das que melhor espelhassem os valores olímpicos (Excelência, Respeito, Amizade) pela escola. Apesar de alguns imprevistos, e tendo em conta a atual situação pandémica, o evento decorreu conforme as devidas medidas de segurança. Para além disso, através de um questionário online [Anexo 25], os alunos demonstraram que gostaram desta Semana Paralímpica, considerando que esta tinha sido bem divulgada e bem realizada, um facto importante é que apesar da maioria dos alunos apontar que as suas perspetivas em relação à inclusão de pessoas com deficiência nas aulas de Educação Física, tinham mudado, ainda houve uma grande percentagem de alunos que indicou que as suas perspetivas se mantinham.

Para além destes dois projetos, no início da Semana Paralímpica foi ainda realizado uma Cerimónia de Abertura, que envolvia a UD de Dança, a escolha desta modalidade reincidiu sobre o facto de professores do núcleo terem decidido lecionar a mesma UD, ao longo das suas aulas e assim terem estudado os seus conteúdos e terem realizado coreografias em diversos grupos nas suas respetivas turmas. Para além disso, a Dança é também uma modalidade para todos, onde envolve um enorme leque ao nível das expressões. Deste modo, a dança adapta-se a qualquer pessoa. Como acima mencionado, também tivemos em conta escolher esta atividade, visto que, a mesma se conseguiu realizar no exterior e o controlo sobre os grupos foi mais fácil. Assim, o evento da cerimónia de abertura da Semana Paralímpica que consistiu na apresentação de coreografias desenvolvidas, pelos alunos das turmas 8ºA, 9ºA e 9ºB, durante as aulas da UD de Dança, foi ao encontro das nossas expectativas iniciais. Neste sentido, devido à organização e prévio planeamento não ocorreram constrangimentos nem percalços, não havendo a necessidade de reajustar a atividade. Esta atividade foi inovadora para a Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro, sendo que trouxe um excelente momento de convívio, com música e dança e juntou toda a comunidade escolar, mais concretamente, os alunos, professores e funcionários. Tendo em conta a atual situação pandémica, o evento decorreu conforme as devidas medidas de segurança, uma vez que as turmas foram divididas pelo espaço destinado ao evento. Em análise, após os alunos responderem a um questionário online, estes consideraram que tinham gostado do evento, que tinha sido bem divulgado e bem organizado. Dentro de tudo, isto é, de acrescentar ainda, que o evento de Cerimónia de Abertura da Semana Paralímpica teve espaço de notícia no Jornal de Anadia [Anexo 26], divulgando assim a toda a comunidade, para além do espaço escola. Considerando o Evento de Orientação que envolveu a UD de Orientação, optámos por escolher este desporto, uma vez que os professores do núcleo de estágio decidiram

lecionar o mesmo nas suas aulas. A orientação é também uma modalidade realizada no exterior e, como tal, adequou-se às condicionantes que fomos obrigados a respeitar relativamente à situação pandémica. Posto isto, procuramos ter em atenção a organizar os percursos de forma a evitar grandes aglomerados. Para além disso, uma vez que é uma modalidade que é realizada num espaço livre, ajudou a promover a consciencialização dos alunos para a preservação do meio ambiente e também o respeito pela natureza.

Em análise a todo o evento, podemos concluir que este foi de encontro das nossas expectativas iniciais. Uma vez que houve uma boa organização e devido ao prévio planeamento não ocorreram constrangimentos nem percalços, não havendo a necessidade de reajustar a atividade. No que diz respeito à logística, teve-se o cuidado de preparar os mapas, cartões de controlo, colocação dos pontos de controlo, entre outros.

Da mesma forma que as outras atividades, esta também foi inovadora para a Escola Básica 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro. Esta atividade permitiu que todos os alunos do 3º ciclo sentissem sucesso num determinado desporto, que já estavam a desenvolver nas suas aulas de Educação Física. Para além disso, a modalidade de orientação foi um exemplo de inclusão para estes alunos, uma vez que permitiu que qualquer aluno independentemente da sua condição conseguisse realizar a prova de igual modo, também permitiu que os mesmos tivessem em contacto com a natureza, sensibilizando-os também para a preservação do meio ambiente. Mais uma vez, questionamos os alunos, através de um questionário online, e estes indicaram que tinham gostado desta atividade. Juntando ainda, que mais uma vez outro evento surgiu no Jornal de Anadia.

Por fim, estava planeado realizarmos a atividade anual de Caminhada do Coração - Ecotrilhos, que seguiria para a sua XIV edição, teve de ser substituída por uma atividade, que procurava inserir-se nos mesmos moldes e objetivos, mas que se realizaria dentro do recinto escolar. Assim, o nosso núcleo de estágio, com a colaboração dos professores das restantes disciplinas, construímos a atividade Peddy Paper pelo Coração, que se realizou no dia 19 de maio, Dia Mundial da Orientação. Assim, esta atividade consistiu na realização de um percurso com um questionário online, sendo que no que diz respeito à logística, teve-se o cuidado de preparar os mapas, questionários em *Google Forms*, QR codes para os alunos entrarem no questionário, colocação das questões para o 1º ciclo nos pontos de, entre outros. Em questão de segurança dos alunos, os ciclos foram divididos pelas horas do evento, para assim evitar aglomerações, para além disso as turmas foram saindo com intervalos de tempo. Esta atividade foi mais um momento para a

sensibilização da inclusão, da preservação do meio ambiente e, estando no mês do coração (maio) para a importância do exercício físico.

Destacamos o empenho em todo o trabalho, colaborativo, do núcleo de estágio, que se manteve comprometido a estar presente em todos os eventos, a concretizar todas as tarefas e a procurar que todas tivessem sucesso e um impacto na comunidade escolar. Acreditamos que estes eventos enriqueceram as nossas competências profissionais e principalmente pessoais, no contexto de desenvolvimento e realização de atividades.

#### **Área 4 – Atitude Ético-Profissional**

A área de Atitude Ética-Profissional constitui uma dimensão tem como objetivo o desenvolvimento de competências, relacionadas com o compromisso com as aprendizagens dos alunos, com o compromisso com as próprias aprendizagens, com os conhecimentos gerais e específicos, com a autoformação e o desenvolvimento profissional, com a disponibilidade para os alunos e para a escola, com o desenvolvimento do trabalho de equipa, com a capacidade de iniciativa e responsabilidade, com a inovação das práticas pedagógicas e documentais, com a análise crítica e reflexiva e por fim com a sua conduta pessoal.

Então, ao longo do ano letivo não só foi procurada a promoção de aprendizagens dos alunos como também o seu sucesso educativo e pessoal, como era realizado com os alunos, connosco também foi procurado promover as nossas próprias aprendizagens. Para além disso houve procura de leitura de novos conhecimentos, relacionados com a prática e com o conhecimento em geral. Um dos pontos essenciais foi a nossa autoformação, procurando desenvolver as nossas competências através de ações, como por exemplo a ação de “Boas Práticas na Educação Física e no Desporto para Crianças e Jovens”, a ação de formação de “Oportunidades da Educação Olímpica em contexto escolar”, a ação de “Orientação Aplicada” e a participação na ação “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”. Para além deste compromisso com a nossa formação, também ao longo do ano houve sempre uma disponibilidade para os alunos e para a escola, a promoção do trabalho de equipa, tanto ao longo das nossas aulas, como em trabalho entre o núcleo, optando pela inovação das práticas, essencialmente neste período pandémico, procurando realizar uma análise reflexiva e crítica, promovendo a nossa capacidade de iniciativa e de responsabilidade, sendo procurado assumir uma conduta incensurável perante os alunos, professores e funcionários.

## **CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA**

**O Impacto de uma Semana Paralímpica nas atitudes dos alunos que não tiveram  
contacto nas aulas de Educação Física, face à Inclusão**

**The Impact of a Paralympic Week on the attitudes of students who had no contact  
in Physical Education classes in the face of Inclusion**

Ana Cláudia Oliveira Vieira

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Prof.º Doutor Alain Guy Marie Massart

## **Resumo**

Este estudo procura perceber o impacto de uma semana paralímpica das perceções dos alunos face à inclusão dos alunos com NSE nas aulas de Educação Física. Durante este estudo foram analisadas as atitudes dos alunos procurando perceber se existem diferenças significativas nas variáveis relacionadas ao Contacto Prévio dos Alunos, com um colega com NSE durante as aulas de Educação Física, e se existia alguma diferença significativa no género e alguma diferença significativa quando relacionado com a Idade.

Neste estudo participaram 190 sujeitos da Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro (n=83 do género feminino e n=107 do género masculino, com idades compreendidas entre 9 e os 17 anos (M=12,05, DP= 1,793). Para este estudo esta população foi dividida em dois grupos, um grupo de controlo (n=110) e um grupo experimental (n=80).

A análise deste estudo, permitiu concluir que não existe diferenças significativas nas perceções/atitudes nas diferentes variáveis e que o impacto de uma semana paralímpica pode não ser o único fator que pode influenciar as perceções/atitudes dos alunos.

*Palavras-chaves:* Educação Física, Perceções, Atitudes, Inclusão, Semana Paralímpica

## **Abstract**

This study seeks to realize the impact of a Paralympic week of the perceptions of the phase students to the inclusion of students with SES in physical education classes. During this study, the attitudes of students were analyzed, trying to understand if there are significant differences in the variables related to Prior Contact of Students, with a colleague with NSE during Physical Education classes, and if there was any significant difference in gender and any significant difference when related with the Age.

In this study participated 190 subjects from the Vilarinho do Bairro Basic School of 2nd and 3rd Cycles (n=83 females and n=107 males, aged between 9 and 17 years old (M=12.05, SD=1.793). For this study this population was divided into two groups, a control group (n=110) and an experimental group (n=80).

The analysis of this study allowed us to conclude that there are no significant differences in perceptions/attitudes in the different variables and that the impact of a Paralympic week may not be the only factor that can influence the students' perceptions/attitudes.

*Keywords:* Physical Educatio, Perceptions, Attitudes, Inclusion, Paralympic Week

## Introdução

Este estudo procura compreender as atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com NSE nas aulas de Educação Física, esta área tem vindo a demonstrar ser de bastante interesse, uma vez que nos últimos anos em Portugal, têm-se procurado, não só estudar, como também regulamentar a inclusão, de forma a colmatar as diversas necessidades de todos os alunos. Esta procura levou a que fossem realizados diversos estudos sobre a inclusão e sobre a Educação Inclusiva, muitos destes sobre as perceções dos alunos face à inclusão nas aulas de Educação Física.

Nos últimos anos, como mencionado anteriormente, tem existido uma procura de regulamentação e em Portugal, como sugerido por Morais, Campos & Rodrigues (2019), tem-se procurado inserir um processo inclusivo, sendo repensado tanto a nível governamental como legal. O que levou, que nos últimos anos, surgisse uma regulamentação da Educação Inclusiva e devido a esse esforço foi publicado em 2018, no Diário da República, o Decreto-Lei nº 54/2018, referente à Educação Inclusiva.

O conceito de inclusão, surgiu no final do século XX, com uma reconstrução do conceito de integração, sendo colocado em ênfase a aceitação das diferenças. Na declaração de Salamanca foi conduzido o reafirmar do compromisso de uma *Educação para Todos*:

*“as escolas regulares, seguindo esta orientação inclusiva, constituem os meios capazes para combater as atitudes discriminatórias, criando comunidades abertas e solidárias, construindo uma sociedade inclusiva e atingindo a educação para todos; além disso proporcionam uma educação adequada à maioria das crianças e promovem a eficiência, numa óptima relação custo-qualidade, de todo o sistema educativo.”* (UNESCO, 1998, p. 2)

É de adicionar que a *“Inclusão pode ser interpretada como um notável passo no sentido de conferir ao ser humano o seu efetivo lugar no mundo, olhando-se para a sua circunstância e desejando-se a sua permanência no seio da sociedade sem qualquer tipo de discriminação.”* (Garcia, 2017, p. 15)

No contexto atual das escolas, para que consigam cumprir todas as condições legais e as orientações, as escolas tem procurado seguir um Modelo de Escola Inclusiva, para assim acompanhar, compreender e superar as necessidades dos alunos com Necessidade de Saúde Especiais, levando estes alunos para o ensino regular, para que assim estejam dentro de todo o processo de ensino-aprendizagem. Considerando este

tema, este estudo apresenta-se como uma procura de compreensão de perceções e atitudes dos alunos, em relação aos alunos com Necessidade de Saúde Especiais.

O este estudo de inclusão, neste caso escolar, torna-se positivo e educativo, não só para os professores, mas também para os alunos e toda a comunidade escolar, pois segundo Organização Mundial da Saúde, só tendo contacto com as necessidades e limitações dos outros é que é possível ter uma perceção, de quais as ações a ter perante as necessidades especiais dos mesmos, como a mesma indica, que para “as crianças sem deficiências, o contato com crianças com deficiência num cenário inclusivo pode, (...), aumentar a familiaridade e reduzir o preconceito.” (Relatório Mundial Sobre a Deficiência, 2011, p. 214).

Assim que ao longo deste estudo foi procurado perceber as atitudes dos alunos face a inclusão de alunos com NSE procurando, assim, responder as seguintes hipóteses:

H1: Existe diferença nas atitudes, global, geral e específica, entre os alunos que tiveram contacto nas aulas de educação física em relação aos que nunca tiveram contacto com alunos com deficiência.

H2: Os resultados de atitudes em função do contacto ou não contacto prévio nas aulas de EF, pode ser influenciado pelo género dos sujeitos.

H3: Os resultados de atitudes em função do contacto ou não contacto prévio nas aulas de Educação Física, podem ser influenciados pela idade dos sujeitos.

H4: A semana paralímpica influencia positivamente as atitudes dos participantes, independentemente de ter tido ou não contacto prévio nas aulas de Educação Física.

H5: Após a semana paralímpica houve uma evolução positiva das atitudes dos participantes.

Em suma, o objetivo deste estudo das perceções/atitudes dos alunos, procura perceber se com o impacto de uma Semana Paralímpica, surge alguma mudança nas perceções dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. Com este objetivo de estudo das perceções dos alunos torna-se fundamental, pois só compreendendo as perceções dos alunos é possível entender e criar estratégias, como na criação de grupos, para que assim, possam melhorar as atitudes dos alunos face aos que tem alguma NSE.

## **Metodologia**

### **Amostra**

A amostra deste estudo é constituída por uma população de 190 sujeitos, da Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro, dos quais n=83 do género feminino e n=107 do género masculino, com idades compreendidas entre 9 e os 17 anos (M=12,05, DP= 1,793). Esta população foi dividida em dois grupos, um grupo de controlo, constituído por n=110, dos quais n=47 do género feminino e n=63 do género masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos (M=11,95, DP= 1,896), e um grupo experimental, constituído por n=80, dos quais n=36 do género feminino e n=44 do género masculino, com idades compreendidas entre 9 e 17 anos (M=12,19, DP= 1,636).

### **Instrumentos**

Os instrumentos usados na recolha de dados foram a realização de um questionário presencial aos alunos, em dois momentos distintos, um que foi realizado na semana de 22 de novembro a 26 de novembro de 2020, sendo que este questionário foi traduzido e validado por Campos, Ferreira & Block (2013), a partir do questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education – Revised* (CAIPE - R), Block (1995) [Anexo 27] e um segundo momento, na semana de 18 a 22 de abril de 2021.

Numa primeira fase foram implementados os questionários a todos os alunos. Numa segunda fase de investigação, foi realizada uma Semana Paralímpica, uma atividade de consciencialização e sensibilização dos alunos, que se realizou de 12 a 15 de abril de 2021, que foi realizada nas aulas de Educação Física, com os alunos do grupo experimental, sendo que esta atividade foi realizada através da prática de diversos Desportos Adaptados, Boccia, Voleibol Sentado e GoalBall, com similaridade aos Jogos Paralímpicos. Numa última fase, foram novamente implementados os mesmos questionários a todos os alunos, que vivenciaram e não vivenciaram a Semana Paralímpica.

Este questionário, coloca algumas questões de caracterização individual do sujeito, como por exemplo informações acerca do género, do contacto prévio dos participantes com pessoas com deficiência e o nível de competitividade. Na parte inicial do questionário efetuou-se a descrição de um aluno com deficiência com o desígnio de contextualizar o participante na problemática, o João um aluno “que tem a mesma idade que tu, mas não consegue andar e usa uma cadeira de rodas para se deslocar”.

O instrumento é constituído por onze itens que representam a *Atitude Global*, em que os sujeitos expressão a sua opinião, em níveis de acordo ou desacordo, sendo esta dividida em duas subescalas, uma relacionada com a aula de Educação Física, que representa a *Atitude Geral*, que engloba os itens de 1 à 6, e a *Atitude Específica*, que engloba os itens de 7 à 11, que representa as atitudes do sujeito face a possíveis alterações às regras da modalidade.

É usada uma escala de Licker para as respostas aos itens:

- “Sim” (4);
- “Provavelmente Sim” (3);
- “Provavelmente Não” (2);
- “Não” (1).

### **Procedimentos**

Este estudo é realizado com o preenchimento inicial, dos questionários pelos alunos da Escola Básica 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro, na semana de 22 a 26 de novembro de 2020 (momento a), preenchimento este, que corresponde à fase inicial do estudo, que engloba as perceções antes da semana paralímpica e mais tarde, após a semana paralímpica, realizada entre 12 e 15 de abril de 2021, foi novamente aplicado este mesmo questionário, entre 18 e 22 de abril de 2021 (momento b), na semana a seguir à atividade de consciencialização e sensibilização dos alunos, correspondendo esta fase, à fase final do estudo.

Antes de iniciar os processos, foi informado aos sujeitos de que o questionário era anónimo, que não existiam respostas corretas ou incorretas às perguntas, sendo que cada resposta dependia de como os sujeitos sentiam sobre o que lhes era questionado.

### **Análise estatística**

A análise dos questionários foi realizada na versão 27 do programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Considerando os diversos elementos de desejo de análise, recorreu-se à média (M), como medida de tendência central, e desvio padrão (DP), como medida de dispersão. A análise estatística inferencial realizada, implementa a realização de Testes não paramétricos:

- Teste Mann-Whitney para comparar os grupos (com ou sem contacto prévio nas aulas de Educação Física);
- Teste de Wilcoxon para comparar os momentos (antes com depois da semana paralímpica);

- Coeficiente de correlação de Spearman (para ver a evolução das atitudes com a idade).

## Resultados

A análise dos parâmetros relativos à frequência (Tabela 1), permite ter uma compreensão e fazer um estudo global de toda a amostra em estudo, de forma a destacar a informação com maior importância e que esteja relacionado com os objetivos do estudo.

Tabela 1 – Estatística Descritiva das Variáveis Independentes

		Amostra		Grupo De		Grupo	
		Total		Controlo		Experimental	
		N= 190		N=80		N=110	
		F	%	F	%	F	%
Género	Feminino	83	43,7	47	42,7	36	45
	Masculino	107	56,3	63	57,3	44	55
Contacto Prévio nas Aulas de Educação Física	Sim	55	29	20	18,2	36	45
	Não	135	71	90	81,8	44	55

Através da análise realizada verifica-se que, 190 sujeitos inquiridos pertencem à amostra, sendo que 43,7 % são do género feminino (83 sujeitos) e 56,3% são do género masculino (107 sujeitos). Na amostra total 29% (55 sujeitos) dos inquiridos já teve um contacto prévio nas aulas de Educação Física, enquanto 71% (135 sujeitos) dos inquiridos não teve contacto prévio nas aulas de Educação Física. Considerando o grupo de controlo, verifica-se que, dos 110 sujeitos inquiridos, que 42,7 % são do género feminino (42 sujeitos) e 57,3% são do género masculino (63 sujeitos). No grupo de controlo 18,18% (20 sujeitos) dos inquiridos já teve um contacto prévio nas aulas de Educação Física, enquanto 81,81% (90 sujeitos) dos inquiridos não teve contacto prévio nas aulas de Educação Física. Enquanto no grupo experimental verifica-se que, dos 80 sujeitos inquiridos, que 45 % são do género feminino (36 sujeitos) e 55% são do género masculino (44 sujeitos). No grupo experimental 45% (36 sujeitos) dos inquiridos já teve um contacto prévio nas aulas de Educação Física, enquanto 55% (44 sujeitos) dos inquiridos não teve contacto prévio nas aulas de Educação Física.

Na tabela seguinte é descrito os dois grupos de alunos, aqueles que já tinha tido contacto nas aulas de Educação Física e os que não tiveram contacto nas aulas de Educação Física, no sentido de compreender se há diferenças de atitudes entre eles no primeiro momento, *a*.

Tabela 2 - Descrição dos grupos considerando a variável de Contacto nas Aulas de Educação Física

Aula de Edu. Física		N	M	DP	<i>p</i>
Atitude	Não	125	3,46	0,249	0,835
Global	Sim	48	3,47	0,261	
Atitude	Não	126	3,37	0,308	0,388
Geral	Sim	49	3,34	0,308	
Atitude	Não	127	3,56	0,371	0,326
Específica	Sim	49	3,62	0,342	

Com a análise desta tabela foi possível compreender que, antes da semana paralímpica, não havia diferenças significativas nas atitudes entre os sujeitos que tiveram e não tiveram contacto prévio nas aulas de Educação Física, rejeitando assim a nossa primeira hipótese.

De seguida procurou-se compreender se as atitudes diferiam em função de género.

Tabela 3 - Descrição de Dois Grupos, compreensão das atitudes em função do género

Aula de Educação Física		Género Feminino				Género Masculino			
		N	M	DP	<i>p</i>	N	M	DP	<i>p</i>
Atitude	Não	59	3,51	0,247	0,935	65	3,43	0,243	0,557
Global	Sim	15	3,49	0,278		33	3,47	0,257	
Atitude	Não	59	3,43	0,287	0,160	66	3,32	0,320	0,729
Geral	Sim	16	3,32	0,288		33	3,35	0,321	
Atitude	Não	60	3,60	0,383	0,659	66	3,57	0,357	0,346
Específica	Sim	15	3,67	0,355		34	3,6	0,348	

Com a análise desta tabela foi possível compreender que, quando dividindo os dois grupos pelo género, também não há diferenças significativas não confirmando assim à nossa segunda hipótese.

De seguida foi realizada uma correlação, para procurar perceber se haveria alguma correlação, considerando os sujeitos mais velhos em relação aos mais novos, nas diferentes atitudes.

Tabela 4 - Correlação Entre o Ano Escolar, considerando as Atitudes no momento inicial

Correlação Idade	Contacto nas Aulas de Educação Física	
	Sim ( <i>p</i> )	Não ( <i>p</i> )
Momento a		
Atitude Global	0,038	0,408
Atitude Geral	0,013	0,154
Atitude Específica	0,177	0,842

Com a análise desta tabela foi possível compreender que, na Atitude Global e na Atitude Geral, os alunos que tiveram contacto prévio nas aulas de Educação Física, apresentaram diferenças significativas, com a influência da idade dos sujeitos. Enquanto nos alunos que não tiveram contacto nas aulas de Educação Física, não apresentam diferenças significativas nas suas atitudes. Confirmando assim a nossa terceira hipótese.

Então, após compreender que existiam diferenças entre os dois grupos de alunos, considerando a sua idade, somos procurar perceber o impacto da semana paralímpica nestes mesmos grupos, considerando a evolução do grupo experimental e comparando com a evolução do grupo de controlo.

Na tabela seguinte foi realizado o estudo, com os alunos do grupo experimental que não tiveram contacto nas aulas de Educação Física.

Tabela 5 - Teste Não Paramétrico, Grupo Experimental, Aula de Educação Física=Não

<i>Grupo Experimental</i>					
	Momento	N	M	DP	<i>p</i>
<i>Atitude Global</i>	a	42	3,44	0,227	0,600
	b	40	3,45	0,244	
<i>Atitude Geral</i>	a	42	3,37	0,288	0,938
	b	41	3,37	0,290	
<i>Atitude Específica</i>	a	42	3,53	0,355	0,286
	b	42	3,57	0,396	

Não encontramos evolução significativas de atitude entre os dois momentos. O que não confirma a nossa hipótese 4.

Na tabela seguinte foi realizado o mesmo estudo, mas com os alunos do grupo experimental, que já tiveram contacto nas aulas de Educação Física.

Tabela 6 - Teste Não Paramétrico, Grupo Experimental, Aula de Educação Física=Sim

<i>Grupo Experimental</i>					
	Momento	N	M	DP	<i>p</i>
<i>Atitude Global</i>	a	29	3,45	0,257	0,631
	b	31	3,48	0,289	
<i>Atitude Geral</i>	a	30	3,28	0,301	0,829
	b	32	3,36	0,379	
<i>Atitude Específica</i>	a	29	3,64	0,367	0,880
	b	33	3,65	0,304	

Não encontramos evolução significativas de atitude entre os dois momentos. O que não confirma a nossa hipótese 4.

Analizamos a evolução dos grupos controlo para detetar eventuais influências exteriores a semana paralímpica, caso evoluções significativas fossem encontradas.

Tabela 7 - Teste Não Paramétrico, Grupo de Controlo, Aula de Educação Física=Não

<i>Grupo de Controlo</i>					
	Momento	N	M	DP	<i>p</i>
<i>Atitude Global</i>	a	83	3,47	0,260	0,032
	b	85	3,51	0,303	
<i>Atitude Geral</i>	a	84	3,37	0,319	0,220
	b	85	3,41	0,356	
<i>Atitude Específica</i>	a	85	3,56	0,381	0,050
	b	85	3,64	0,361	

Tabela 8 - Teste Não Paramétrico, Grupo de Controlo, Aula de Educação Física=Sim

<i>Grupo de Controlo</i>					
	Momento	N	M	DP	<i>p</i>
<i>Atitude Global</i>	a	19	3,52	0,269	1,000
	b	19	3,43	0,507	
<i>Atitude Geral</i>	a	19	3,44	0,300	0,438
	b	20	3,31	0,478	
<i>Atitude Específica</i>	a	20	3,59	0,307	0,647
	b	19	3,58	0,569	

Na atitude global e específica do grupo de controlo não tendo tido contacto prévio nas aulas de Educação Física houve uma evolução significativa no sentido de uma melhoria, mas não encontramos outras evoluções significativas nas restantes atitudes.

Relativamente a toda a análise foi possível compreender que desde o primeiro momento (a), antes da semana paralímpica as atitudes dos participantes dos dois grupos já eram globalmente muito positivas.

### **Discussão dos Resultados**

O nosso estudo tem como principal objetivo compreender o impacto da semana paralímpica, tendo em consideração o contacto dos participantes com colegas com NSE nas aulas de Educação Física.

O nosso estudo aponta que, o facto de os participantes terem tido contacto prévio nas aulas de Educação Física, tal não influencia as suas atitudes em relação aos participantes que não tiveram contacto, uma vez que ambos apresentam atitudes positivas em relação à inclusão dos seus pares com NSE nas aulas de Educação Física.

Provavelmente, tal acontece devido a uma política eficaz de inclusão na escola e ao contacto que os alunos têm com colegas com NSE na escola, mas fora das suas aulas, uma vez que na escola existe um contacto direto, dos alunos com os seus pares com NSE. O que vai de encontro com outros estudos, que demonstraram que o facto de os alunos terem contacto nas aulas de Educação Física não é um fator que por si só seja suficiente para influenciar e considerar que estes alunos terão atitudes mais positivas, em relação aos colegas que não tiveram contacto, como indicado por Parada (2014), que da mesma forma que no seu estudo, no nosso os alunos independentemente de terem contacto ou não nas Aulas de Educação Física, já apresentavam atitudes globalmente positivas, que da mesma forma Campos & Fernandes (2015), que verificou nos resultados do seu estudo que os alunos apresentam, de uma forma geral, valores muito positivos face à inclusão.

Em relação à variável género, aparentemente, esta variável não coincide com a maioria dos estudos, que indicam que existe diferenças significativas entre as atitudes dos alunos em relação às alunas. No nosso estudo, apesar das alunas terem atitudes mais positivas que os rapazes, não existe uma diferença significativa entre as suas atitudes, que contrariamente a Ribeiro (2015), que constatou no seu estudo que as alunas apresentavam atitudes menos positivas que os alunos, face à inclusão dos alunos com NSE. E também, contrariamente a Teixeira (2014) e Parada (2014), que nos seus estudos verificaram que as alunas apresentam atitudes, significativamente, mais positivas que os alunos.

Em relação à variável idade, nos alunos que tiveram contacto com os seus pares nas Aulas de Educação Física apresentaram resultados significativos, assim, os alunos mais novos apresentaram atitudes mais positivas em relação aos seus colegas mais velhos, assim da mesma forma que Ribeiro (2015), que no seu estudo verificou que os alunos mais velhos apresentavam atitudes menos positivas do que os alunos mais novos.

O impacto da semana paralímpica não foi significativo em nenhum dos grupos experimentais, pois após esta semana de consciencialização e sensibilização, estes não demonstraram diferenças significativas nas suas atitudes para com os seus pares com NSE. Contrariando, Campos & Fernandes (2015), que no seu estudo verificaram uma notória influência da semana paralímpica nas atitudes dos alunos. Paradoxalmente, o grupo de controlo, sem contacto prévio demonstrou uma evolução significativa na sua atitude global, face à inclusão nas aulas de Educação Física. Assim, como Parada (2014), ressaltou no seu estudo, contacto não é um fator que possa influenciar nas atitudes dos alunos face à inclusão e para além disso o impacto desta semana. No que concerne o nosso grupo de controlo, este pode ter sido influenciado por outros fatores, que levaram a esta

evolução significativa das suas atitudes. Neste caso surge a hipótese destes alunos terem sido influenciados por outra atividade que decorreu na escola, na mesma semana da semana paralímpica, que foi desenvolvida no sentido de cerimónia de abertura, desta semana paralímpica. Assim, este evento pode ter influenciado de forma positiva estes alunos pois tinha também uma vertente de inclusão, ou também o facto de na escola os alunos com NSE estarem incluídos no ambiente escolar e haver contacto direto entre todos, nos diversos momentos, fora do contexto de aulas.

### **Conclusões**

Em suma, o impacto de uma Semana Paralímpica pode não ser o único fator, que pode gerar um impacto nas perceções dos alunos face à inclusão de alunos com NSE na aula de Educação Física. Um dos pontos interessantes observados durante este estudo foi o facto de: os sujeitos que não só não realizaram a Semana Paralímpica e também que não tiveram contacto com nenhum colega com NSE nas suas aulas de Educação Física, foram os que demonstraram um aumento, significativo, das suas atitudes face à inclusão.

Então o facto de ter tido contacto prévio nas aulas de Educação Física não influencia as atitudes dos alunos da nossa escola, apesar de nos resultados haver na sua maioria um aumento das suas atitudes, este não é significativo. A variável género, considerando o contacto nas aulas de Educação Física, não parece influenciar as atitudes dos alunos, contrariando assim a maioria dos estudos. Para além disso, concordando com a maioria dos estudos, a variável idade, surge com influência nas atitudes dos alunos, assim, os alunos mais novos apresentaram atitudes mais positivas que os alunos mais velhos.

A semana paralímpica não teve impacto sobre as atitudes dos alunos, independentemente de ter tido ou não contacto prévio nas aulas de Educação Física, mas poderá ter influenciado os alunos que não participaram nesta.

Isto pode ter acontecido pois, o nível das atitudes, de todos os participantes, inicialmente era muito elevado, o que denota uma boa política de inclusão, e pode em parte explicar, a evolução significativa dos alunos que não tinham contacto e não vivenciaram a semana paralímpica.

### **Limites do estudo**

No desenvolvimento do estudo surgiram algumas limitações, que podem ter levado aos resultados obtidos. A amostra de 190 sujeitos limitou os resultados, uma vez que esta população foi dividida em dois grupos, o grupo de controlo, em que  $N=110$  e um grupo experimental, em que  $N=80$ , que apesar de se ter procurado uma homogeneidade

dos grupos, estes acabaram por não o ser, uma vez que, no grupo de controlo, havia 20 alunos que já tinham tido contacto com algum colegas com NSE nas suas aulas de Educação Física, sendo que neste mesmo grupo de controlo havia 90 outros sujeitos que não tiveram contacto com nenhum colegas nas suas aulas de Educação Física, enquanto no grupo experimental, 36 sujeitos já tinham tido contacto das suas aulas e 44 é que nunca tinha tido contacto. Outro ponto que pode ter sido uma limitação, é o facto de a amostra estar sempre em contacto entre si, uma vez que pertence à mesma comunidade escolar, e que no início e no final desta houve uma divulgação da Semana Paralímpica, que pode ter influenciado as atitudes dos alunos que não participaram neste.

## Referências

- Amaral, J. T. (2015). *O impacto da semana paralímpica nas atitudes dos alunos do 9.º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, Vila Real.
- Campos, M. &. (2017). Estudo exploratório da autoeficácia dos professores de educação física face à inclusão de alunos com deficiência física. *Revista Científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*(4), 35-41. Obtido em Janeiro de 2021
- Campos, M. F. (2013). An analysis into the structure, validity and reliability of the Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*(6), 29-37. doi:10.5507/euj.2013.008
- Campos, M. F. (2014). Influence of an awareness program on Portuguese middle and high student's perceptions toward peers with disabilities. *Psychological Reports*(115(3)), 1-16. doi:10.2466/11.15.PR0.115c26z7
- Campos, M. F. (2015). Exploring Teachers' Voices about Inclusion in Physical Education: A Qualitative Analysis with Young Elementary and Middle School Teachers. *Comprehensive Psychology*, 24(4), 1-9. doi:10.2466/10.IT.4.5.
- Campos, M. J., & Fernandes, C. (2015). Impacto da Semana Paralímpica nas Atitudes dos Alunos Face à inclusão. *Desporto e Atividade Física para Todos. Revista Científica da FPDD*(1), 5-11. Obtido em Janeiro de 2021
- Ministério da Educação. (2018). Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República n.º 129/2018, Série I*, 2918 - 2928.

- Morais, M., & Campos, M. R. (2019). Exploratory Study on Situational SelfEfficacy of Portuguese Physical Education teachers. *International Symposium on Portuguese Physical Education teachers. International Symposium on.*
- Morais, M., Campos, M. J., & Rodrigues, G. M. (Dezembro de 2019). Formação Contínua de Professores de Educação Física Face à Perspectiva Inclusiva: Impacto nas Percepções de Competência e a Qualidade da Experiência. *Continuing Professional Training of Physical Education Teachers on Inclusive Perspective: Impact on the Perceptions of Competence and Quality of Experience*, 20(2), pp. 153-160. Obtido em Janeiro de 2021
- Organização Mundial da Saúde. (2011). *Relatório Mundial Sobre a Deficiência*.
- Parada, I. d. (2014). *Atitudes dos Alunos Face à Inclusão de Alunos com Deficiência, nas Aulas de Educação Física- Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.
- Ribeiro, A. J. (2015). *As Atitudes dos Alunos Face à Inclusão dos seus Pares com Necessidades Educativas Especiais nas Turmas do Ensino Regular*. Escola Superior de Educação João de Deus.
- Teixeira, J. D. (2014). *O efeito de um Programa de Educação Paralímpica*. Universidade do Porto.

## CONCLUSÃO

O ano de estágio pedagógico é uma experiência única de formação, que marca os futuros professores, uma vez que projeta as diversas competências de um professor ao longo de todo o ano letivo, nas diferentes áreas relacionadas com o ensino, assim durante este ano nosso fomos desenvolvendo essas competências que competem ao professor. Uma etapa complexa e trabalhosa, que exigiu todo o nosso esforço, empenho e força de vontade. Inicialmente o impacto do estágio pedagógico foi bastante sentido, uma vez que fomos confrontados com muita informação, que estava inserida com o trabalho que iríamos desenvolver e para além disso fomos confortados com as diversas restrições que foram necessárias devido à pandemia de COVID-19. Nos primeiros registos e contactos com as turmas fomos percebemos que para além de serem turmas pequenas, o clima e disciplina destas era na maior parte do tempo muito positivo e com poucos distúrbios ou momentos de indisciplina.

Apesar de algumas dificuldades iniciais, as tarefas que fomos construindo, foram se tornando em futuros documentos de apoio, organizados, estruturados e de fácil manuseio, tornando assim a nossa experiência mais completa, uma vez que estes documentos produzidos são uma mais-valia para o nosso futuro, como futuros professores.

Importa destacar, que não só o estágio pedagógico nos proporcionou uma experiência académica bastante completa, como também a nível pessoal e interpessoal, uma vez que, para além dos diversos conteúdos desenvolvidos, também fomos desenvolvendo tarefas em colaboração com os nossos colegas de estágio, para a construção e para o desenvolvimento de diversas outras competências como por exemplo a conceção, realização e avaliação de projetos.

Esta experiência, permitiu nos aprofundar e desenvolver diversos conhecimentos e diversas competências inerentes ao um professor, sendo nos sempre colocada a procura de um trabalho mais reflexivo do nosso envolvimento, com a prática pedagógica de ensino-aprendizagem, com a assessoria a um cargo de gestão, como na reflexão de projetos e parcerias realizados e sobre a nossa posição enquanto profissionais.

Em suma, todo este processo exigiu da nossa parte um grande comprometimento, um empenho assíduo, um grande espírito de entreajuda e de força de vontade, para que conseguíssemos ser bem-sucedidos no final desta tão importante etapa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agrupamento de Escolas de Anadia. (16 de Março de 2016). *Agrupamento de Escolas de Anadia*. Obtido em 19 de Outubro de 2020, de Regulamento Interno: <http://aeanadia.pt/wp-content/uploads/2020/08/Regulamento-Interno-AEA.pdf>
- Agrupamento de Escolas de Anadia. (s.d.). *Escolas*. Obtido em 27 de outubro de 2020, de Agrupamento de Escolas de Anadia: <http://aeanadia.pt/escolas/>
- Agrupamentos de Escolas de Anadia. (2020). *Plano de Implementação dos regimes presencial, misto e não presencial do Agrupamento de Escolas de Anadia*.
- Amaral, J. T. (2015). *O impacto da semana paralímpica nas atitudes dos alunos do 9.º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, Vila Real.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Campos, M. &. (2017). Estudo exploratório da autoeficácia dos professores de educação física face à inclusão de alunos com deficiência física. *Revista Científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*(4), 35-41. Obtido em Janeiro de 2021
- Campos, M. F. (2013). An analysis into the structure, validity and reliability of the Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*(6), 29-37. doi:10.5507/euj.2013.008
- Campos, M. F. (2014). Influence of an awareness program on Portuguese middle and high student's perceptions toward peers with disabilities. *Psychological Reports*(115(3)), 1-16. doi:10.2466/11.15.PR0.115c26z7
- Campos, M. F. (2015). Exploring Teachers' Voices about Inclusion in Physical Education: A Qualitative Analysis with Young Elementary and Middle School Teachers. *Comprehensive Psychology*, 24(4), 1-9. doi:10.2466/10.IT.4.5.
- Campos, M. J., & Fernandes, C. (2015). Impacto da Semana Paralímpica nas Atitudes dos Alunos Face à inclusão. *Desporto e Atividade Física para Todos*. *Revista Científica da FPDD*(1), 5-11. Obtido em Janeiro de 2021
- CNAPEF. (2020). *Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e do Desporto Escolar*.

- ComRegras. (18 de Setembro de 2020). *Escola*. Obtido de ComRegras: <https://www.comregras.com/avaliacao-do-nivel-de-risco-das-atividades-fisicas-e-respetivas-adaptacoes-metodologicas/>
- DGS. (25 de Agosto de 2020). Orientação - COVID-19.
- DGS e DGE. (2020). Orientações para a Realização em Regime Presencial das Aulas Práticas de Educação Física.
- Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. (s.d.). *Planeamento*. Obtido em 26 de outubro de 2020, de Priberam Dicionário: <https://dicionario.priberam.org/planeamento>
- Direção Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Educação Física*.
- Évora, S. R. (2005). *Análise de planos de aula dos estagiários da FCDEF – um estudo comparativo dos elementos do currículo*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Obtido de <http://hdl.handle.net/10316/15339>
- Grupo Disciplinar de Educação Física . (2020/2021). *Documento de critérios e parâmetros de avaliação - Agrupamento de Escolas de Anadia*.
- Guia de Estágio Pedagógico (provisório) - 2020/2021. (2020). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Universidade de Coimbra.
- Ministério da Educação. (2018). Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República n.º 129/2018, Série I, 2918 - 2928*.
- Morais, M., & Campos, M. R. (2019). Exploratory Study on Situational SelfEfficacy of Portuguese Physical Education teachers. *International Symposium on*
- Morais, M., Campos, M. J., & Rodrigues, G. M. (Dezembro de 2019). Formação Contínua de Professores de Educação Física Face à Perspectiva Inclusiva: Impacto nas Percepções de Competência e a Qualidade da Experiência. *Continuing Professional Training of Physical Education Teachers on Inclusive Perspective: Impact on the Perceptions of Competence and Quality of Experience*, 20(2), pp. 153-160. Obtido em Janeiro de 2021
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagem. *Avaliação das Aprendizagens: concepções, práticas e usos*.
- Organização Mundial da Saúde. (2011). *Relatório Mundial Sobre a Deficiência*.
- Parada, I. d. (2014). *Atitudes dos Alunos Face à Inclusão de Alunos com Deficiência, nas Aulas de Educação Física- Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário*.

- Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.
- Pereira, P., Bento, F., & Pereira, B. (2013). O Ensino da Educação Física: Paradigmas da Investigação. (P. Silva, S. Souza, & I. Neto , Edits.) *1*, pp. 368-391. doi:978-85-7862-294-7
- Programa Nacional de Educação Física. (2001). Programa de Educação Física, 3º Ciclo (Reajustamento). Lisboa: Ministério da Educação.
- Quina, J. d. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação. Série Estudos. doi:978-972-745-101-2
- Ribeiro, A. J. (2015). *As Atitudes dos Alunos Face à Inclusão dos seus Pares com Necessidades Educativas Especiais nas Turmas do Ensino Regular*. Escola Superior de Educação João de Deus.
- Santos, S., Pinheiro, V. H., Pinto, A., Carvalho, M., Lopes, A. P., & Fonseca, F. (2018). Doença de Camurati-Engelman – A Propósito de um Caso Clínico. *Revista Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia*, 26(1), 75-81.
- Teixeira, J. D. (2014). *O efeito de um Programa de Educação Paralímpica*. Universidade do Porto.

## **ANEXOS**

## Ficha Individual de Aluno

### 1. Identificação de Aluno

- 1.1. Nome: \_\_\_\_\_  
1.2. Anoº: \_\_  
1.3. Turma: ° \_\_  
1.4. N.º: \_\_\_\_  
1.5. Data de Nascimento: \_\_\_\_\_  
1.6. Morada: \_\_\_\_\_  
1.7. Freguesia: \_\_\_\_\_  
1.8. Concelho: \_\_\_\_\_  
1.9. Email: \_\_\_\_\_

### 2. Agregado Familiar

Grau de Parentesco	Idade	Habilitações Literárias	Profissão

#### 2.1. Encarregado de Educação:

- 2.1.1. Grau de Parentesco: \_\_\_\_\_  
2.1.2. Idade: \_\_\_\_\_  
2.1.3. Nome: \_\_\_\_\_

### 3. Meio de Transporte

#### 3.1. Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

- A pé  Mota   
Automóvel  Bicicleta   
Transporte público

#### 3.2. Quanto tempo demoras a chegar à escola? \_\_\_\_\_ minutos.

### 4. Saúde e Hábitos de Higiene

#### 4.1. Tens alguma dificuldade de audição? Sim Não

#### 4.2. Tens dificuldades de visão? Sim Não

#### 4.3. Tens alguma doença crónica ou problema de saúde? Sim Não

4.3.1. Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_.

#### 4.4. Tiveste alguma lesão desportiva recentemente? Sim Não

4.4.1. Se sim:

4.4.1.1. O quê? \_\_\_\_\_

4.4.1.2. E quando? \_\_\_\_\_

## 5. Vida Escolar

**5.1. Gostas de frequentar a escola?** Sim  Não

**5.2. O que mais gostas na escola?**

Convívio com os teus colegas  Fazer novos amigos  Aprender

Professores  Tempos livres  Outro motivo?  Qual? \_\_\_\_\_

**5.3. O que menos gostas na Escola?**

Das Aulas  Dos Colegas  Intervalo  Professores  Outro?  Qual? \_\_\_\_\_

**5.4. O que gostarias que a escola tivesse e não tem?**

---

**5.5. Já reprovaste alguma vez?**

Sim  Não

5.5.1. Se sim, em que ano(s)? \_\_\_\_\_.

**5.6. Qual a tua disciplina preferida?** \_\_\_\_\_.

**5.7. Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades?** \_\_\_\_\_.

**5.8. Quais as razões para essas dificuldades:**

Falta de estudo  Dificuldades de compreensão  Ensino dos professores

Falta de interesse  Pouco tempo para aprender a matéria  Problemas de saúde

Outra  Qual? \_\_\_\_\_

## 6. Hábitos de Estudo

**6.1. Gostas de estudar?** Sim  Não

**6.2. Com que frequência costumavas estudar?**

Diariamente  Regularmente  Em vésperas de avaliação  Nunca

**6.3. Quanto tempo por semana?** \_\_\_\_\_

**6.4. Como gostas de estudar?**

Sozinho  Em grupo

**6.5. Qual o teu local de estudo habitual?**

Escola  Casa  Outro  Qual? \_\_\_\_\_

**6.6. Tens ajuda no esclarecimento de dúvidas?**

Sim  Não

6.6.1. Se sim, quem te esclarece as dúvidas?

Pais  Colegas  Amigos  Irmãos  Professores  Explicador particular

**6.7. Área que gostavas de seguir no Secundário?**

Ciências e Tecnologias  Línguas e Humanidades  Artes  Desporto

Curso Profissional  Outro  Qual? \_\_\_\_\_

**6.8. Que profissão desejavas exercer no futuro?** \_\_\_\_\_.

## 7. Alimentação

7.1. Quantas refeições fazes? \_\_\_\_\_

7.2. Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço  Meio da manhã  Almoço  Lanche  Jantar  Ceia

7.3. Onde costumavas almoçar?

Casa  Cantina da escola  Bar da escola  Café  Não almoço

## 8. Tempos Livres

8.1. Ordena ( 1 a 5) as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

- 1 – Passo pouco tempo
- 2 – Passo algum tempo
- 3 – Passo com alguma frequência
- 4 – Passo muito tempo
- 5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão		Ir às compras	
Praticar Desporto		Ouvir Música	
Conversar com amigos		Auxílio dos familiares	
Ler		Estar sozinho, isolado	
Computador		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Redes Sociais		Videojogos (outro)	
Fazer trabalhos escolares		Outro: _____	

8.2. Lista as 3 redes sociais que mais utilizas diariamente:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.3. Quantas horas passas nas redes sociais? \_\_\_\_\_

## 9. Hábitos Desportivos

9.1. Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim  Não

9.1.1. Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_.

9.1.2. Quanto tempo passas por semana? \_\_\_\_\_.

9.1.3. Se não porquê? \_\_\_\_\_.

## 10. Na Educação Física na Escola

### 10.1. Desde quando tens E.F. na escola?

Pré-Primária  1º Ciclo  2º Ciclo

### 10.2. Que mais gostas na aula de Educação Física.

Benefícios para a saúde  Experimentar novas modalidades

Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas  Ajuda a libertar o stress

Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa  Praticar Desporto

### 10.3. Que menos gostas na aula de Educação Física.

Jogos Desportivos Coletivos  Jogos Desportivos Individuais

Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola ao Capitão  Aquecimento

Correr/ Praticar exercício físico  Alongamentos

### 10.4. Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? \_\_\_\_\_

### 10.5. O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim Não

10.5.1. Se sim, em qual/quais modalidades? \_\_\_\_\_

### 10.6. Na tua opinião qual a utilidade da Educação Física na escola?

Benefícios para a saúde  Preparação/ aptidão Física

Aprendizagem de novos desportos  Controlo de peso

### 10.7. Quais as modalidades que gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

### 10.8. Quais as modalidades que NÃO gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

## 11. Durante a Quarentena

11.1. Conseguiste realizar exercício físico (caminhar, corrida, andar de bicicleta, etc) Sim  Não

11.1.1. Se sim, o quê? \_\_\_\_\_

11.2. Durante as aulas de online, conseguiste assistir a todas as aulas?

Sim  Não

11.2.1. Se não, porquê? \_\_\_\_\_

11.3. Quais foram as tuas maiores dificuldades durante as aulas online?

---

---

11.4. Consideras que tiveste sucesso escolar durante as aulas online?

Sim  Não

11.5. Em relação as aulas de Educação Física, achas que estas foram proveitosas?

Sim  Não

11.5.1.1. Se não, porquê? \_\_\_\_\_

11.6. Que consideras que poderia ter sido melhorado durante as aulas online?

---

---

---

---

---

## 12. Qualidades dos Docentes

12.1. Aponta as qualidades que mais aprecias num professor?

Exigência  Pontualidade  Comunicação (explicar bem)

Ser justo  Compreensivo  Sentido de humor  Simpatia

Outras  Quais? \_\_\_\_\_

**Obrigado pela tua colaboração!**

## ANEXO 2 – Calendarização Letiva – 8ºC

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

## ANEXO 3 – Calendarização Letiva – 9ºA

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

ANEXO 4 – Plano de Aula



Ministério da Educação



Plano de Aula					
Aula n.º	2020/2021			Turma:	
	.º Período				
N.º da U.D.:	Objetivos da aula		Função Didática		
Data:			Material	F	M
Hora:					
Local:					
Duração aula:					
Tempo útil:					

Justificação do plano de aula:

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa	Critérios Êxito / Palavras-Chave	Capacidades Habilidades	Estilos Ensino
T	P					
<b>Parte Inicial</b>						
		Apresentação e questionamento dos objetivos e conteúdos da aula				
<b>Parte Fundamental</b>						
<b>Parte Final</b>						
		Balanço da aula				

Balanço da Aula:

Orientador: Rui Lúzio

Prof Estagiário: Ana Vieira

ANEXO 5 – Exemplo de Planeamento em Período de E@D

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos	Função Didática
8	1	Segunda-feira	Online	Apresentação do modelo de trabalho	40-41	2	➤ Apresentação	Introdução
11		Quinta-feira	Online	Condição Física	42	1	➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 1.	Exercitação
15	2	Segunda-feira	Online	Aula Teórica de Voleibol +Condição Física	43-44	2	➤ Apresentação Teórica de Atletismo; ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 11.	Introdução e Exercitação
18		Quinta-feira	Online	Condição Física	45	1	➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 2.	Exercitação
22	3	Segunda-feira	Online	Aula Teórica de Orientação +Condição Física	46-47	2	➤ Apresentação Teórica de Orientação; ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 12.	Introdução e Exercitação
25		Quinta-feira	Online	Condição Física	48	1	➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 3.	Exercitação

# ANEXO 6 – Programa de Ativação Geral





O que é a Ativação Geral?

A Ativação Geral é um programa de exercícios orientado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das aulas práticas de educação física, nomeadamente dos exercícios de aquecimento antes da prática. A Ativação Geral pode ser também utilizada como parte dos sessões de treino e realizada antes dos jogos de qualquer modalidade.

Quais os benefícios da utilização da Ativação Geral?

- A Ativação Geral ajuda os alunos a desenvolver e melhorar:
  - O controle do movimento geral e técnico – muitos dos exercícios neste programa de Ativação Geral podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho mais eficaz e seguro de vários movimentos inerentes à prática de exercícios físicos;
  - O condicionamento e desempenho atlético – a natureza progressiva da Ativação Geral pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos alunos, tal como a força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
  - A robustez física – a Ativação Geral pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças que estão sujeitas durante a prática de exercício, durante um jogo, reduzindo o risco de danos desses estruturas durante a aula de educação física e fora dela (no recreio com os colegas, no clube, na rua...).



S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração



Orientações para a Ativação Geral

Cada exercício no programa da Ativação Geral inclui, por norma, duas ou três orientações associadas.

As 8 orientações são:

- Cabeça em posição neutra/levantada
- Peito para cima
- Aproximar os ombros
- Ombros e anca alinhados
- Contrair o tronco
- Joelhos retos
- Anca, joelhos e tornozelo Alinhados
- Joelhos à frente da ponta do pé



Enquanto cada exercício individual possui alguns pontos únicos que os professores devem utilizar para instruir os seus alunos, existem também algumas orientações gerais que os professores podem utilizar e que são comuns em muitos exercícios, as quais irão ajudar a orientar os alunos na realização dos mesmos com uma boa postura e controlo.

S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração



Ativação Geral – TIPO I

**Parte A**  
2 min  
50 % de Intensidade

Exercícios de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção



Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronco



S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração



**Parte C**  
5 min

Exercícios com pernas e/ou braços de simulação com um propósito para desenvolver a força e controlar a velocidade das parterfóreas e melhorar o tempo de reação



**Parte D**  
1 min

Broncos S F R A

- Comer numa posição alinhada, impulsionar o pé para trás para adiantar uma posição de flexão
- Controlo do tronco e de forma enfiada, angulo o tronco na direção do pé para terminar numa posição alinhada



S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração



Ativação Geral – TIPO II

**Parte A**  
3 min  
50 % de Intensidade

Exercícios de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção



Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo



S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração



**Parte C**  
4 min

Exercícios com pernas e/ou braços de simulação com um propósito para desenvolver a força e controlar a velocidade das parterfóreas e melhorar o tempo de reação



**Parte D**  
1 min

Exercícios com pernas S F R A

- Controlo do tronco e de forma enfiada, angulo o tronco na direção do pé para terminar numa posição alinhada
- Controlo do tronco e de forma enfiada, angulo o tronco na direção do pé para terminar numa posição alinhada



S=Séries R=Repetições C/D=Compromimento/Duração

# ANEXO 7 – Programa de Alongamentos



## Guia de Alongamentos para Retorno à Calma

Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro | EB23 Vilarinho do Bairro



## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



- Para compreender o que são os ALONGAMENTOS, antes de mais, é importante ter a consciência de que alongamentos e trabalho de flexibilidade têm conceitos distintos.

**Alongamentos:** Forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível.

**Flexibilidade:** Capacidade de realizar movimentos de grande amplitude articular (ROM) em torno de uma articulação sem ocorrer lesão.

**DIFERENÇAS**

FLEXIBILIDADE	ALONGAMENTOS
- Aumentar amplitude; - Arco de movimento superior.	- Manter amplitude; - Arco de movimento normal.

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



**Tipos de Alongamentos**

- Alongamento estático ou passivo: consiste em realizar o alongamento de um determinado músculo até atingir a extensão máxima do movimento, e ao chegar a este ponto, permanecer entre 3 a 60 segundos;
- Alongamento dinâmico, ativo ou balístico: corresponde à habilidade de se utilizar a maior amplitude do movimento, na execução de movimentos em velocidades rápidas. São utilizados diversos músculos, na tentativa de um maior alcance no movimento.

**Treino**

- Para se realizar os alongamentos importa ter uma estruturação do que fazer. Neste sentido, será vos proposto seguir sempre uma sequência que comece pelos membros superiores -> core (tronco) -> membros inferiores.

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



**Tipos de Alongamentos**

Na fase de aula do retorno à calma, sendo que se situa num momento em que já foi feito esforço por diversos músculos, os alongamentos que são aconselhados pela literatura são os estáticos, pois permitem recuperar a frequência respiratória e cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

Contudo, quando são realizados alongamentos antes do treino, aconselha-se a realização de alongamentos dinâmicos, para que se ativen os músculos e para que o corpo (sistema musculoesquelético, nervos, articular, etc.) esteja predisposto para o esforço do treino.

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



**MEMBROS SUPERIORES**



**CORE**



## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



**ISQUIOTIBIAIS E QUADRÍCEPS (PARTE ANTERIOR E POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES)**



## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



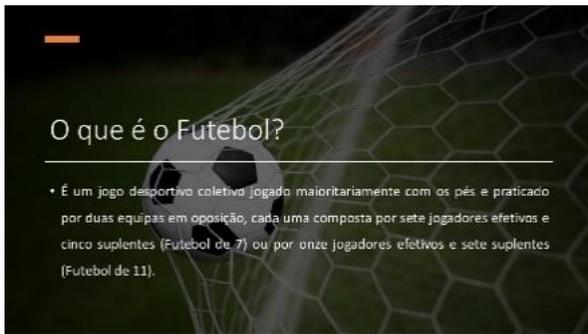
**ADUTORES (PARTE INTERNA DAS PERNAS)**



**ABDUTORES (PARTE EXTERNA DAS PERNAS)**

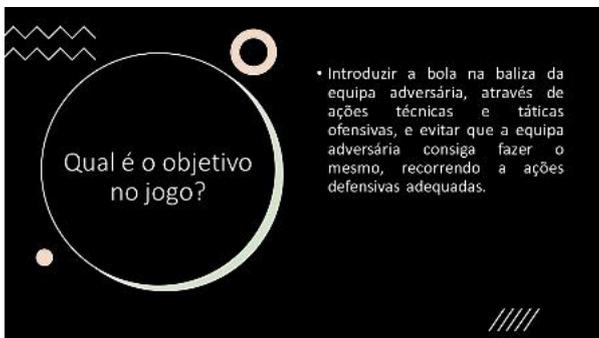


## ANEXO 8 – Exemplo de PowerPoint



### Início do Futebol

- Na **China**, por volta de 2.600 a.C., um ritual denominado "Tsütsü" consistia no uso da cabeça do chefe de inimigos, por parte das tribos vencedoras, para ser chutada.
- o modelo que conhecemos hoje foi organizado na Inglaterra em 26 de outubro de 1863. Essa é a data da fundação da *Football Association*, em **Londres** e o início da profissionalização do Futebol no mundo.
- Em **Portugal**, o Futebol divulgou-se nas décadas finais do século XIX, trazido por estudantes portugueses regressados de Inglaterra. O primeiro responsável pela sua implantação terá sido Guilherme Pinto Basto (segundo alguns, os seus irmãos Eduardo e Frederico terão trazido de Inglaterra a primeira bola).

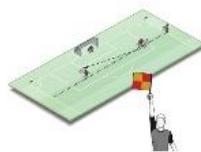


### O terreno de jogo



### Regulamento

- Quando é canto?
- Quando é lançamento?
- Quando é bola no pontapé de saída?



- Quando é fora de jogo?

### Regulamento

- Sempre que algum jogador revele conduta antidesportiva, como pontapear, rasteirar, agredir ou tocar a bola com as mãos deliberadamente, será marcado um **livre direto** a favor da equipa que sofre a falta ou um pontapé de grande penalidade, se a falta for cometida dentro da grande área.
- É assinalado **livre indireto** sempre que o árbitro considere que uma equipa realize jogo perigoso.

Livre direto



Livre indireto



## ANEXO 9 – Exemplo de Quiz de Kahoot!

1 - Quiz  
**Qual é o objetivo do jogo?**



<input type="checkbox"/>	Fazer com que o volante toque no campo adversário	✗
<input checked="" type="checkbox"/>	Fazer com que o volante toque no campo adversário e impedir o contrário	✓
<input type="checkbox"/>	Deixar que o volante toque no nosso campo	✗
<input type="checkbox"/>	Não fazer tocar o volante no campo adversário	✗

2 - Quiz  
**A modalidade de badminton pode ser praticada...**



<input type="checkbox"/>	Apenas 1x1	✗
<input type="checkbox"/>	Apenas a 2x2	✗
<input checked="" type="checkbox"/>	1x1 e 2x2	✓
<input type="checkbox"/>	Nenhum	✗

3 - Quiz  
**O encontro é disputado à melhor de quantos sets/jogos?**



<input type="checkbox"/>	2	✗
<input type="checkbox"/>	4	✗
<input type="checkbox"/>	5	✗
<input checked="" type="checkbox"/>	3	✓

## ANEXO 10 – Exemplo de Plano de Treino

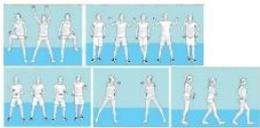
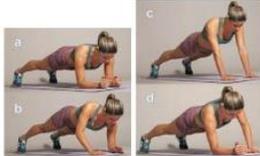


Ministério da Educação



### SESSÃO DE TRABALHO ENSINO BÁSICO – PLANO 11

Treino: Realizar 4 rondas dos 8 exercícios

Exercícios	Descrição da Tarefa / Imagem	Capacidades/Habilidades	Tempo de Execução	Descanso
Ativação c/ Dança Aeróbica	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Elevação do Joelho</li> <li>2- Passo cruzado</li> <li>3- Passo em V</li> <li>4- Balanços</li> <li>5- Tesouras</li> </ol> 	Resistência	5'	30''
Agachamento com duplo salto	 <p>- Após o agachamento realizar salto vertical explosivo.</p>	Pliometria (Força Rápida) Membros Inferiores	25''	20''
Prancha dinâmica	 <p>-Fazer a troca de apoio com antebraço para apoio com as mãos.</p>	Força Resistente Membros Superiores e Abdominal	25''	20''
Rotação do tronco (abs)	 <p>- Em posição de sentado, rodar o tronco e tentar tocar com a mão contrária no chão.</p>	Força Abdominal	25''	20''



Ministério da Educação



Ponte de Ombros	 <p>- Elevação da bacia com os ombros e pés no chão.</p>	Força Resistente Membros Inferiores	25''	20''
Subir perna e braço contrário em posição de prancha	 <p>- Postura correta: Elevação do braço e perna contrária em simultâneo; Segmentos alinhados na parte final do exercício.</p>	Força Resistente Membros Superiores e Inferiores	25''	20''
Polichinelos	 <p>- Afastar pernas e subir braços em simultâneo.</p>	Resistência	25''	20''
Deixar cair e flexão	 <p>- Iniciar exercício em pé, deixar cair e realizar uma flexão; terminar a repetição novamente em pé.</p>	Força Resistente Membros Superiores	25''	20''
Prancha Isométrica	 <p>- Postura correta; corpo alinhado, sem descair zona da bacia.</p>	Força Abdominal	25''	20''

ANEXO 11 – Exemplo de Avaliação Formativa Inicial

				Voleibol				
				Técnica			Ação Ofensiva	Ação Defensiva
Nº	Nome	NÍVEL		Passe	Serviço	Deslocamentos e Posição Base		
		D	P					
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

## ANEXO 12 – Exemplo de Níveis de Desempenho dos Alunos

<b>Orientação</b>
<b>Não Introdutório</b>
<p>Tem dificuldades para realizar um percurso simples, a par, num espaço apropriado (escola, mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), não preenchendo corretamente o cartão de controlo. Não consegue identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta. Não orienta o mapa corretamente, não consegue identificar o Norte. Não identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Não identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de controlo e utilização da mesma para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.</p>
<b>Introdutório</b>
<p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (escola, mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo; Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais, e/ou outros pontos de referência; Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os pontos de controlo e utilização da mesma para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando o passo para determinar corretamente as distâncias.</p>
<b>Elementar</b>
<p>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda da bússola, durante a qual doseia o esforço para resistir à fadiga; Orientação do mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Em percurso de opção múltipla, seleção do trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>
<b>Avançado</b>
<p>Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico; Identifica o percurso e tipo de terreno através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; Determina corretamente a cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas; Escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso; Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.</p>





ANEXO 15 – Exemplo de Níveis de Desempenho

<b>Dança</b>	
<b>NÍVEL 1 E 2</b>	
Não Realiza as noções: corporal, temporal, espacial e relação na coreografia final. Não demonstra criatividade na apresentação da coreografia final.	
<b>NÍVEL 3</b>	
Realiza com dificuldade as noções: corporal, temporal, espacial e relação na coreografia final. Demonstra alguma criatividade na apresentação da coreografia final.	
<b>NÍVEL 4</b>	
Realiza 3 das seguintes noções: corporal, temporal, espacial e relação na coreografia final. Demonstra criatividade na apresentação da coreografia final.	
<b>NÍVEL 5</b>	
Realiza todas as seguintes noções: corporal, temporal, espacial e relação na coreografia final. Demonstra qualidade na criatividade, na apresentação da coreografia final.	

ANEXO 16 - Ponderações para os Diferentes Domínios

<b>Domínios</b>						
<b>Atividades Físicas</b>	<b>Aptidão Física/ Conhecimentos</b>		<b>Conhecimentos e Atitudes</b>			
Execução de habilidades e gestos técnicos em exercício ou em situação de jogo	Testes de Avaliação, Trabalhos, Questionamento Oral	Capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física	Responsabilidade	Empenho / Participação	Organização / Métodos de Trabalho	Desenvolvimento Pessoal / Relacionamento Interpessoal
70%	20%		10%			

ANEXO 17 – Ponderações para as diferentes áreas para alunos com atestado

<b>Alunos com atestado médico</b>	
<b>Domínios</b>	
<b>Conhecimentos e Atitudes</b>	<b>Aptidão Física/ Conhecimentos</b>
40%	60%

## ANEXO 18 – Exemplo de Ficha de Trabalho

<p>ANADIA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ESCOLAS BÁSICAS DO ALENTEJO</p> <p>ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO</p>	<b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b>		
	<b>Ficha de Trabalho</b>		
Nome: _____			
N.º: _____ Ano: __ Turma: _____ Ano Letivo: _____			
Data: _____			
<b>Conteúdos a avaliar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Atletismo</li> </ul>	<b>Observações:</b>   	<b>Classificação:</b> 	_____
		<b>Rubrica do Professor:</b> 	_____
		<b>Rubrica do Enc. de Educação:</b> 	_____

**Antes de Responderes, lê atentamente o enunciado da Ficha de Trabalho.**

### 1. Parte - Atletismo

#### 1.1. Indica as 4 fases da corrida de velocidade:

1ª	
2ª	
3ª	
4ª	

#### 1.2. Na partida de 5 apoios, nas corridas, existem 3 vocês, identifica.



1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

#### 1.3. Escreve (V)erdadeiro ou (F)also nas seguintes afirmações:

1.3.1. Na Corrida de Velocidade, quando estamos a chegar à meta, abrandamos a velocidade. \_\_

1.3.2. Na corrida, o movimento dos membros superiores serve para manter o equilíbrio e ajudar a aumentar a velocidade. \_\_

1.3.3. Na Corrida de Barreiras, deve-se saltar um metro antes da barreira. \_\_

1.3.4. Na Corrida de Barreiras, atacamos as barreiras com a perna de impulsão. \_\_

ANEXO 19 – Classificação dos Testes escritos e Trabalhos

<b>Classificação dos Testes escritos e Trabalhos</b>				
0 a 19%	20 a 49%	50 a 69%	70 a 89%	90 a 100%
Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5

ANEXO 20 – Parâmetros e Indicadores da Avaliação em E@D

<b>PARÂMETROS</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Pertinência das participações</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa com regularidade e as intervenções são muito pertinentes</li> <li>• Participa com regularidade e as intervenções são pertinentes</li> <li>• Participa pouco, mas as intervenções são pertinentes</li> <li>• Participa pouco e as intervenções são pouco pertinentes</li> <li>• Não participa</li> </ul>
<b>Concretização das atividades e tarefas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretiza as atividades e tarefas com muito boa qualidade</li> <li>• Concretiza as atividades e tarefas com boa qualidade</li> <li>• Concretiza as atividades e tarefas com qualidade suficiente</li> <li>• Concretiza algumas atividades e tarefas com qualidade insuficiente</li> <li>• Não concretiza as atividades e tarefas propostas</li> </ul>
<b>Aprendizagem e autonomia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguiu realizar as aprendizagens de forma autônoma</li> <li>• Conseguiu realizar a maior parte das aprendizagens sem apoio</li> <li>• Conseguiu realizar as aprendizagens com apoio</li> <li>• Conseguiu realizar algumas aprendizagens com apoio</li> <li>• Não realizou nenhuma aprendizagem nem pediu apoio</li> </ul>
<b>Assiduidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteve presente em todas as sessões síncronas</li> <li>• Esteve presente em quase todas as sessões síncronas</li> <li>• Esteve presente em pelo menos metade das sessões síncronas</li> <li>• Esteve presente em menos de metade das sessões síncronas</li> <li>• Não esteve presente nas sessões síncronas (sem justificação válida)</li> </ul>
<b>Cumprimento dos prazos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumpriu sempre com os prazos propostos</li> <li>• Cumpriu quase sempre com os prazos propostos</li> <li>• Cumpriu em pelo menos metade os prazos propostos</li> <li>• Cumpriu em menos de metade os prazos propostos</li> <li>• Não cumpriu em nenhuma situação com os prazos propostos</li> </ul>

ANEXO 21 – Grelha da Avaliação das Atividades Físicas, Conhecimentos e Capacidades e Atitudes

Aptidão Física, Conhecimentos e Capacidades			Atitudes		Média
Pertinência das participações 20% (0   25   50   75   100)	Concretização das atividades e tarefas 20% (0   25   50   75   100)	Aprendizagem e Autonomia 20% (0   25   50   75   100)	Assiduidade 10% (0   25   50   75   100)	Cumprimento de Prazos 30% (0   25   50   75   100)	
50	50	50	75,00	100,00	67,50
75	75	100	100,00	100,00	90,00
25	50	50	25,00	100,00	57,50
50	50	50	50,00	100,00	65,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
50	50	75	75,00	100,00	72,50
50	75	100	100,00	100,00	85,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	75	100	100,00	100,00	90,00
75	100	100	100,00	100,00	95,00
75	75	100	100,00	100,00	90,00

ANEXO 22 – Avaliação Final do 2º Período

Média Final EP	Média Final E@D
76,23	67,50
81,49	90,00
65,22	57,50
72,74	65,00
89,78	95,00
84,56	95,00
88,38	95,00
76,80	72,50
76,63	85,00
80,78	95,00
88,25	95,00
56,28	90,00
90,10	95,00
88,78	90,00

## ANEXO 23 – Autoavaliação

### Educação Física - Autoavaliação

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sê o mais honesto (a) possível e responde em cada item.

**Nome completo**

A sua resposta \_\_\_\_\_

**Número**

A sua resposta \_\_\_\_\_

**Ano e Turma**

A sua resposta \_\_\_\_\_

**Data**

DD MM AAAA

\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

**Período:**

A sua resposta \_\_\_\_\_

[Seguinte](#)

### Educação Física - Autoavaliação

**Conhecimentos e Atitudes**

4. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:

Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades

Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades

5. Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:

Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde

Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde

6. Realização de relatórios e trabalhos:

Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam

Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam

7. Quanto à assiduidade e pontualidade:

Sou sempre assíduo e/ou pontual

Sou frequentemente assíduo e/ou pontual

Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual

Sou raramente assíduo e/ou pontual

Nunca sou assíduo e/ou pontual

### Educação Física - Autoavaliação

**Atividades Físicas**

1. Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:

Realizo muito bem os gestos técnicos

Realizo bem os gestos técnicos

Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos

Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos

Não realizo os gestos técnicos

2. Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:

Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos

Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos

Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos

Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos

Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos

[Anterior](#) [Seguinte](#)

### Educação Física - Autoavaliação

**Aptidão Física**

3. Quanto ao nível da aptidão física:

Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades

Revelo boa condição física para acompanhar as atividades

Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades

Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades

Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades

[Anterior](#) [Seguinte](#)

## ANEXO 24 - Plano Anual de Atividades



Ministério da Educação



### PROPOSTA PARA O PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020/2021

Nota: \* Preenchimento facultativo

Título da atividade	XIV Caminhada pelo Coração		
Email do responsável da atividade	rucaluzio@aeanadia.pt		
Dinamizadores	<input checked="" type="checkbox"/>	Conselho de Turma	
		Biblioteca	
		PES	
		Associação estudantes	
		Associação de pais/EE	
		SPO	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Educação Especial	
		Assistentes técnicos	
		Assistentes operacionais	
		Equipa de autoavaliação	
		Direção	
		Departamento:	
		Clube:	
	Entidade externa:		
	Outra:	Núcleo de Estágio	
Intervenientes	Comunidade Escolar		
Parceiros externos	GNR (Orientar o percurso e garantir a segurança dos participantes) Junta de Freguesia de Vilarinho do Bairro (Oferta de camisolas/t-shirts)		
Destinatários	Alunos		
Tipo de atividade	<input checked="" type="checkbox"/>	1- Atividade desportiva/Torneio	
		2- Comemoração/Celebração	
		3- Concurso	
		4- Curso/Workshop	
		5- Exposição	
		6- Olimpíadas	
		7- Palestra	
		8- Projeto	
		9- Sessão informativa	
		10- Teatro / cinema	
		11- Visita de estudo	
		12- Formação	
		13- Estudo	
Atividade integrada no Plano (se aplicável)		Biblioteca EBSA	
		Biblioteca EBVB	
		Biblioteca Centros Escolares	
Atividade integrada no Projeto/Programa		PES	



Ministério da Educação



(se aplicável)				
		Outra: (identifique)		
Atividade	<input checked="" type="checkbox"/>	Prevista		
		Não prevista		
Objetivos da atividade	Sensibilizar para a importância da Atividade Física no combate às doenças cardiovasculares; Aumentar o conhecimento e o interesse dos alunos sobre a modalidade de Orientação; Desenvolvimento da relação interpessoal, através do convívio entre alunos, professores, auxiliares, pais, etc.			
Conteúdos/estratégias	Caminhada com mapa, até a Lagoa de Torres, saída das turmas com o Diretor de Turma, saídas intercaladas			
Número de alunos participantes	198 alunos			
Recursos/materiais	Mapas e mascaras			
Data de início da atividade	Dia	19	MAIO DE 2021	A definir
Duração da atividade/projeto	Quarta-feira - início às 10h15			
Observações *	Evento realizado com o cumprimento das regras de segurança da pandemia COVID-19.			

## ANEXO 25 – Exemplo de Questionário Online



### Semana Paralímpica

A atividade já passou e agora há que refletir acerca dela! Por isso, pedimos a tua opinião para nos ajudares a avaliá-la!

As tuas respostas serão confidenciais e servirão para nos dar informações acerca da atividade, para calcularmos se foi realizada com sucesso, e principalmente se foi ao encontro das tuas expectativas.

Pedimos ainda que leias com atenção todas as perguntas e que não te esqueças de preencher todas as questões, é muito importante!

**\*Obrigatório**

Ano e Turma \*

- 5ºB
- 6ºB
- 7ºA
- 8ºB
- 9ºA

Gostaste da atividade? \*

- Sim
- Não

Achas que a atividade foi bem divulgada na escola? \*

- Sim
- Não

A tua perspectiva mudou em relação à inclusão de pessoas com deficiência nas aulas de educação física? \*

- Sim
- Não

O que mudou? \*

A sua resposta

Como te sentiste ao longo da atividade? \*

- |            |                       |                       |                       |                       |           |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
|            | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |           |
| Não Gostei | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Muito Bem |

Achas que a atividade foi bem organizada? \*

- Sim
- Não

Porquê? \*

A sua resposta

Dá-nos 3 sugestões acerca daquilo que achas que poderia ter corrido melhor

Sugestão 1 \*

A sua resposta

**A** EDIÇÃO 32 | 4ª FEIRA | 14 ABRIL 2021

**DESPORTO**

## SEMANA PARALÍMPICA NA E.B. VILARINHO DO BAIRRO

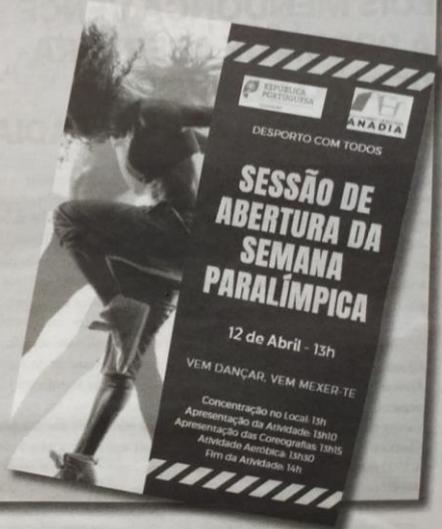
Durante esta semana, de 12 a 15 de abril, decorre uma atividade na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, organizada pelo Núcleo de Estágio da instituição. Trata-se de uma Semana Paralímpica, direcionada à lecionação de desportos adaptados, nomeadamente as modalidades de Boccia, Voleibol Sentado e Goalball.

O objetivo é sensibilizar os alunos para a inclusão no Desporto e na atividade física integrando um outro projeto denominado de ERA Olímpica, no qual será realizado um concurso de fotografia onde se espelharão os três valores olímpicos: Excelência, Respeito e Amizade.

A Semana Paralímpica iniciou-se esta segunda-feira, acompanhada por uma cerimónia de abertura dedicada à Dança, onde diversas turmas apresentaram uma coreografia, com a oportunidade da participação de toda a comunidade escolar.

Estas atividades pertencem ao projeto "Desporto com Todos", um projeto no qual se inclui, também, a realização de uma Prova de Orientação e mais uma edição da Caminhada pelo Coração – Ecotrilhos.

**Mariana Cerveira**



**SESSÃO DE ABERTURA DA SEMANA PARALÍMPICA**  
12 de Abril - 13h  
VEM DANÇAR, VEM MEXER-TE

Concentração no Local: 13h  
Apresentação da Atividade: 13h10  
Apresentação das Coreografias: 13h15  
Atividade Aeróbica: 13h30  
Fim da Atividade: 14h

ESCALA PORTUGUESA ANADIA DESPORTO COM TODOS



## ATITUDES DOS ALUNOS FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA

Tradução autorizada e validada por Campos, Ferreira, & Block (2013), a partir do questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education - Revised* (CAIPE - R), Block (1995).

### Orientações gerais:

Este questionário contém uma série de afirmações sobre as aulas de Educação Física. Não há respostas certas ou erradas, apenas se pretende saber a tua opinião sobre a possível participação de um aluno, a quem vamos chamar João, que poderia vir a frequentar a tua aula de Educação Física. As respostas são anónimas e confidenciais.

O João tem a mesma idade que tu, mas não consegue andar e usa uma cadeira de rodas para se deslocar. O João gosta de participar nos mesmos jogos que tu, mas não o faz muito bem. Apesar de conseguir impulsionar a cadeira de rodas, ele é mais lento que tu e cansa-se facilmente. O João consegue lançar uma bola, mas não muito longe. Ele consegue segurar as bolas que são jogadas diretamente para ele, e consegue acertar numa bola com uma raquete, mas não consegue lançar uma bola de basquetebol com altura suficiente para encestá-la. Pelo facto das suas pernas não se moverem, ele não consegue chutar uma bola.

Pensa no João ao ler as frases e assinala com uma cruz a resposta que melhor descreve a tua opinião.

	SIM	PROVAVEL- MENTE SIM	PROVAVEL- MENTE NÃO	NÃO
1) Seria bom ter o João na minha aula de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Uma vez que o João não consegue jogar muito bem, ele iria tornar o jogo mais lento para todos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Se estivéssemos a praticar um jogo de equipa como o basquetebol, seria bom ter o João na equipa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) A Educação Física seria divertida se o João estivesse nas minhas aulas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, eu conversaria com ele e seria seu amigo/ sua amiga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, gostaria de ajudá-lo a jogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Se estivéssemos a jogar basquetebol, eu estaria disposto/a a passar a bola ao João.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Que alterações nas regras acharias correto fazer, para que um aluno como o João pudesse jogar basquetebol?				
8) Durante as aulas de basquetebol, seria bom permitir que o João lançasse a bola para um cesto mais baixo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João estivesse na área restritiva ("garrafão"), eu permitiria que ele permanecesse por mais tempo (cinco segundo em vez de três).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Seria bom deixar o João fazer passes livremente para um colega de equipa (ou seja, ninguém poderia roubar a bola ao João).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João pegasse na bola, ajudaria e cooperaria para que ele marcasse um cesto (estando o João na minha equipa).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iniciais do Nome: \_\_\_\_\_ Ano e Turma \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Género: Masculino  Feminino

.....  
Assinala com uma cruz (X) a opção:

1)  **SIM**, alguém da minha família ou um amigo meu tem uma deficiência ou com necessidades especiais.

**NÃO**, eu não tenho nenhum membro da minha família, nem amigos com deficiência ou com necessidades especiais.

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tem? \_\_\_\_\_

2)  **SIM**, na minha turma tenho ou já tive um aluno com deficiência ou com necessidades especiais

**NÃO**, eu nunca tive um colega na turma com deficiência ou com necessidades especiais

3)  **SIM**, nas minhas aulas de Educação Física tenho ou já tive um aluno com deficiência ou com necessidades especiais

**NÃO**, eu nunca tive um colega na aula de Educação Física, com deficiência ou com necessidades especiais

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tinha? \_\_\_\_\_

4) Eu sou:

**MUITO COMPETITIVO(A)**  
(Eu gosto de vencer, e fico frustrado(a) quando perco).

**MAIS OU MENOS COMPETITIVO(A)**  
(Eu gosto de vencer, mas não importa se perco algumas vezes).

**NÃO COMPETITIVO(A)**  
(Realmente não importa se ganho ou perco, eu só jogo para me divertir).

5) Já alguma vez experimentaste alguma modalidade desportiva para pessoas com deficiência?

Sim  Não

Se sim, onde: \_\_\_\_\_

6) Já alguma vez assististe a alguma modalidade desportiva ou a algum evento desportivo para pessoas com deficiência?

Sim  Não

Se sim, onde: \_\_\_\_\_

*Agradecemos a tua colaboração!*

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_