

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Rui Pedro Moreira Ferreira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E  
SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES COM A  
TURMA DO 12ºB NO ANO LETIVO 2020/2021  
A MOTIVAÇÃO DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E  
SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ANTES E APÓS O  
CONFINAMENTO**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Bruno Avelar  
Rosa e pelo Professor Paulo Furtado apresentado à Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física Da Universidade de Coimbra**

Outubro de 2021

**RUI PEDRO MOREIRA FERREIRA**

2019188533



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E  
SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES NA TURMA 12ºB NO ANO LETIVO DE  
2020/2021**

**A MOTIVAÇÃO DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA  
ANTES E APÓS O CONFINAMENTO**

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 de  
Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário.

**Orientadores**

Prof. Doutor Bruno Rosa Avelar

Prof. Paulo Furtado

**COIMBRA 2021**



**Esta obra deve ser citada como:**

Ferreira, R. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores no ano letivo de 2020/2021*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Rui Pedro Moreira Ferreira, aluno nº2019188533 do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 06 de maio.

Coimbra, 29 de outubro de 2021

---

(Rui Pedro Moreira Ferreira)

## AGRADECIMENTOS

Grato! Depois da tempestade que se abateu sobre a civilização humana, que se apresentou na figura de um vírus com o qual fomos aprendendo a viver ter comprometido o funcionamento normal do mundo como conhecemos e ter interferido com a etapa final e a mais ambicionada do meu percurso formativo, fica um sentimento agridoce, porém, de enorme felicidade. Agridoce porque o estágio pedagógico acabou por se desenrolar num contexto e numa realidade diferente da qual tinha projetado, porém gratificante por atingir um objetivo traçado por mim desde bem cedo.

Durante esta difícil e intensa jornada e com vários tropeços que representam a aprendizagem natural do ser humano, existiu um conjunto de fatores que me permitiram manter motivado e focado nos meus objetivos, quer nos dias bons quer naqueles em que parece que nos encontramos em torno de uma aura negativa. Não caminhei sozinho, estive rodeado de pessoas que me acompanharam incansavelmente e que contribuíram para que tudo se tornasse possível.

Dessa forma, seria impossível esquecer a figura da minha mãe, como o exemplo no qual me espelho, como a pessoa que permitiu que tudo fosse possível, e pelos valores e apoio incondicional. A ti, que és a minha inspiração, a minha maior motivação, e foste a maior força que tive do meu lado, obrigado.

Não posso deixar de agradecer aos meus colegas de Núcleo de Estágio, e restante grupo de mestres com quem tive o prazer de partilhar um conjunto de momentos extraordinários, que me receberam de braços abertos e tiveram sempre uma palavra amiga e um conselho para me dar, pela camaradagem.

Não posso deixar de agradecer aos professores que se cruzaram comigo, pela saudável discussão constante e aprendizagens que me transmitiram, destacando o Professor Paulo Furtado e o Professor Bruno Avelar que foram dando as luzes que iluminaram o fim do meu percurso, pela disponibilidade e pela preocupação.

Por fim, agradecer aos alunos da turma do 12ºB, que guardarei com muito carinho e a quem desejo boa sorte para o novo percurso que iniciam.

Levo um bocadinho de todos comigo.

Obrigado!

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”

Paulo Freire

## RESUMO

O presente documento titulado de Relatório de Estágio tem como finalidade refletir sobre as atividades desenvolvidas durante o estágio pedagógico, que integram o plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e analisar e descrever os conhecimentos e competências adquiridas durante a intervenção pedagógica junto da turma B, do 12º ano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, no ano letivo 2020/2021.

O estágio pedagógico representa um momento de aprendizagem e de aplicação de conhecimentos através da prática do exercício das funções do professor em contexto real, desenvolvendo-se em várias áreas sobre as quais importa realizar uma análise reflexiva e devidamente fundamentada.

Desta forma, o documento encontra-se organizado em três capítulos: o capítulo I apresenta as expectativas iniciais e contextualiza através da caracterização dos intervenientes da comunidade escolar e da escola, o meio no qual se desenvolveu a prática; o capítulo II pretende analisar e refletir sobre a prática nas diferentes áreas de intervenção, nomeadamente: atividades de ensino aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético profissional, contando com uma extensão acerca do confinamento; por fim, o capítulo III apresenta a investigação desenvolvida e aprofundada acerca da motivação dos alunos para a disciplina de educação física antes e após o período de confinamento decretado pelo governo.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico, Educação Física, Intervenção Pedagógica, Investigação, Confinamento.



## **ABSTRACT**

*This document entitled Internship Report aims to reflect on the activities developed during the pedagogical internship, which are part of the 2nd year study plan of the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education by the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, and to analyze and describe the knowledge and competencies acquired, during the pedagogical intervention with class B, of the 12th year of schooling, of the Quinta das Flores Elementary and Secondary School, in the school year 2020/2021.*

*The pedagogical stage represents a moment of learning and application of knowledge through the practice of the exercise of the functions of the teacher in a real context, developing in several areas on which it is important to perform a reflexive and properly grounded analysis.*

*In this way, the document is organized in three chapters: chapter I presents the initial expectations and contextualizes, through the characterization of the actors of the school community and the school, the environment in which the practice was developed; Chapter II intends to analyze and reflect on the practice in the different areas of intervention, namely: teaching-learning activities, activities of school organization and management, educational projects and partnerships and professional ethical attitude, with an extension about confinement; finally, chapter III presents the research developed and in-depth about the motivation of students for the discipline of physical education before and after the period of confinement decreed by the government.*

**Keywords:** *Pedagogical Internship, Physical Education, Pedagogical Intervention, Investigation, Confinement.*

## ÍNDICE

<b>RESUMO .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>IX</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo I – Contextualização da prática.....</b>	<b>17</b>
1. Expetativas Iniciais.....	17
1.2 Contextualização da prática.....	18
1.2.1 A Escola .....	18
1.2.2 Recursos Espaciais .....	19
1.2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física .....	20
1.2.4 Núcleo de Estágio.....	21
1.2.5 Os Orientadores .....	21
1.2.6 A Turma .....	22
<b>Capítulo II – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica.....</b>	<b>25</b>
2.1 Planeamento .....	25
2.1.1 Plano Anual .....	26
2.1.2 Unidades Didáticas .....	28
2.1.3 Planos de Aula.....	29
2.2 Realização .....	30
2.2.1 Instrução .....	31
2.2.2 Gestão.....	32
2.2.3 Clima e disciplina.....	35
2.2.4 Decisões de ajustamento .....	36
3. Avaliação.....	37
3.1 Avaliação formativa inicial .....	39

3.2 Avaliação formativa .....	40
3.3 Avaliação sumativa .....	40
3.4 Autoavaliação .....	41
3.5 Ensino à Distância .....	42
4. Coadjuvação em turma do 2º Ciclo .....	44
5. Questões dilemáticas e estratégias.....	46
<b>Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....</b>	<b>49</b>
<b>Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas .....</b>	<b>51</b>
Peddy Paper Desportivo .....	51
As Pistas de Pierre de Coubertin .....	52
<b>Área 4 – Atitude Ético Profissional.....</b>	<b>53</b>
<b>Capítulo III – Aprofundamento do tema problema.....</b>	<b>56</b>
Introdução.....	57
1.Enquadramento Teórico .....	59
2.Metodologia.....	63
3.Procedimentos metodológicos (fases, instrumentos e procedimentos) .....	64
4.Apresentação de resultados .....	65
5.Discussão.....	75
6.Conclusão .....	77
<b>Referências Bibliográficas – Aprofundamento do Tema Problema .....</b>	<b>78</b>
<b>Capítulo IV – Considerações Finais.....</b>	<b>82</b>
<b>Referências Bibliográficas Gerais .....</b>	<b>83</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>84</b>

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Expetativa vs Realidade.....	18
Tabela 2- Capacidades desenvolvidas – Planeamento.....	26
Tabela 3- Problemas/Estratégia/Resultados – Planeamento.....	26
Tabela 4- Capacidades desenvolvidas – Realização.....	31
Tabela 5- Problemas/Estratégia/Resultados – Realização.....	31
Tabela 6- Capacidades desenvolvidas – Avaliação.....	38
Tabela 7- Problemas/Estratégia/Resultados – Avaliação.....	38
Tabela 8- Capacidades desenvolvidas – E@D.....	44
Tabela 9- Problemas/Estratégia/Resultados – E@D.....	44
Tabela 10- Capacidades desenvolvidas – Coadjuvação 2ºCiclo.....	46
Tabela 11- Problemas/Estratégia/Resultados – Coadjuvação.....	46
Tabela 12- Capacidades desenvolvidas – Assessoria ao DT.....	50
Tabela 13- Capacidades desenvolvidas – Projetos e Parceiras Educativas.....	53
Tabela 14- Problemas/Estratégias/Resultados – Atitude Ético Profissional.....	54
Tabela 15- Metodologia.....	63
Tabela 16- Distribuição da frequência dos praticantes e não praticantes (1ºmomento).....	64
Tabela 17- Distribuição da frequência dos praticantes e não praticantes (2ºmomento).....	64
Tabela 18- Seis fatores – Janeiro, N. (2012).....	65

## Índice de Gráficos

Gráfico 1- Valores do fator estatuto (praticantes).....	66
Gráfico 2- Valores do fator aprendizagem técnica/fitness (praticantes).....	66
Gráfico 3- Valores do fator influência extrínseca (praticantes).....	67
Gráfico 4- Valores do fator trabalho em equipa (praticantes).....	67
Gráfico 5- Valores do fator libertar energia (praticantes).....	68
Gráfico 6- Valores do fator socialização (praticantes).....	68
Gráfico 7- Valores da média de todos os fatores (praticantes).....	69
Gráfico 8- Valores do fator estatuto (não praticantes).....	70
Gráfico 9- Valores do fator aprendizagem técnica/fitness (não praticantes).....	70
Gráfico 10- Valores do fator influência extrínseca (não praticantes).....	71
Gráfico 11- Valores do fator trabalho em equipa (não praticantes).....	71
Gráfico 12- Valores do fator libertar energia (não praticantes).....	72
Gráfico 13- Valores do fator socialização (não praticantes).....	72
Gráfico 14- Valores da média de todos os fatores (não praticantes).....	73

## Índice de anexos

Anexo I – Espaços físicos disponíveis para a prática da Educação Física.....	85
Anexo II – Inventário de material.....	86
Anexo III – Rotação de espaços.....	90
Anexo IV - Ficha de caracterização do aluno especificamente para a disciplina de EF.....	91
Anexo V- Extensões de conteúdos.....	95
Anexo VI - Modelo de Plano de Aula.....	98
Anexo VII - Circuito de frisbee golf.....	99
Anexo VIII- Cartão de registo de desempenho.....	100
Anexo IX- Grelha de Avaliação Formativa Inicial de Basquetebol.....	101
Anexo X - Grelha de Avaliação Inicial dos Testes de Aptidão Física do 1º Momento...	102
Anexo XI - Exemplar de Grelha de Avaliação Formativa.....	103
Anexo XII- Critérios de Avaliação.....	104
Anexo XIII- Exemplar de ficha de autoavaliação.....	106
Anexo XIV- Exemplo de plano treino.....	109
Anexo XV- Certificado de Participação do aluno.....	111
Anexo XVI- Certificado SI de Planeamento e Periodização de treino.....	112
Anexo XVII- Certificado 10º Fórum Internacional das Ciências de Educação Física....	113
Anexo XVIII- Exemplar - Plano quinzenal de trabalho em E@D.....	114
Anexo XIX- QMAD.....	116

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

EP- Estágio Pedagógico

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

EBSQF- Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

EACMC- Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra

GDEF- Grupo Disciplinar de EF

NEEF- Núcleo de Estágio de Educação Física

PA- Plano Anual

RE- Relatório de Estágio

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

DGS- Direção Geral de Saúde

E@D- Ensino à distância

UD's- Unidades Didáticas

AFI- Avaliação Formativa Inicial

EF- Educação Física

IMC- Índice de Massa Corporal

## **Introdução**

O presente Relatório de Estágio (RE) surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, que se encontra inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Esta obra surge com o objetivo de analisar e refletir de forma fundamentada acerca do trabalho desenvolvido e intervenção pedagógica dirigida enquanto professor estagiário, junto da turma B, do 12º ano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, no ano letivo 2020/2021, sob a orientação do Prof. Paulo Furtado (orientador da escola) e do Prof. Dr. Bruno Avelar Rosa (orientador da faculdade).

Deste modo, inicialmente pretendemos caracterizar o seio escolar onde o estágio pedagógico se desenrola e os seus intervenientes, posteriormente importa refletir acerca das atividades desenvolvidas durante o decorrer do ano letivo considerando as diferentes tarefas associadas à figura do professor, e por fim, apresentar o aprofundamento de um tema problema que resulta de uma investigação, acerca da motivação dos alunos para a disciplina de educação física considerando o impacto do confinamento na mesma.

Linhares et al. (2014), considera que o Estágio Pedagógico se trata de um momento importante na formação inicial do professor, considerando que a participação e envolvimento na comunidade escolar através do desempenho das várias funções por parte do aluno estagiário, lhe facultará um maior conhecimento acerca da realidade da escola e do processo de ensino-aprendizagem, estimulando a construção da sua própria identidade.



## **Capítulo I – Contextualização da prática**

Serve este capítulo para apresentarmos as expectativas iniciais e contextualizar o seio escolar no qual se desenvolveu a prática pedagógica, de forma sistematizada, através da caracterização da escola, corpo docente e restantes intervenientes.

### **1.Expetativas Iniciais**

O Estágio Pedagógico (EP) apresenta-se como o primeiro contacto com a realidade palpável de todas as aprendizagens e competências realizadas, e a conclusão do percurso académico através da aplicação das aprendizagens teórico-práticas no contexto escolar real.

Representa um momento de enorme felicidade e um sentimento de concretização, que simboliza o culminar de todo o esforço e trabalho desenvolvido ao longo do percurso formativo, mas também um momento de algum nervoso miúdo, por antecipação. Entre uma vontade imensa de iniciarmos e ansiedade à mistura, surgem uma série de interrogações.

Trata-se de um momento em que surgem algumas inquietações, compreendendo toda a responsabilidade que as funções do professor acarretam e lhe estão diretamente associadas, tendo sido a colaboração entre o professor orientador e os elementos do núcleo de estágio fundamental para ultrapassar esta ansiedade que surgiu no primeiro contacto com a escola.

Desta forma, numa etapa inicial, participámos ativamente junto da comunidade escolar em todas as atividades realizadas e momentos de reunião entre professores do Departamento de Educação Física e diretores de turma, para que a espaços nos fossem integrando no meio escolar e conhecêssemos o funcionamento da escola, o que contribuiu para que nos pudéssemos relacionar com o meio.

O EP iniciou-se entre um turbilhão de emoções, questionamentos, momentos de discussão e reflexão que permitiram adquirir um conjunto de aprendizagens valiosas, gerando respostas para algumas interrogações que tínhamos e que foram surgindo, criando um ambiente positivo e estimulante que nos obrigou a procurar constantemente a melhor versão de nós próprios.

O facto de já ter experiência com jovens, nomeadamente na área do treino desportivo, representou uma segurança maior para mim, compreendendo, no entanto, a diferença entre o contexto do treino e a Educação Física.

Tabela 1- Expetativas Iniciais vs Realidade

<b>Expetativas iniciais</b>	<b>Realidade</b>
Pouca autoridade reconhecida ao professor estagiário	Valorização do professor estagiário por parte dos alunos, do corpo docente e funcionários
Pouca autonomia para planear, realizar e intervir	Muita autonomia e liberdade conferida ao professor estagiário por parte do professor orientador nesse sentido
Desvalorização da disciplina de EF por parte da turma	Alunos interessados pela disciplina

## 1.2 Contextualização da prática

### 1.2.1 A Escola

Tal como mencionamos anteriormente, numa fase inicial importava compreender o sistema educativo e o funcionamento da escola para que pudéssemos envolver-nos na comunidade escolar e desenvolvermos dinâmicas de trabalho. O conhecimento e caracterização do *campus* educativo permitiria indubitavelmente compreender melhor a sua organização, o seu funcionamento e o contexto escolar no qual nos encontrávamos inseridos, contribuindo para a nossa integração.

A Escola Básica e Secundária Quinta das Flores (EBSQF) encontra-se situada no distrito e concelho de Coimbra, na freguesia de Santo António dos Olivais, sendo que, o *campus* educativo integra a Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra (EACMC).

O grupo possibilita a seguinte oferta educativa: ensino regular, profissional e artístico-articulado. No ensino básico os alunos têm a possibilidade de frequentar o 5º,6º,7º,8º e o 9º ano em Ensino Artístico e Especializado de Dança e Música, ou o 7º,8º e 9º anos no ensino regular. No que concerne aos cursos profissionais, a escola tem no seu leque de oferta o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e o Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos.

A agregação entre a EBSQDF e a EACMC, torna a escola atrativa inclusive a jovens de cidades vizinhas por oferecer um projeto educativo que valoriza as artes, sendo que o *campus* educativo tem vindo a construir percursos escolares integrados, promovendo a articulação entre ciclos e níveis.

No ano letivo de 2019/2020, encontravam-se matriculados um total de 1153 alunos, distribuídos por 47 turmas, das quais: seis turmas do 2º ciclo, onze turmas do 3º ciclo e trinta turmas do secundário.

Quanto à caracterização física do *campus* educativo, atualmente a escola possui infraestruturas modernas e equipadas, garantindo condições para que os alunos possam ter acesso ao ensino de forma atrativa e ajustada às suas necessidades. A escola dispõe de quatro blocos independentes e grandes espaços de recreio, e assegura aos professores as ferramentas essenciais para a lecionação das aulas quer ao nível dos espaços de aula, quer ao nível dos materiais que tem ao seu dispor.

### **1.2.2 Recursos Espaciais**

De modo a contextualizar as metodologias utilizadas e a operacionalização do planeamento e práticas desenvolvidas durante o EP, importa descrever os espaços e recursos disponíveis dos quais a escola se encontra apetrechada.

Para a prática desportiva, a escola encontra-se bastante bem servida como podemos observar no (Anexo I- Espaços de aula), existindo um total de seis espaços, dos quais: um pavilhão com uma sala de ginástica anexada, um espaço outdoor coberto, dois campos desportivos descobertos e uma pista de atletismo.

Cada espaço encontra-se devidamente numerado, sendo que no início do ano letivo o grupo disciplinar de educação física reuniu e definiu articuladamente com o seu coordenador, a rotação dos espaços e quais os espaços destinados a cada turma ao longo do ano letivo divididos de acordo com janelas temporais e com as matérias.

O facto de a escola dispor de diversos espaços para a prática da Educação Física (EF), permite que em dias em que as condições climatéricas impossibilitem que a prática se realize nos espaços exteriores, exista solução nos espaços interiores, tendo ainda uma sala de aula disponível para que o professor tenha a possibilidade de lecionar os conteúdos teóricos se assim pretender.

A EBSQF conta ainda com uma arrecadação onde se encontram os materiais (Anexo 2- Inventário de material) para a lecionação das diferentes matérias, tendo ao seu dispor material em boa qualidade e em boa quantidade que permite que o planeamento por parte dos docentes possa ser criativo e diversificado, e que possam em simultâneo ser lecionadas as mesmas matérias em diferentes turmas, por diferentes professores.

### 1.2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) pertence ao Departamento de Expressões, e é composto por um total de catorze professores, e cinco estagiários.

Sob a orientação de um coordenador, o GDEF é responsável por definir os critérios de avaliação, planificar as atividades pedagógicas a realizar durante o ano letivo, assim como realizar o *roulement* para as turmas que integram o grupo escolar, definindo a rotação dos espaços físicos disponíveis para a prática da disciplina de EF (Anexo III – Rotação de espaços).

O grupo disciplinar reunia sempre que convocado pelo diretor da escola, pelo coordenador do departamento ou pelo seu coordenador do grupo. Foi definido desde o início do EP que os estagiários marcariam presença nestas sessões, por forma a estarmos informados, e para facilitar a integração junto do corpo docente, tendo a possibilidade de opinarmos sempre que fosse solicitado o nosso padecer em relação a alguma temática em discussão.

O grupo disciplinar acolheu-nos de forma bastante positiva e inclusiva, promovendo o nosso envolvimento e uma dinâmica que através do trabalho colaborativo desenvolvido e articulação entre todos, se traduziu na aquisição de aprendizagens importantes, dinâmica que nunca se perdeu ao longo do ano letivo, uma vez que os professores se demonstraram sempre interessados em trocar opiniões e em ajudar o grupo de estagiários nos problemas e dificuldades que foram surgindo durante o nosso EP.

Embora o ambiente no seio do grupo fosse bastante harmonioso, a presença nestes momentos demonstrou a dificuldade que existe em tomar decisões, uma vez que existem diferentes perceções sobre a educação física entre professores. Durante o período de confinamento, o grupo reuniu via online para definir uma proposta de avaliação devido ao E@D e o horário de aula síncrono e assíncrono.

Para a prática de Educação Física, o GDEF tem ao seu dispor um total de seis espaços, dois interiores, designados por espaço 1 e 2, e quatro exteriores, designados por espaço 3, 4, 5 e 6, contando ainda com um local destinado à arrumação do material desportivo disponível, balneários separados por género e instalações para os docentes.

O GDEF conta também com o “gabinete de expressões” onde tem ao seu dispor computadores e material que permite aos docentes trabalharem a partir da escola e realizar reuniões.

#### **1.2.4 Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) da Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores, constituiu-se por cinco professores estagiários, o professor orientador da escola e o professor orientador da faculdade.

Numa fase inicial foi definido um trabalho articulado entre estagiários e o professor orientador, acompanhando o professor em todas as suas tarefas, promovendo a aquisição de aprendizagens multidisciplinares e a nossa integração no corpo docente, no grupo disciplinar, e na escola. O objetivo centrava-se em fomentar uma discussão e reflexão constante, e um estreitar de laços, acompanhando a rotina escolar do professor e dos colegas estagiários que integravam o núcleo, o que acabou por construir uma dinâmica de trabalho basilar para a nossa ação, e resultar numa aprendizagem mais vasta, uma vez que permitiu experienciar vários contextos, turmas, diferentes tipos de trabalho e diferentes formas de operar e pensar a educação física.

Este trabalho colaborativo desenvolvido num momento inicial facilitou a integração do grupo de trabalho no contexto escolar, e serviu como um estímulo positivo, uma vez que as tarefas eram realizadas e discutidas em conjunto e com supervisão do professor orientador, existindo um enorme sentimento de camaradagem.

#### **1.2.5 Os Orientadores**

Durante o decorrer do EP o professor orientador esteve sempre presente em todas as aulas lecionadas, e em todas as atividades. Conferiu-nos liberdade máxima no planeamento e lecionação das aulas, permitindo que tivéssemos máximo controlo da turma e nos sentíssemos confortáveis em realizar ajustes e em tomar decisões, dando o seu feedback e promovendo uma reflexão constante da nossa parte, mostrando-nos diferentes estratégias acerca de aspetos que poderíamos melhorar.

O professor orientador da escola e o professor orientador da faculdade desempenharam um papel fulcral, estimulando o nosso pensamento crítico constantemente, e orientando e coordenando o nosso trabalho.

O facto de nos ter sido conferida maior autonomia traduziu-se num maior sentido de responsabilidade, o que acabou por resultar numa aprendizagem bastante enriquecedora, estimulando a que procurássemos sempre a nossa melhor versão enquanto docentes, dando

espaço a que aprendêssemos errando, sendo posteriormente refletidos todos os momentos da nossa intervenção.

O professor orientador da faculdade embora tendo a limitação de não poder estar presente presencialmente com frequência nestes momentos, procurou incansavelmente estar em contacto connosco, tentando compreender as dificuldades que iam surgindo e procurando sempre encontrar soluções e dar-nos ferramentas para nos apoiar em todas as etapas.

### **1.2.6 A Turma**

O EP foi desenvolvido junto da turma B do 12º ano de escolaridade, que era constituída por um total de vinte e oito alunos, dos quais oito eram do género masculino e vinte do género feminino, situados numa faixa etária compreendida entre os dezasseis e os dezoito anos.

No início do ano, foi realizada a caracterização da turma através da aplicação de dois questionários (Anexo IV – Ficha de caracterização do aluno) preconcebidos e aplicados pela EBSQF em anos anteriores, via online, que sofreram algumas adaptações efetuadas por parte do NEEF considerando a pandemia covid-19, com o objetivo de ter acesso detalhado às informações de cada aluno. O primeiro questionário que contava com um total de cem questões visava reunir uma informação geral sobre os alunos, enquanto o segundo questionário era composto por apenas vinte questões, e orientado especificamente para a disciplina da Educação Física.

Através da recolha destas informações que foram apresentadas em reunião do conselho de turma, na qual participámos ativamente coadjuvando os diretores de turma, para que os professores pudessem conhecer os seus novos alunos, conseguimos ter uma perceção prévia do tipo de estratégias educativas que poderíamos utilizar na lecionação das aulas.

O professor orientador da escola que já acompanhava as turmas que foram atribuídas aos professores estagiários à exceção de uma minoria de alunos que foram integrando as turmas com o decorrer dos anos, também facultou uma informação geral sobre as turmas, tranquilizando-nos.

A caracterização dos alunos e da turma foi fundamental como referi anteriormente para definirmos um conjunto de linhas orientadoras para a nossa intervenção. Desta forma, conseguimos observar que existiam três alunos que gastavam no percurso entre casa-escola

mais de trinta minutos de viagem, que existia um aluno que era formalmente o seu encarregado de educação tendo atingido já a maior idade, ao contrário dos restantes alunos da turma que registava uma média de idades de 16,7. Permitiu perceber que existiam dois alunos que beneficiavam de ação social escolar com o escalão a e b respetivamente, e que não existiam alunos com alguma necessidade educativa especial que obrigasse a um planeamento diferenciado, assim como, nenhum aluno registava ao longo do seu percurso alguma retenção de ano.





## **Capítulo II – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica**

Neste capítulo procuraremos caracterizar a prática pedagógica realizada, através de uma análise reflexiva acerca de todo o processo desenvolvido durante o EP.

Desta forma, este capítulo encontra-se organizado de forma sistematizada sobre as seguintes áreas de atuação: atividades de ensino aprendizagem; organização e gestão escolar; projetos e parcerias; e atitude ético-profissional.

As atividades de ensino aprendizagem, encontram-se divididas em três dimensões: planeamento, realização e a avaliação, sequenciadas de forma lógica, encontrando-se interligadas entre si e assumindo uma importância primordial na ação do professor.

As atividades de organização e gestão escolar, dizem respeito à assessoria realizada a um cargo de gestão escolar, no caso, ao diretor de turma, após sugestão do professor orientador da escola. Tem como objetivo, a compreensão do cargo e das funções que lhe estão associadas proporcionando a possibilidade de estar em contacto com a intervenção dos professores nas tarefas de gestão e organização da escola.

Os projetos e parcerias apresentam o desenvolvimento e realização de duas atividades planeadas e operacionalizadas pelo NEEF com autonomia acerca de duas temáticas diferentes, que envolveram a comunidade escolar.

Por fim, a área da atitude ético-profissional que se encontra relacionada com o compromisso do professor em todos os momentos e tarefas do EP.

Considerando o contexto pandémico sobre o qual o ano letivo de 2020/21 decorreu, este capítulo conta com uma extensão acerca do ensino à distância, onde descreveremos as adaptações e estratégias utilizadas durante o período de confinamento.

### **2.1 Planeamento**

O planeamento assume um papel de supra importância na construção do processo de ensino aprendizagem realizado, devendo ser organizado e projetado com o objetivo de garantir uma aprendizagem eficiente e significativa dos alunos. Este, divide-se em três dimensões: planeamento a longo prazo, a médio prazo e a curto prazo, e serve de guia orientador de toda a intervenção do professor.

Pacheco (1995) refere que o planeamento é responsável pela organização do processo de ensino aprendizagem, enquanto Januário (1996) indica que este processo é o

motivo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, desenvolvendo-os considerando o contexto no qual se encontram inseridos e adequando-os às necessidades individuais dos seus alunos e das suas turmas.

Deste modo, os seguintes pontos referem-se às seguintes dimensões do planeamento realizado no decorrer do EP: planeamento anual, unidades didáticas e planificação das aulas.

*Tabela 2- Capacidades desenvolvidas – Planeamento*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Capacidade de realizar o planeamento de acordo com as necessidades dos alunos, promovendo que todos conseguissem atingir os objetivos definidos.
Capacidade de diversificar o planeamento, mantendo os alunos interessados pela disciplina e pelas tarefas.

*Tabela 3- Problemas/Estratégia/Resultados – Planeamento*

<b>Problemas</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Resultado</b>
Existência de alunos que se encontravam em diferentes níveis de proficiência	Criação de grupos por níveis	Evolução de todos os alunos respeitando a sua individualidade e adequando o ensino às suas necessidades
Seleção de exercícios que não se adequavam ao nível de todos os alunos da turma	Criação de diferentes objetivos dentro das tarefas em função do nível do grupo (diferenciação pedagógica)	Maior motivação de todos os alunos independentemente do seu nível
Desmotivação dos alunos	Planeamento diversificado	- Maior interesse pela disciplina - Maior participação nas tarefas

### 2.1.1 Plano Anual

O planeamento tem como objetivo organizar a intervenção do professor, deste modo, uma das primeiras tarefas de planeamento realizadas no EP foi o plano anual (PA).

De acordo com Bento (1987) a elaboração do planeamento anual constitui o primeiro passo do professor quando inicia a preparação do ano letivo, sendo um documento que na sua construção deve considerar os programas escolares, os conteúdos e objetivos definidos pelo professor, e planificar as atividades projetadas para o ano letivo, devidamente adequado ao contexto de ensino e necessidades dos alunos, devendo ser um documento global e flexível.

Este documento assume uma importância primordial, podendo sofrer ajustes durante o decorrer do ano letivo, e é um instrumento extremamente importante para o professor, uma vez que guia e organiza todo o processo que este realiza durante o ano.

Para a construção do mesmo, foi necessário recolher um conjunto de informações acerca dos alunos e realizar a caracterização da turma, conhecer o ambiente escolar, e considerar os espaços que a escola tem ao seu dispor para a prática da disciplina, sendo posteriormente estruturado o documento de forma objetiva e organizada de acordo com as matérias definidas a lecionar pelo NEEF em conjunto com o professor orientador, considerando o mapa de rotações de espaços definido pelo GDEF, e uma leitura do Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Desta forma, inicialmente foram aplicados dois questionários como descrevemos no capítulo anterior, com o objetivo de recolher informação acerca da turma e dos alunos, por forma a compreender e ajustar o planeamento em função das suas necessidades, sendo que, não existia nenhum aluno com necessidades educativas especiais que obrigasse a definir estratégias pedagógicas nesse sentido.

Posteriormente, foi definido em função das pausas letivas e do calendário escolar, pelo GDEF, a rotação de espaços, permitindo definir as matérias a lecionar durante o ano letivo, das quais:

1º Período: Basquetebol e Jogos Tradicionais Portugueses;

2º Período: Atletismo e Voleibol;

3º Período: Frisbee Golf e Futsal.

O planeamento realizado acabou por sofrer ajustes, devido à existência de períodos de confinamento decretados pelo governo derivados da pandemia covid-19, tendo sido lecionadas as matérias do segundo período quase na sua totalidade em regime de ensino à distância, salvo a exceção do atletismo que foi lecionado presencialmente e à distância.

Para a definição do conjunto de matérias projetadas para o ano letivo, importou, analisar os objetivos e conteúdos discriminados no PNEF estabelecendo metas de aprendizagem, e considerar as normas de funcionamento obrigatórias definidas pela Direção Geral de Saúde (DGS) e pela EBSQF.

O PA representou um documento orientador, flexível, e que guiou o processo de ensino aprendizagem, devidamente ajustado às necessidades dos alunos. Na extensão acrescentada ao RE referente ao ensino à distância, descreveremos um conjunto de

alterações que foram necessárias adotar em função do planeamento projetado inicialmente, devido aos constrangimentos causados pela pandemia.

### **2.1.2 Unidades Didáticas**

As Unidades Didáticas (UD's) apresentam a segunda etapa de planeamento realizada no EP, Bento (1987) defende que esta etapa representa o planeamento do ensino onde são definidos os objetivos e os conteúdos das aulas que o professor irá lecionar, criando uma linha orientadora do processo de ensino aprendizagem.

Posto isto, as UD's representam o planeamento das matérias e dos conteúdos, encontrando-se organizadas de acordo com os objetivos de aprendizagem que o professor define e pretende que os seus alunos atinjam, devidamente sustentadas com as orientações do PNEF, devendo considerar as suas capacidades e as suas dificuldades, projetando objetivos de aprendizagem realistas.

Inicialmente realizámos a avaliação formativa inicial (AFI) onde se pretendeu compreender o nível dos alunos dentro das matérias para que se pudessem definir estratégias que fossem de encontro com as suas necessidades, potencializando as suas capacidades e orientando o processo de ensino-aprendizagem.

Posteriormente, efetuámos uma consulta do PNEF, através da análise dos seus objetivos que servem de referência para o professor, considerando as suas orientações, sendo realizada uma reflexão e articulando o momento descrito no parágrafo anterior.

Segundo Carvalho (2017) a realização da AFI permite projetar a direção na qual deve ser guiado o percurso de desenvolvimento dos alunos, dando ferramentas e informações ao professor que lhe permitem definir objetivos.

Desta forma, e após terem sido definidas as matérias a lecionar durante o ano letivo, procedeu-se à elaboração das UD's estruturadas de acordo com a seguinte sequência lógica:

- Inicialmente realizámos o enquadramento histórico da modalidade, de forma a aprofundarmos o nosso conhecimento sobre as matérias, sobretudo por existirem modalidades com as quais não tínhamos tido qualquer contacto anteriormente;

- Realizámos um enquadramento com o contexto, caracterizando os recursos humanos, espaciais, temporais e materiais que tínhamos ao dispor para a lecionação da UD;

- Elaborámos a sequência e extensão de conteúdos (Anexo V- Extensões de conteúdos), organizando os conteúdos e matérias a lecionar de forma objetiva e sequenciada

de acordo com o número de aulas destinadas à prática da modalidade, embora pudessem surgir contratempos e necessitássemos de realizar alterações, sobretudo devido à pandemia;

-Consultámos o PNEF, e considerámos os objetivos gerais e específicos da modalidade;

-Por fim, apresentámos as avaliações: formativa inicial, formativa, sumativa e cognitiva, realizando um balanço final onde refletíamos sobre os objetivos que definimos refletindo se tinham sido atingidos e sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos.

Devido ao confinamento e à suspensão das atividades letivas presenciais que obrigou à lecionação das matérias à distância, as sequências e extensões de conteúdos sofreram ajustes, tendo como exemplo a UD de Voleibol que foi lecionada na íntegra em E@D. A rotação de espaços acabou por não ser um problema, uma vez que o GDEF definiu manter os espaços de aula onde as turmas se encontravam antes de entrar em confinamento no seu regresso à prática presencial, não sendo necessário realizar nenhum reajuste nesse sentido, ao nível do planeamento.

Os instrumentos de avaliação definidos foram transversais entre os elementos do NEEF, com a orientação e indicações do professor orientador da escola, facilitando a avaliação e promovendo uma reflexão e discussão entre todos os intervenientes, assim como as devidas adaptações durante a lecionação das mesmas.

### **2.1.3 Planos de Aula**

Os planos de aula representam a última etapa de planeamento do processo de ensino-aprendizagem realizado, tendo em consideração o PA e as UD's, sendo organizado e elaborado a partir desses documentos, articulando todo o processo desenvolvido anteriormente.

Este documento apresentou-se como fundamental na conceção e organização das aulas, sustentado através da seleção das tarefas em função dos objetivos dentro dos conteúdos das matérias definidas, tendo sido adotado um modelo de plano de aula transversal para todos os elementos do NEEF. (Anexo VI- Modelo de Plano de Aula)

O documento era composto por um cabeçalho onde identificávamos: o nome do professor; a data e a hora da aula; a turma; o período que se encontrava a decorrer; o espaço de aula destinado à turma; a unidade didática; o número da aula em função das aulas

previstas dentro da matéria; o número de alunos previstos; a função didática; os recursos materiais; e os objetivos de aula.

A partir da descrição realizada no parágrafo anterior, podemos rapidamente compreender a articulação dos diferentes momentos de planejamento, através da identificação do número da aula em função das aulas previstas dentro da matéria, um indicador definido no PA e nas UD's, e a definição dos objetivos de aula respeitando a extensão de conteúdos projetada.

O documento encontrava-se dividido em três momentos de organização da aula: parte inicial, parte fundamental e parte final. A parte inicial descrevia a preleção inicial realizada onde transmitíamos aos alunos os objetivos da aula e abordávamos os conteúdos. A parte fundamental da aula, onde apresentávamos detalhadamente as tarefas selecionadas orientadas de acordo com os objetivos delineados. Por fim, a parte final caracterizava o retorno à calma e descrevia uma pequena reflexão que realizávamos com os alunos acerca dos objetivos de aula, sendo espaço de questionamento dos conteúdos para aferir a compreensão dos mesmos.

O documento contava com um espaço onde descrevíamos as componentes críticas dos gestos técnicos de acordo com os exercícios, e os critérios de êxito, considerando as metas que os alunos deveriam alcançar nas tarefas para terem sucesso.

Por fim, a sua estrutura contava ainda com um espaço onde descrevíamos os objetivos específicos das diferentes tarefas, um espaço final destinado à justificação da seleção das tarefas e planificação elaborada, e um espaço onde refletíamos sobre a aplicação do mesmo, procurando enunciar os aspetos positivos, negativos, de melhoria, decisões de ajuste e uma reflexão crítica sobre as dimensões da aula que serão apresentadas no próximo ponto, nomeadamente: instrução, gestão, clima de aula e decisões de ajustamento.

## **2.2 Realização**

A realização representa o momento de aplicação do planejamento realizado pelo professor, em contexto prático.

Nesta etapa do RE apresentamos e analisamos as várias dimensões de intervenção pedagógica, descrevendo de que forma se desenvolveram as atividades de ensino aprendizagem e as estratégias pedagógicas utilizadas durante a aplicação prática do planejamento sobre o qual refletimos no momento anterior.

Segundo Siedentop (1998; citado por Tomás,A; 2010) as quatro dimensões do processo de ensino aprendizagem encontram-se presentes em simultâneo durante a realização de uma aula. Considera que uma intervenção pedagógica eficaz se traduzirá numa boa condução da direção da aprendizagem dos alunos, sendo que o domínio do professor irá refletir-se na boa organização da aula e no controlo da turma, o que irá promover um clima de aprendizagem positivo, e um tempo útil de prática alto.

Desta forma, as quatro dimensões de intervenção que introduzimos anteriormente e apresentaremos no próximo ponto são: a instrução, a gestão, o clima e a disciplina.

*Tabela 4- Capacidades desenvolvidas – Realização*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Capacidade de operacionalizar o planeamento por forma aos alunos terem um tempo útil de prática elevado.
Melhoria da instrução e gestão, diminuindo as perdas de tempo útil através da seleção de informação.

*Tabela 5- Problemas/Estratégia/Resultados – Realização*

<b>Problemas</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Resultado</b>
Ocupação de muito tempo destinado à instrução/preleção	Selecionar estrategicamente a informação de forma objetiva	Redução de perdas de tempo útil de aula e compreensão dos alunos das tarefas
Dificuldade em ajustar ou alterar as tarefas por falta de dinâmica esperada ou por faltarem alunos	Criação de um segundo planeamento procurando antecipar possíveis cenários diferentes do que prevíamos	Maior à vontade e facilidade em realizar decisões de ajuste influenciando o bom funcionamento e operacionalização da aula
Perda de tempo útil de aula entre transições pela necessidade de ter de alterar a disposição do espaço e montar uma tarefa diferente	Realizar o mapeamento do espaço de aula antes do início da aula	Redução das perdas de tempo entre transição de tarefas

### 2.2.1 Instrução

A instrução é a dimensão de intervenção pedagógica que se centra na transmissão de informação realizada pelo professor ao aluno, relacionando as matérias, os conteúdos, e orientando o processo de ensino aprendizagem, sendo composta por quatro componentes: a preleção, o questionamento, o feedback e a demonstração.

Durante a realização do EP, a preleção foi utilizada sempre no início e no fim das aulas lecionadas, tendo como objetivo num primeiro momento transmitir os objetivos da aula contextualizando-os com a matéria, e na parte final destinando-se a um pequeno balanço relacionando as aulas anteriores e projetando as aulas seguintes. Compreendendo a importância da seleção de informação que deveríamos transmitir, que promovesse um bom entendimento dos alunos, a linguagem utilizada foi sempre objetiva, clara e apenas nas aulas em que introduzíamos uma nova UD despendíamos de maior tempo para a explicação da mesma.

Relativamente ao questionamento e ao feedback, procurámos definir estratégias desde o início do ano letivo para que a aprendizagem e a direção de ambas as componentes fosse aplicada de forma eficaz, deste modo, determinávamos durante o planeamento prévio um conjunto de feedbacks que considerávamos importantes utilizar nas diferentes tarefas.

Estrategicamente, foi utilizado o questionamento durante o decorrer das aulas, estimulando a dimensão crítica e a construção da personalidade dos alunos, a compreensão dos conteúdos, e contribuindo para aferirmos se as aprendizagens estavam a ser adquiridas com sucesso ou não, fechando os ciclos de feedback. Sempre que identificávamos que a dúvida era geral, ou observávamos que a dificuldade em determinada tarefa representava uma dificuldade da maioria da turma, interrompíamos a aula e utilizávamos o questionamento e a demonstração para esclarecer os alunos.

Esta estratégia contemplava também a utilização do questionamento durante a preleção inicial e o balanço final da aula, e na explicação e demonstração das tarefas, de maneira a estimular a concentração e envolvimento dos alunos nos conteúdos, tendo tido um impacto positivo na aprendizagem dos alunos, refletindo-se posteriormente no sucesso dos resultados dos testes escritos destinados à conclusão de cada matéria. Ou seja, o facto de existir questionamento durante as matérias, promovia a compreensão dos conteúdos e o acompanhamento da matéria, facilitando o domínio dos conteúdos teórico-práticos.

### **2.2.2 Gestão**

Esta dimensão encontra-se relacionada com a gestão dos diferentes momentos de aula, sendo que neste espectro foi importante definir no início do ano letivo um conjunto de rotinas e estratégias que promovessem o bom funcionamento das aulas, respeitando as normas de funcionamento definidas pelo GDEF, em função do contexto pandémico.

Deste modo, no início do ano letivo definimos junto dos alunos algumas rotinas e dinâmicas que visavam a rentabilização do tempo de aula, tendo em consideração o tempo



de prática, a organização e duração das tarefas, e a gestão dos grupos de proficiência em função do planeamento, do contexto, e das matérias.

Assim sendo, numa fase inicial marcámos com a ajuda do professor orientador no espaço destinado à lecionação do Basquetebol, números nas bancadas onde os alunos deveriam sentar-se em função do seu número de turma à chegada, e ouvir a preleção.

Esta dinâmica facilitou a organização inicial da aula, permitindo que existisse controlo sobre o distanciamento entre os alunos, e ajudando no controlo da turma uma vez que os alunos estando separados não tinham tanta predisposição para se desconcentrar em conversas paralelas, além de que, tinham visão sobre o espaço de aula inteiro e simplificava o processo de explicação das tarefas.

De referir, que definimos cinco minutos para os alunos equiparem, sendo que os materiais necessários para a realização das tarefas já se encontravam colocados no espaço.

Nesta UD valorizámos a criação de circuitos, o que permitia que mapeássemos o espaço de aula num momento anterior ao início da aula, e que não existisse necessidade de alterar a organização dos materiais na transição entre tarefas.

Devido à impossibilidade de utilizarmos algum instrumento sonoro regra proibitiva derivado da pandemia, na transição entre tarefas colocávamo-nos estrategicamente numa zona do espaço de aula onde fossem audíveis as nossas indicações. A transição entre tarefas era relativamente rápida diminuindo a possibilidade de percas de tempo útil de aula entre tarefas, uma vez que, tal como referimos em cima as tarefas encontravam-se montadas pelo espaço e no início da aula utilizávamos a demonstração para a explicação dos exercícios.

Mantivemos esta organização e dinâmica durante a UD, tendo numa fase intermédia introduzido nas estações jogos reduzidos e formas jogadas próximas do jogo, ainda que sem roubo de bola ou contacto físico, finalizando com jogo, mas mantendo a mesma lógica, sendo que, os alunos se faziam acompanhar de máscara durante a prática.

Na UD de Jogos Tradicionais Portugueses, o espaço interior trazia um conjunto de limitações devido ao facto de termos pouco espaço, porém em contrapartida tínhamos à disposição um anexo no pavilhão, composto por uma sala onde tínhamos a possibilidade de distribuir os alunos, conseguindo manter o controlo da turma.

Nesta UD criámos um sistema de pontuação em formato de campeonato de equipas. Esta estratégia promoveu uma boa organização da aula, e uma rentabilização do tempo útil uma vez que distribuámos metade da turma dividida em duas equipas num espaço, e a outra metade dividida igualmente em duas equipas no espaço do pavilhão. Planeávamos quatro

jogos, e existia rotação entre tarefas, o que se traduziu num tempo útil de prática elevadíssimo e numa dinâmica de grupo eficaz.

Para a leção do atletismo e do frisbee golf, dispusemos dos espaços exteriores, tendo maior liberdade para organizar a turma de forma diferente.

As dinâmicas anteriores que descrevemos mantiveram-se no atletismo, onde criámos um sistema de pontuações, porém, individual através de zonas com folhas de registo onde os alunos descriminavam os seus tempos, e distâncias nas diferentes disciplinas. O facto de termos imenso espaço disponível, permitia manter os alunos dispostos de forma a que fosse promovido o distanciamento, e o planeamento em estações traduziu-se num tempo útil de prática e repetição bastante positivo. Nesta UD à medida que sentimos que os grupos, heterógenos, se sentiam demasiado confortáveis em determinada tarefa estimulámos a competição, dando-lhes a conhecer os resultados de cada semana no início da seguinte, desta forma, compreendiam os seus progressos e mantinham-se motivados para se tentar superar e melhorar o seu desempenho. Nas disciplinas onde existia maior dificuldade, tentámos desconstruir as tarefas em fases para que a aprendizagem tivesse maior êxito. Esta dinâmica permitiu que a aula se mantivesse organizada, existindo em todos os momentos controlo da turma, embora os alunos se encontrassem em espaços diferentes e distantes.

Relativamente ao Frisbee Golf, alterámos a estratégia, mantivemos a criação de grupos, criámos um circuito transversal a todos os grupos (Anexo VII- Circuito de frisbee golf), e a aula era “jogada” em forma de golf, sendo que os alunos tinham um mapa devidamente mapeado com as balizas e o seu respetivo número, e um cartão de registo (Anexo VIII- Cartão de registo de desempenho) onde individualmente registavam o seu desempenho, promovendo competitividade moderada e saudável, mantendo os alunos motivados e interessados.

Durante o decorrer do ano letivo, procurámos implementar estratégias por forma a utilizar o espaço de forma racional, manter os alunos motivados e focados nas tarefas, estimulando o seu gosto pela disciplina e reduzindo a possibilidade de comportamentos desviantes ou percas de tempo útil de aula em transições ou preleções.

Procurámos constantemente ir melhorando nestes indicadores e à medida que nos sentimos mais confortáveis e que percebemos que os alunos se encontravam dentro das dinâmicas, conferimos-lhes maior autonomia, e seleccionámos tarefas mais desafiantes. A criação de grupos, teve imenso sucesso, uma vez que esta estratégia facilitava a rotação e

transição entre tarefas, definindo sempre um responsável por grupo ou equipa, que de forma colaborativa conosco ajudava a manter o controlo da turma.

No que diz respeito à deslocação pelo espaço, procurámos sempre deslocar-nos por fora do espaço e de forma constante, para marcarmos presença utilizando com regularidade feedbacks cruzados que mantivessem os alunos despertos.

O planeamento prévio e seleção de informação a transmitir para a explicação das tarefas e para a preleção inicial, acabou por ter um impacto positivo, uma vez que facilitava a compreensão das tarefas por parte dos alunos e diminuía o tempo da mesma, resultando em maior tempo de prática.

A meio do ano letivo, decidimos envolver os alunos no processo de ensino aprendizagem e previamente facultávamos acesso às tarefas que iriam realizar na aula seguinte.

Por fim, definimos que os alunos que durante o ano por algum infortúnio ou incapacidade física não se encontrassem aptos para a realização da aula, deveriam realizar um relatório detalhado da aula, descrevendo as tarefas e observando o tempo em prática durante a aula de um colega à sua escolha.

### **2.2.3 Clima e disciplina**

A figura do professor deve estabelecer um ambiente motivador e positivo que promova a aprendizagem dos alunos, assim como, contribuir para comportamentos positivos, controlando a disciplina e mitigando potenciais comportamentos desviantes.

Durante o EP, procurámos implementar algumas estratégias que estimulassem a motivação dos alunos, promovendo a partir da criação de grupos de trabalho, a construção de relações interpessoais, onde prevalecessem os valores da ética, respeito e o trabalho em equipa através da cooperação, assim como a participação de todos os alunos independentemente do seu nível de proficiência.

Num momento inicial, preocupámo-nos em desenvolver a relação professor-aluno, o que ajudou a criar dinâmicas e a operacionalizar e organizar as aulas, respeitando a personalidade e características individuais de cada um. Através deste conhecimento mais profundo sobre os alunos, criámos estratégias que fossem de encontro com as suas necessidades.

A turma não apresentava comportamentos que necessitassem de especial atenção ao nível do comportamento, tendo sido prazeroso e contribuído para uma fácil gestão e controlo

da mesma ao longo do ano letivo. Centrámos a nossa atenção, nos alunos que sentíamos que se encontravam mais desmotivados para a prática, e a partir da relação aluno-professor desenvolvida, conseguíamos compreender os motivos extraescola que condicionavam o seu desempenho, predisposição para a prática e motivação.

Deste modo, estabelecemos um clima de confiança, que permitiu que através desse laço entre professor-turma, se refletisse em comportamentos positivos e se traduzisse em um tempo elevado de prática nas aulas.

Procurámos manter um discurso coerente durante o ano letivo, assim como intervir sempre através de feedbacks positivos e construtivos.

A criação de grupos de nível teve um papel importante no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades, e acabou por ser mais motivador, assim como nos alunos com maior facilidade nas tarefas. Sempre que sentíamos que um grupo ou outro se encontrava desmotivado construíamos exercícios que os colocassem em um contexto mais desafiante, e tornávamos os grupos heterogéneos, algo que foi bem aceite pelo grupo da turma, melhorando o ambiente de aprendizagem.

Devido ao bom ambiente entre alunos-professor e de aula, foi possível utilizar a competição como elemento motivador, permanecendo o clima e a disciplina em todos os momentos.

Outras estratégias que utilizámos, foi por exemplo a demonstração, que não era efetuada sempre pelo mesmo aluno, colocando todos ao mesmo nível entre si, assim como o método de ensino por tarefa e recíproco, conferindo maior autonomia aos alunos.

#### **2.2.4 Decisões de ajustamento**

A capacidade do professor se adaptar a diferentes contextos e realizar decisões de ajustamento, tendo um plano secundário, são preponderantes para regular o processo de ensino aprendizagem e tomada de decisões, e para o sucesso da gestão e organização da aula.

Considerando os espaços de aula, que devido às condições climatéricas quando a turma se encontrava nos espaços exteriores podia impossibilitar o funcionamento normal da aula, ou o contexto pandémico que obrigava a respeitar um conjunto de regras, existiu a necessidade de nos prepararmos para os diferentes cenários com os quais pudéssemos ser confrontados, centrando sempre o nosso foco na aprendizagem dos alunos.

Neste sentido, ao nível dos espaços de aula, sempre que a meteorologia não possibilitava a prática, procurávamos compreender se existia possibilidade de ocupar algum espaço interior, através do contacto permanente com os docentes do GDEF, planeando uma aula teórica, para na impossibilidade de utilizar ou realizar alguma troca para um espaço interior, existir um plano B. Estas aulas teóricas, eram planeadas por forma a refletir e realizar uma revisão sobre os conteúdos, conseguindo aferir o nível dos alunos dentro das matérias, e se os conteúdos tinham sido aprendidos como expectável ao longo das aulas práticas, resumindo-se numa sessão de questionamento e esclarecimento de dúvidas.

Ao nível do planeamento, procurámos previamente ter sempre alguns exercícios de parte, dentro dos objetivos e dos conteúdos que nos encontrávamos a lecionar, para no caso de existirem alunos que faltassem à aula, por lesão ou motivos de doença, termos garantido que não seriam prejudicados os alunos presentes, mantendo as tarefas ajustadas às necessidades dos alunos e as dinâmicas da aula.

Ao longo do EP, e sobretudo num momento inicial, existiam tarefas e exercícios que não tinham o sucesso que ambicionávamos, desta forma, tornou-se claro para nós a preocupação que deveríamos ter em construir um plano B como referimos anteriormente, sendo um indicador sobre o qual refletimos várias vezes em conjunto, compreendo que deverias selecionar os exercícios de forma ajustada às capacidades dos alunos.

Esta estratégia desenvolvida permitiu que nos sentíssemos mais confortáveis, uma vez que estávamos sempre prontos para qualquer tipo de alteração súbita do contexto previsto, conseguindo manter a calma, e a normalidade da aula.

As maiores adaptações aconteceram ao nível do planeamento das tarefas de aula, uma vez que, sempre que sentíssemos que determinada tarefa se estava a traduzir numa aprendizagem positiva e estimulante para os alunos ou o contrário não tendo o sucesso esperado, adequávamos os tempos projetados, promovendo a evolução dos alunos e mantendo a sua motivação.

Devido à liberdade e autonomia que o professor orientador nos conferiu, fomos sentindo maior à vontade para durante o decorrer do ano ir tomando decisões, sendo sempre espaço para reflexão posteriormente.

### **3. Avaliação**

A avaliação é uma ferramenta importante que ajuda o professor a apurar se o processo de ensino aprendizagem é aplicado de forma correta, refletindo-se no desenvolvimento dos alunos e indo de encontro com os objetivos de aprendizagem que

define no conjunto das matérias e conteúdos, que pressupõe um juízo final após a conclusão das matérias lecionadas.

Segundo Kraemer (2005; p.139) *“havendo sempre, no processo de ensino aprendizagem, um caminho a seguir entre um ponto de partida e um ponto de chegada, naturalmente que é necessário verificar se o trajeto está a decorrer em direção à meta.”*

Neste ponto pretendemos refletir acerca da forma como aplicámos este instrumento durante o EP e as estratégias que guiaram este processo, deste modo abordaremos as seguintes dimensões: avaliação formativa inicial, avaliação formativa, avaliação sumativa, e a autoavaliação.

A avaliação formativa inicial, trata-se de uma observação e diagnóstico acerca do nível dos alunos dentro das matérias. A avaliação formativa ocorre durante o quotidiano, sendo um processo contínuo que se encontra presente em todos os momentos. A avaliação sumativa, como o próprio nome sugere, trata-se de um juízo final, que pretende apurar a evolução da aprendizagem dos alunos e aferir se as metas de aprendizagem foram alcançadas com sucesso, assim como refletem e qualificam a intervenção dirigida pelo professor.

*Tabela 6- Capacidades desenvolvidas – Avaliação*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Desenvolvimento do tato relacionado com a observação.
Capacidade de realizar uma avaliação justa e assertiva.

*Tabela 7- Problemas/Estratégia/Resultados – Avaliação*

<b>Problemas</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Resultado</b>
Dificuldade em observar todos os alunos em simultâneo	Criação de circuitos na operacionalização das aulas, e utilização de um segundo momento para realizar avaliação dos alunos que não tínhamos conseguido observar com tanta atenção	Desenvolvimento desse tato, conseguindo compreender a evolução dos alunos dentro das matérias durante a dimensão da avaliação formativa
Dificuldade em diferenciar notas	Observação das aulas dos colegas de Núcleo, refletindo em conjunto sobre o nível dos alunos	Maior facilidade em diferenciar as notas dos alunos, traduzindo-se numa reflexão e avaliação mais justa e assertiva

### 3.1 Avaliação formativa inicial

Segundo Miras e Solé (1996; citados por Kraemar, 2005) a avaliação inicial pretende identificar as capacidades dos alunos e o seu nível de proficiência, permitindo ao professor recolher informações no momento que antecede o início do processo de ensino aprendizagem das matérias.

Neste sentido, este instrumento ajudará o professor a compreender as necessidades do aluno e a definir metas de aprendizagem em função da individualidade de cada um, servindo de linha orientadora que guiará todo o processo de aprendizagem e de avaliação.

Posto isto, a avaliação formativa representou o ponto de partida das matérias, tendo sido a mesma importantíssima para que pudéssemos desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas, adequadas às necessidades dos nossos alunos.

Por forma a aferir a dificuldades dos alunos e da turma, no início de cada UD aplicámos a avaliação formativa inicial, recolhendo informações que nos permitiram criar grupos de nível, e estabelecer objetivos, considerando neste processo o PNEF.

Assim sendo, criámos uma grelha avaliativa onde colocámos os gestos técnicos base das modalidades, e utilizando um referencial com a seguinte escala: 1- Não executa; 2- Executa mais ao menos; 3- Executa muito bem; foi possível observarmos e enquadrar os alunos dentro dos níveis (I) Introdutório, (E) Elementar e (A) Avançado. (Anexo IX– Grelha de Avaliação Formativa Inicial de Basquetebol).

Nesta fase inicial das matérias, realizámos também a aplicação dos testes FITescola aferindo a aptidão física da turma, dos quais ficaram definidos no início do ano letivo pelo GDEF aplicar: a impulsão horizontal, o *sit and reach*, a milha, a velocidade (40 metros), os abdominais, e por fim as extensões de braços, sendo que, recolhemos também valores relacionados com o peso e altura determinando em função da idade o Índice de Massa Corporal (IMC). (Anexo X- Grelha de Avaliação Inicial dos Testes de Aptidão Física do 1º Momento)

A observação realizada para o diagnóstico e recolha de informações, ocorreu de forma direta, nas primeiras duas aulas de cada UD, e permitiu que pudéssemos projetar o processo de ensino aprendizagem por forma a que todos os alunos aprendessem dentro do seu nível, criando um contexto motivador para todos e definindo objetivos.

### **3.2 Avaliação formativa**

Tal como referimos anteriormente, a avaliação formativa é um processo contínuo, encontrando-se presente em todos os momentos.

Segundo Haydt (1995; citado por Kraemar, 2005) este instrumento permite que o professor consiga perceber se existe compatibilidade entre os objetivos que traçou após a AFI e o resultado da aprendizagem que os alunos estão a atingir, acompanhando a sua evolução.

Desta forma, o professor consegue compreender o sucesso das estratégias utilizadas ou a necessidade de redefinir os métodos de ensino, e se os alunos se encontram a evoluir ou a regredir, em função dos objetivos que projetou.

A avaliação formativa foi realizada durante todas as aulas, sendo que no final de cada aula refletíamos acerca do desempenho dos alunos e efetuávamos um registo na grelha que criámos para a realização dessa mesma avaliação. (Anexo XI – Exemplar de Grelha de Avaliação Formativa).

Este processo foi determinante na evolução dos alunos, sendo que à medida que fomos aprimorando a capacidade de observação, conseguimos conhecer melhor os alunos percebendo quem se encontrava a evoluir e se permaneciam com as mesmas dificuldades, e de que forma a aprendizagem estava a acompanhar as extensões de conteúdos que planeámos, ajustando as tarefas ao nível em que os alunos e os grupos se encontravam dentro da UD.

No início, assumiu-se como uma tarefa difícil, uma vez que tínhamos dificuldade em observar os alunos todos da mesma forma e com a mesma atenção, deste modo, e tal como referimos anteriormente, a forma como operacionalizámos o planeamento das aulas, através da criação de grupos foi fundamental para que tivéssemos uma visão global da turma, e minuciosa de cada aluno, realizando uma avaliação justa e real.

Este processo decorreu sempre de forma transparente, visto que íamos conversando com os alunos, e refletindo com a turma acerca da sua evolução, esporadicamente.

### **3.3 Avaliação sumativa**

A avaliação sumativa, representa um juízo final e global que surge de um balanço acerca do somatório de todos os momentos que apresentámos anteriormente, refletindo-se num quadro que regista o desempenho e evolução do aluno.



Segundo Miras e Solé (1996; citados por Kraemar, 2005) trata-se da avaliação que pretende identificar o domínio do aluno em determinada área de aprendizagem, refletindo a sua aprendizagem e evolução.

Desta forma, os alunos foram avaliados de acordo com os critérios de avaliação, que podemos consultar no (Anexo XII- Critérios de Avaliação), aprovados em Conselho Pedagógico pela EBSQF em 9 de Outubro de 2019.

Assim sendo, avaliámos os alunos de acordo com os seguintes domínios: domínio socio-afetivo (20%) onde utilizámos fichas de registo como instrumento avaliativo para conceber a mesma, estando este associado às atitudes e valores; domínio psicomotor e atividades físicas e desportivas (60%) através de testes práticos e registo de observação das aulas; domínio psicomotor e aptidão física (10%) através dos testes FITescola e de fichas de observação; e por fim, domínio cognitivo através dos testes escritos que realizávamos no final de cada UD.

Para uma avaliação criteriosa e justa, a observação das aulas das diferentes turmas dos elementos do NEEF, foi fundamental, permitindo refletirmos em conjunto a cerca da mesma.

### **3.4 Autoavaliação**

A autoavaliação pressupõe a realização de uma apreciação global do aluno acerca de si próprio, refletindo sobre as aprendizagens desenvolvidas e a superação das suas dificuldades, comparando o ponto de partida e o domínio do aluno nas diferentes áreas de aprendizagem, com um balanço final.

Santos (2008) refere que através da realização da autoavaliação o aluno efetua uma comparação entre o que fez e aquilo que se esperava, identificando as diferenças, e procurando depois corrigir ou reduzi-las. (citado por Vieira, 2013)

Para a realização da mesma, construímos um documento (Anexo XIII- Exemplar de ficha de autoavaliação) que era composto pelos critérios avaliativos nos diferentes domínios, com um espaço final onde o aluno deveria registar a avaliação que considerava justa obter à UD.

Sentimos que a criação deste documento representou um momento importante, estimulando o desenvolvimento do espírito crítico do aluno, e envolvendo-o no seu processo avaliativo.

### 3.5 Ensino à Distância

O contexto pandémico que vamos referindo ao longo da produção do documento, levou o governo a decretar um período de confinamento, que ocorreu no segundo período do ano letivo de 2020/21, obrigando à readaptação do ensino transitando para um contexto virtual, através do E@D.

Este momento singular e atípico, obrigou a definir estratégias que visassem diminuir o risco de perda de aprendizagens por parte dos alunos, dessa forma existiu um conjunto de ferramentas que utilizámos que promovesse o acompanhamento das matérias por parte dos alunos, de forma estimulante e motivadora.

O GDEF definiu durante este período, manter os horários de aula, sendo que os primeiros 45 minutos de aula seriam lecionados de forma síncrona, enquanto os segundos 45 minutos do bloco de 90 minutos passaria para um contexto assíncrono.

Preocupados com a impossibilidade de poder acompanhar os nossos alunos presencialmente, utilizámos como estratégia para os momentos assíncronos a aplicação do *AGIT*, que consistia numa plataforma de acesso fácil através do telemóvel, onde criámos um grupo e colocávamos semanalmente planos de treino (Anexo XIV- Exemplo de plano treino) com a seleção de quatro exercícios orientados para os diferentes grupos musculares, e através da gravação dos alunos durante a realização dos mesmos, tínhamos acesso ao número de repetições, permitindo controlar se as tarefas eram ou não realizadas. Esta aplicação devido ao sistema operativo do telemóvel de alguns alunos não ser compatível, não resultou com todos, desta forma, pedimos que este grupo de alunos nos enviassem como comprovativo a realização do treino em *time lapse*.

O objetivo com a utilização desta aplicação, visava não só termos a possibilidade de acompanhar e comprovar que os alunos realizavam as tarefas, mas sobretudo tinha como principal foco manter os alunos ativos, uma vez que se encontravam privados da possibilidade de praticar exercício físico ao ar livre. Deste modo, este planeamento desenvolvido promoveu a prática de atividade física moderada dos alunos, assim como estimulou que os alunos pudessem manter o seu bem-estar mental, tendo os encarregados de educação permitido e reagido de forma positiva a esta estratégia implementada.

Durante os períodos assíncronos, esporadicamente, definimos a realização de trabalhos acerca das matérias que nos encontrávamos a lecionar obrigando os alunos a

acompanhar os conteúdos e preparando-os para as avaliações escritas, embora fossem sempre tarefas simples e curtas para não sobrecarregarmos os alunos.

Em contexto síncrono, recorremos à utilização de PowerPoints que criámos e enviámos aos alunos no fim de cada aula e UD, onde introduzíamos a história da modalidade e algumas curiosidades, e lecionávamos os conteúdos relacionados com as regras, as componentes técnicas e as componentes táticas, recorrendo a vídeo. Quinzenalmente utilizámos *kahoots* para perceber se os alunos estavam a acompanhar a matéria através do questionamento, promovendo que as aulas fossem diferenciadas, integrando-os no processo de ensino aprendizagem, e compreendo através das respostas desses *kahoots* as questões onde os alunos apresentavam maiores dificuldades, centrando as nossas atenções em abordar na aula seguinte esses temas através de sessões de dúvidas onde promovíamos a participação ativa de todos os alunos.

Este período de confinamento comprometeu o planeamento previamente projetado, sendo que a UD de Voleibol foi lecionada inteiramente em E@D, onde aproveitamos para lecionar o futsal matéria destinada ao terceiro período que foi possível lecionar já presencialmente, assim como o Frisbee Golf.

Para a realização do teste escrito, recorremos à plataforma do *Google Forms* onde criámos um link de acesso e determinámos uma duração limite para a conclusão do mesmo, mantendo a estrutura normal que os alunos já conheciam dos testes anteriores, enquanto para a realização das aulas síncronas usámos o *ZOOM*.

Durante este período tivemos de definir algumas regras, uma vez que durante alguns períodos de aula os alunos desligavam as câmaras, sendo que à exceção de um aluno que não tinha câmara e se encontrava sempre presente sem imagem, todos os restantes eram obrigados a ter a câmara sempre ligada durante a aula.

Este período singular acabou por obrigar a reajustar as extensões de conteúdos, e as UD's, assim como o planeamento das aulas para um contexto totalmente diferente. No entanto, o balanço final acabou por ser positivo dentro daquilo que era o contexto de trabalho que tínhamos.

Por fim, o conselho de turma reunia-a quinzenalmente para definir os objetivos das duas semanas seguintes, em termos de conteúdos e aprendizagens dos alunos, sendo importante esta dinâmica para minorar a perda de aprendizagens por parte dos alunos. (Anexo XVIII- Exemplar - Plano de aprendizagem quinzenal E@D)

Tabela 8- Capacidades desenvolvidas – E@D

Capacidades desenvolvidas
Capacidade de sair da zona de conforto e me adaptar às necessidades do contexto.
Capacidade e utilizar estratégias diferenciadas que permitissem acompanhar a aprendizagem dos alunos em contexto não presencial.

Tabela 9- Problemas/Estratégia/Resultados – E@D

Problemas	Estratégia	Resultado
Dificuldade em motivar os alunos em E@D	Utilização de diferentes recursos para a lecionação dos momentos síncronos, promovendo a sua participação	Maior motivação e interesse em participar no processo de ensino aprendizagem
Dificuldade em compreender se os alunos realizavam as tarefas em contexto assíncrono	Utilização da aplicação AGIT Base de dados com o desempenho dos alunos ou <i>time lapse</i> como comprovativo	Capacidade de identificar os alunos que realizavam as tarefas e aqueles que não o faziam
Dificuldade em aferir se os conteúdos e matérias estavam a ser apreendidos pelos alunos	Criação de <i>kahoots</i> com questões sobre os conteúdos no fim de cada ponto da matéria	- Acompanhamento da aprendizagem dos alunos - Resolução das dificuldades dos alunos

#### 4. Coadjuvação em turma do 2º Ciclo

Durante o período de estágio tivemos a oportunidade de experimentar um contexto de ensino diferente, realizando intervenção pedagógica em uma turma do 2º Ciclo.

Desta forma, realizámos coadjuvação na turma do 7ºC, ajudando e acompanhando a professora, e intervindo no decorrer das aulas. A turma contava com um total de vinte e sete alunos, e apresentava uma composição heterogénea, tendo: um bloco de 90 minutos e um bloco de 45 minutos, semanalmente, destinados à prática da educação física.

Inicialmente a professora definiu que apenas iríamos realizar observação para analisarmos o ambiente e conhecermos os alunos, assim sendo, num momento embrionário procurou-se estabelecer um contacto com os alunos e compreender o funcionamento da aula, considerando as características da turma e dos elementos que apresentavam com maior frequência comportamentos desviantes.

Posteriormente, realizámos intervenção pedagógica em diferentes momentos, tendo planeado e operacionalizado planos de aula com máxima autonomia, sempre com a colaboração da professora coadjuvada que previamente observava as tarefas dando o seu feedback.

A UD abordada durante este período foi o Badminton, tendo sido destinada a primeira aula à avaliação formativa inicial, onde os alunos foram avaliados nos seguintes níveis de proficiência: I- Nível Introdutório; E- Nível Elementar; e A- Nível Avançado, e as subsequentes à introdução e exercitação dos conteúdos, e à avaliação formativa.

A turma demonstrava um enorme à vontade com a modalidade, encontrando-se no nível elementar e avançado, tendo inclusive alguns alunos que praticavam a modalidade em contexto federado, desta forma, não existiu necessidade de desenvolver nenhuma estratégia pedagógica diferenciada.

Considerando as quatro dimensões pedagógicas que referimos anteriormente, neste capítulo sentimos necessidade de nos adaptarmos ao contexto, existindo diferenças significativas entre a intervenção no terceiro e segundo ciclos.

Assim sendo, no que diz respeito à instrução foi necessário adaptar e ajustar o vocabulário, recorrendo à demonstração e ao questionamento para garantir que os alunos compreendiam os objetivos e as tarefas no decorrer das aulas, para além de, reduzir e selecionar a informação durante os períodos de instrução sentindo que demasiada informação e dispêndio de tempo na mesma, tinha consequências negativas na compreensão dos conteúdos, levando os alunos a ficarem desatentos e confusos.

Durante o decorrer das aulas fomos dando feedbacks constantemente, procurando manter os alunos motivados nas tarefas, e corrigindo alguns conteúdos técnicos, acompanhados da demonstração dos movimentos sempre que observávamos que as dúvidas ou dificuldades se mantinham, fechando o ciclo de feedback com o questionamento.

Relativamente à dimensão da gestão, já existiam algumas dinâmicas definidas que mantivemos e que tiveram sucesso na organização da aula, nomeadamente os chefes de fila no momento inicial da aula, por exemplo. Por fim, conseguimos criar um clima de aula positivo, identificando os alunos que perturbavam o funcionamento das tarefas e dando-lhes responsabilidades conseguindo que se mantivessem atentos e motivados, evitando comportamentos desviantes. Estabelecemos uma boa relação com os alunos, o que teve um reflexo positivo nesta dimensão, conseguindo ter controlo sobre a turma, e promovendo um ambiente favorável à aprendizagem de todos.

Este período revelou-se bastante enriquecedor e desafiante, permitindo experimentar um contexto diferente, que nos obrigou à construção de um planeamento específico considerando a faixa etária a quem se dirigia, e a adaptarmos sobretudo a nossa instrução, preparando-nos e sendo mais uma ferramenta para que possamos sentir-nos confortáveis em qualquer contexto no futuro.

*Tabela 10- Capacidades desenvolvidas – Coadjuvação 2ºCiclo*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Capacidade de adequar a minha intervenção e planeamento face a um contexto diferente e outro ciclo de ensino.
Capacidade de lidar e corrigir problemas de indisciplina.

*Tabela 11- Problemas/Estratégia/Resultados – Coadjuvação*

<b>Problemas</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Resultado</b>
Dificuldade em manter a disciplina	Organização dos grupos nas tarefas, não colocando os elementos mais desestabilizadores em conjunto	Maior controlo sobre a disciplina da turma
Explicação demasiado complexa para a idade a quem era dirigida	Seleção de vocabulário mais simples	Compreensão dos alunos das diferentes tarefas e objetivos

## 5. Questões dilemáticas e estratégias

Ao longo do ano letivo foram de forma natural surgindo alguns questões e dúvidas relacionadas com diferentes domínios, nomeadamente o planeamento em contexto pandémico, o processo avaliativo e estratégias pedagógicas a aplicar com o objetivo de promover e criar um ambiente motivador e estimulante para a aprendizagem dos alunos.

Devido à pandemia, a seleção dos exercícios, o planeamento e a operacionalização das aulas suscitaram-nos um dilema. Considerando as normas de funcionamento da disciplina devidamente ajustadas ao contexto pandémico definidas pela escola, e as indicações da Direção Geral de Saúde (DGS), a Educação Física como conhecemos não foi possível de desenvolver na prática. Desta forma, o planeamento estava estritamente condicionado, o que nos obrigou a procurar encontrar estratégias que mantivessem os alunos motivados e que fossem de encontro com um contexto o mais semelhante possível ao da normalidade.

Como vamos planejar uma aula em que não pode existir contacto físico? De que forma manteremos os alunos motivados? Estas representam algumas questões que surgiram, e que nos deixaram inquietos uma vez que nenhum professor se sentiria preparado na sua primeira experiência palpável e real para um contexto para o qual não teve qualquer tipo de formação ou preparação prévia. Deste modo, foi através do diálogo com professores com vários anos de experiência e que tinham experimentado os mesmos desafios e dificuldades no ano letivo anterior, e com as recomendações do nosso orientador, que estabelecemos e definimos algumas estratégias transversais a todos os elementos do NEEF neste capítulo.

Para suprir estas dificuldades, procurámos desenvolver um planeamento orientado para a criação de circuitos e estações diferenciadas, esta operacionalização e organização das aulas promovia um tempo útil de prática bastante elevado, que representava um objetivo que tínhamos uma vez que os alunos se encontraram privados da prática de atividade física durante um longo período de tempo, da mesma forma que facilitava o cumprimento das normas de segurança e diminuía o risco de contágio uma vez que os alunos se encontravam bem distribuídos pelo espaço e em grupos reduzidos sem que existisse contacto físico. Por forma a estimular que os alunos se mantivessem motivados nas tarefas, criámos competição individual e coletiva, através de um sistema de pontuação semelhante a um campeonato, tendo estas estratégias revelado êxito.

Num momento posterior, o alívio das restrições, permitiu que utilizássemos jogos reduzidos para criar contextos próximos do jogo e realizámos jogo nas modalidades de Jogos Desportivos Coletivos (JDC), com a utilização de máscara em todos os momentos em que as tarefas não fossem demasiado vigorosas, definindo algumas regras que desvirtuavam alguns momentos específicos do jogo como apenas poder roubar a bola através de uma interceção e não através de um desarme, proibindo que fosse invasivo, e evitando o contacto entre alunos mas aproximando o jogo da forma jogada normal dentro dos possíveis.

A planificação anual, foi estrategicamente definida a pensar em possíveis modalidades que pudessem evitar aglomerados de alunos a ocupar os mesmos espaços em simultâneo, tendo sido definido lecionar as duas seguintes matérias específicas ao longo do ano letivo para além das restantes: frisbee golf e jogos tradicionais portugueses, nas quais mantivemos o sistema de pontuação por equipa e individual, tendo sido um sucesso aos olhos de todos, tendo inclusive alguns professores tido interesse em experimentar com as suas turmas.

Para além da pandemia e destas dificuldades relacionadas com o planeamento e seleção de exercícios, surgiu-nos num segundo momento outras duas questões dilemáticas, que tinham haver com o processo de avaliação e com os grupos de proficiência.

Primeiramente no que diz respeito à organização de grupos por proficiência num momento após a avaliação formativa inicial. Será que os alunos que se encontram enquadrados num nível mais avançado desmotivarão e não terão uma aprendizagem tão significativa no caso de criarmos grupos heterogéneos? Não poderá ser mais estimulante e ajudar no desenvolvimento dos alunos com nível mais baixo a criação de grupos heterogéneos? Até que ponto a criação de grupos por nível terá um reflexo positivo ou negativo na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos?

Desta forma, a estratégia definida, passou num momento inicial das matérias por colocar os alunos em grupos de nível, que, embora com as mesmas tarefas, de acordo com o seu nível dentro da UD tinham objetivos diferentes. Assim, foi possível manter todos os alunos motivados, sem que se criasse uma divisão que pudesse ser frustrante ou desmotivadora para nenhum aluno, independentemente do seu nível, e indo de encontro com as características e dificuldades de todos.

À medida que sentíamos que os alunos se encontravam à vontade dentro das matérias e precisavam de um contexto e estímulo diferente, os grupos iam aos poucos tornando-se heterogéneos. Esta estratégia pedagógica teve durante o ano imenso sucesso, promovendo a motivação e desenvolvimento de todos os alunos independentemente do seu nível ou dificuldades.

Ainda, neste capítulo, surgia à medida que nos aproximávamos das fases de avaliação, uma questão dilemática que considerávamos de supra importância, a avaliação sumativa. Qual é a diferença entre uma nota de quinze e treze valores? De que forma conseguimos ser justos e criteriosos na avaliação dos alunos? Compreendendo a importância deste espetro, sobretudo no último ano do 3º Ciclo, foram surgindo várias questões e dúvidas tais como aquelas que referimos anteriormente.

Definimos em conjunto com o orientador da escola, nas reuniões do NEEF, apresentar as tabelas avaliativas com aquela que considerávamos a avaliação dos alunos. Deste modo, permitiu criar uma dinâmica que através da colaboração de todos, facilitava este processo. Facilitava, porque observávamos semanalmente as aulas de todos os elementos que pertenciam ao NEEF, o que permitia termos uma perceção sobre o nível dos alunos nas diferentes matérias de todas as turmas, e fazer uma reflexão muito mais ajustada



à realidade e global, especificando depois, conseguindo compreender quando alguma avaliação poderia estar desajustada ou incorreta.

## **Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar**

Esta área de intervenção pretende promover a participação ativa do professor estagiário na comunidade escolar, através do acompanhamento de um cargo relacionado com a esfera da gestão e organização da escola, proporcionando a aquisição de conhecimentos relacionados com o cargo assessorado e com as estratégias, tarefas e instrumentos utilizados em situações educativas diferenciadas, considerando as funções associadas ao cargo.

Deste modo, ao longo do EP acompanhámos um cargo de gestão intermédia, mais concretamente o cargo de Diretor de Turma (DT).

Citando Boavista e Sousa (2013), o DT intervém na área da docência e da gestão, e desempenha um papel importante na mediação de conflitos, estabelecendo e moderando as relações entre todos os intervenientes, dos quais, a turma, o grupo de professores e os encarregados de educação, ocupando um cargo importante na estrutura das escolas.

Desta forma, inicialmente procurámos estreitar laços com o diretor de turma, e através das reuniões semanais, observar e compreender as suas funções. A primeira tarefa realizada, foi a elaboração de um documento de caracterização da turma para apresentar em reunião de conselho de turma, por forma, a dar a conhecer aos professores das diferentes disciplinas os alunos, as suas rotinas, e necessidades, podendo definir metas de aprendizagem e estratégias educativas, e preparando previamente a possibilidade de ao longo do ano letivo ser decretado pelo governo um período de confinamento, analisando as condições da internet dos alunos e dos seus aparelhos.

Semanalmente, reunimos com o DT para refletir sobre os assuntos do quotidiano da turma, acompanhando o desempenho dos alunos, procurando soluções para os possíveis conflitos que fossem surgindo, analisando e justificando faltas, preparando as reuniões intercalares e de avaliação, e cooperando na realização das tarefas administrativas.

Devido à pandemia, esta dinâmica presencial transitou para um contexto online, tendo durante este período solicitado a reunião do conselho de turma em vários momentos para traçar objetivos quinzenais, procurando que os alunos não fossem prejudicados nas matérias, e criando metas ajustadas, considerando o facto de ser um ano de exames.

Durante o ano letivo mantivemos esta dinâmica quer fosse em contexto presencial ou online, e realizámos algumas das suas funções com a sua orientação, nomeadamente através da plataforma do *INOVAR*, na qual efetuávamos os registos de aproveitamento, assiduidade e comportamento.

Da mesma forma, tivemos a oportunidade de interagir diretamente com os dois encarregados de educação que foram eleitos para esse efeito pelo grupo dos pais, que mensalmente acompanhavam e procuravam reunir informações acerca do comportamento, desempenho, e assiduidade dos alunos.

Considerando o comportamento e aproveitamento avaliados em *Bom*, menção atribuída em conselho de turma da concordância de todos, a turma nunca apresentou nenhum problema de maior, tendo apenas ao nível de assiduidade registado alguns alunos que esporadicamente não estavam presentes nas aulas, mas imediatamente justificavam as faltas, e alguns casos específicos à disciplina de Matemática de alunos que tinham um aproveitamento que necessitava de especial atenção e foram propostos para apoio.

Este período de acompanhamento permitiu que pudéssemos experienciar um contexto diferente ao nível da estrutura, organização e gestão escolar, compreendendo as tarefas inerentes ao cargo e volume de trabalho que lhe estão associadas. Permitiu da mesma forma, desenvolver algumas tarefas colaborando com o DT e estabelecer uma interação com os professores do grupo e os encarregados de educação.

Contribuiu para o nosso desenvolvimento e aprendizagem, tendo como referimos anteriormente, sido extremamente difícil em alguns momentos do ano letivo, devido à pandemia, acompanhar o desempenho das funções do cargo pela impossibilidade de reunir presencialmente.

*Tabela 12- Capacidades desenvolvidas – Assessoria DT*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Capacidade de desenvolver estratégias que permitam acompanhar os alunos, e resolver os problemas do quotidiano da turma (rendimento escolar, assiduidade, comportamento, apoios)
Capacidade de comunicar com os encarregados de educação e estabelecer uma relação com os professores das diferentes disciplinas
Capacidade de organização e gestão do tempo, considerando o volume de tarefas elevado

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

Esta área pretende desenvolver a capacidade de organizar atividades e projetos educativos que promovam a participação da comunidade escolar, desta forma iremos apresentar as duas atividades que desenvolvemos e planificamos durante o ano letivo.

#### **Peddy Paper Desportivo**

A primeira atividade que desenvolvemos consistiu num peddy paper desportivo, no qual os alunos realizavam uma prova em equipas e deveriam percorrer um determinado percurso no menor tempo possível. As equipas iniciavam na base e deveriam deslocar-se às estações, realizar as provas que compoñham a estação e regressar à base após a conclusão de cada estação para lhes ser dada a instrução de seguirem para a próxima.

Nas estações as provas estavam relacionadas com a UD de Jogos Tradicionais Portugueses, uma vez que sentimos que seria uma escolha interessante considerando o facto de não ser uma UD que seja comum os alunos exercitarem nas escolas.

As estações encontravam-se organizadas da seguinte forma:

1ª Estação - Família Canguru: consistia na realização de um percurso em estafeta com sacos, a saltar;

2ª Estação – Campo Minado: consistia na realização de um percurso com arcos;

3ª Estação – 10 Times in a row: consistia na realização de dez cestos na mesma tabela;

4ª Estação – Jogos dos Cones: consistia numa atividade em que os alunos tinham de à vez apanhar cones espalhados pelo espaço e coloca-os dentro de um arco.

Para a conceção da atividade, numa primeira fase necessitámos de receber confirmação por parte da direção da escola, a partir do momento em que tivemos o aval da direção começámos a contactar as turmas participantes através do envio de um email, onde dirigíamos um convite e um documento para os encarregados de educação assinarem em como o aluno poderia participar na atividade, necessitando também de sinal positivo por parte do docente da turma em disponibilizar a aula.

A atividade realizou-se no dia 18 de dezembro, no 1º Período do ano letivo, e foi organizada inteiramente pelo NEEF, sendo que, devido à pandemia contou apenas com um total de seis turmas participantes, cujo as turmas tinham aula de EF na sexta-feira de manhã.

A atividade decorreu com sucesso, proporcionando uma manhã diferente aos alunos da comunidade escolar, das diferentes turmas participantes, e dos diferentes ciclos, tendo o NEEF recebido um feedback muito positivo.

Toda a organização e planeamento projetado foi de encontro com aquilo que expetávamos, lamentado apenas que a atividade não pudesse ter contado com um maior número de participantes.

### **As Pistas de Pierre de Coubertin**

A segunda atividade que organizámos intitulada de “As Pistas de Pierre de Coubertin” procurou da mesma forma que a anterior, promover um momento lúdico envolvendo a comunidade escolar.

À semelhança do peddy paper devido à pandemia e por forma a respeitar as normas de segurança e o distanciamento social, voltou a contar com apenas seis turmas participantes.

Decorreu no 3º período, no dia 14 de maio, e decidimos aproveitar a oportunidade para associar a mesma ao projeto ERA Olímpica. Os principais objetivos projetados para esta atividade eram promover um ambiente dinâmico e divertido, e transmitir os valores da Excelência, Respeito e Amizade relacionados com o Olimpismo.

Desta forma foi necessário num primeiro momento recebermos aprovação da direção da escola, e posteriormente realizarmos o mesmo procedimento utilizado na atividade anterior, enviando um convite via email às turmas e respetivos docentes, e um documento para os encarregados de educação em como aceitavam a participação dos alunos.

A atividade consistia num percurso de frisbee golf com oito balizas, sendo que os alunos eram divididos por equipas e iniciavam o percurso de acordo com o mapa que lhes entregávamos, tendo todos percursos diferentes, porém devendo passar todos os pontos para concluir a atividade.

Ao longo da atividade os participantes encontravam em cada baliza um símbolo dos jogos olímpicos com um pequeno texto ou uma figura ou atleta devidamente identificado e com uma descrição, com o objetivo de à medida que iam realizando a atividade irem recolhendo informação e conhecimento acerca dos jogos olímpicos.

As equipas tinham como objetivo realizar o percurso no menor número de lançamentos possível, e no final do percurso tinham de entregar as informações que recolhidas e os papeis de registo de lançamentos.

Após todas estas tarefas terminavam com uma sopa de letras onde teriam de encontrar as três palavras presentes, das quais: Amizade, Respeito e Excelência.

A atividade recebeu um feedback bastante positivo por parte dos docentes das turmas participantes e por parte dos alunos, tendo a organização e a gestão das turmas e das tarefas entre os elementos do NEEF, corrido de acordo com o esperado. A atividade contou ainda com um certificado de participação (Anexo XV- Certificado de Participação do aluno).

*Tabela 13- Capacidades desenvolvidas – Projetos e Parcerias Educativas*

<b>Capacidades desenvolvidas</b>
Capacidade de desenvolver/organizar/aplicar um projeto e uma atividade junto da comunidade escolar

#### **Área 4 – Atitude Ética Profissional**

A figura do professor serve de modelo para os alunos, promovendo a construção do seu caráter, assim, as boas práticas levadas a cabo por parte do professor influenciarão os alunos no mesmo sentido.

Desta forma, a atitude ética profissional deve ser considerada como um conjunto de normas de conduta, e comportamentos, contribuindo para que o professor desempenhe a sua função enquanto agente do ensino da forma mais correta.

O professor deve respeitar as características dos alunos, e assumir-se comprometido com as suas aprendizagens, promovendo o seu desenvolvimento.

Durante o EP, a figura modelo que utilizámos como referência foi o professor orientador da escola, que ajudou evidentemente na construção da nossa identidade profissional, estabelecendo o compromisso de o acompanhar em todas as atividades durante o ano letivo.

Neste período, participámos em atividades de formação que contribuíram para que refletíssemos e que estimularam o nosso pensamento crítico como podemos observar no (Anexo XVI- Certificado Seminário Internacional de Planeamento e Periodização de treino) e (Anexo XVII- Certificado 10º Fórum Internacional das Ciências de Educação Física), procurando constantemente desenvolver as nossas aprendizagens de forma a desempenharmos o nosso papel da melhor forma possível.

Procurámos integrar-nos no seio do ambiente escolar, estabelecendo relações com os seus intervenientes colaborando para o desenvolvimento de todos.

Deste modo, encontrámo-nos durante o ano letivo comprometidos, desenvolvimento uma metodologia e filosofia de trabalho profissional e séria.

Como exemplo desse comprometimento, no fim de cada aula e no início de cada semana refletíamos sobre as nossas decisões e intervenção com os colegas estagiários e professor orientador, no sentido de compreendermos como poderíamos melhorar, procurando constantemente o nosso enriquecimento e desafiando-nos, saindo da nossa zona de conforto.

Procurámos cumprir horários, chegando mais cedo ao espaço de aula para que quando os alunos chegassem o espaço já estive organizado e montado para a prática, e preocupámo-nos em conversar com os alunos constantemente para compreender os seus resultados escolares, e os seus problemas extracurriculares, permitindo que pudéssemos compreender a origem de certos comportamentos ou quebras de rendimento durante as aulas.

O trabalho colaborativo que desenvolvemos com os elementos do GDEF e o NEEF, foram fundamentais para criarmos pilares que guiassem o nosso percurso, marcando sempre presença em todos os momentos de reunião, considerando estes momentos como janelas de oportunidade de aprendizagem. Todos estes indicadores foram pertinentes para que pudéssemos desenvolver a nossa conduta profissional, e o nosso carácter, e para que pudéssemos orientar a nossa intervenção com foco constante nos alunos, da melhor forma possível.

*Tabela 14- Problemas/Estratégia/Resultados – Atitude Ético Profissional*

<b>Problemas</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Resultado</b>
Procura de adquirir/ desenvolver novos conhecimentos	Participação em ações de formação	-Aquisição de novas aprendizagens; -Autorreflexão; - Formação contínua



### Capítulo III – Aprofundamento do tema problema

#### **A MOTIVAÇÃO DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ANTES E APÓS O CONFINAMENTO**

Estudo comparativo entre alunos praticantes e não praticantes de desporto federado

#### **THE MOTIVATION OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION BEFORE AND AFTER CONFINEMENT**

*Comparative study among students practicing and not practicing federated sports*

Rui Pedro Moreira Ferreira

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

**Resumo:** O objetivo desta investigação foi identificar o impacto do confinamento na motivação dos alunos do ensino básico e secundário para a Educação Física. Desta forma, foi aplicado para a elaboração do estudo um questionário (QMAD) validado por (Serpa & Frias 1991), sobre a motivação. A aplicação do questionário realizou-se antes e após a interrupção das aulas presenciais, e contou com uma amostra heterogénea, sendo aplicado num primeiro momento a 126 alunos participantes, aumentando para 255 alunos no segundo momento de aplicação. Para efetuar a análise dos resultados obtidos dividiu-se a amostra em dois grupos, (alunos praticantes e não praticantes de desporto federado). Através dos resultados obtidos podemos concluir que os alunos praticantes aumentaram a sua motivação em todos os fatores, apresentando uma descida no fator “libertar energia” e que os não praticantes registaram uma descida apenas no fator “estatuto” sendo que todos os restantes aumentaram.

**Palavras-chave:** Confinamento, Educação Física, Motivação

**Abstract:** The aim of this investigation was to identify the impact of confinement on the motivation of students in primary and secondary education for Physical Education. Thus, the portuguese version of the Sport motivation questionnaire (validated by (Serpa & Frias 1991) was applied for the preparation of the study. The application of the questionnaire took place before and after the interruption of classroom classes, and had a heterogeneous sample, being applied initially to 126 participating students, increasing to 255 students in the second application moment. To analyze the results obtained, the sample was divided into two groups (students and non-practitioners of federated sports). Through the results obtained, we can conclude that practicing students increased their motivation in all factors, showing a decrease in the “release energy” factor and that non-practitioners registered a decrease only in the “status” factor, with all the others increasing.

**Keywords:** Confinement, Physical Education, Motivation



## Introdução

Importa, começar por compreender de que se trata a metodologia de investigação-ação, para que possamos contextualizá-la na prática de investigação educativa. Segundo Coutinho et al (2009, p.360) *“a Investigação-Ação pode ser descrita como uma família de metodologias de investigação que incluem simultaneamente ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão), com base em um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica, e em que nos ciclos posteriores são aperfeiçoados os métodos, os dados e a interpretação feita à luz da experiência (conhecimento) obtida no ciclo anterior.”* (Citado por Castro, 2009).

Altrichter, Posch e Somekh (1996) defendem que a finalidade da investigação-ação se concentra em apoiar os professores, para que possam lidar com os desafios e problemas (cit. em Máximo- Esteves, 2008, p. 18).

A elaboração desta investigação, surgiu com o propósito de produzir conhecimento partindo de um problema acerca de uma temática relacionada com a escola. Desta forma, e considerando a importância e a oportunidade singular de procurar compreender os potenciais efeitos do fenómeno pandémico que resultou na interrupção do ensino presencial, o objetivo deste estudo foi identificar o impacto do confinamento nos níveis de motivação dos alunos do Ensino Básico e Secundário da EBS Quinta das Flores para a prática da Educação Física, considerando para análise a comparação entre os alunos praticantes e não praticantes de desporto.

Segundo Chen (2001) a motivação no domínio escolar, constitui um tema alvo de interesse devido ao reflexo e expressão que tem na aprendizagem dos alunos e no resultado dessas mesmas aprendizagens (Cit. por Silva, 2009).

Para a concretização do estudo, foram recolhidas duas amostras em dois momentos diferentes, antes e após o período de confinamento, utilizando uma amostra maior no segundo momento, através da aplicação de um questionário, o QMAD (Frias & Serpa, 1991), analisando a motivação dos estudantes e a direção da mesma em relação à educação física dentro dos seis fatores apresentados por Januário (2012), sendo a amostra composta por um total de 126 alunos participantes na primeira aplicação, e 255 alunos no segundo momento.

A elaboração da análise final dos resultados foi realizada através da divisão da amostra em dois grupos, (praticam e não praticam), utilizando estatística comparativa e descritiva.

O documento encontra-se organizado estruturalmente em seis capítulos: 1) enquadramento teórico acerca da temática em análise relacionando várias dimensões que importa considerar para a realização da investigação, introduzindo o tema em estudo e a importância do mesmo; 2) apresentação do tema-problema; 3) abordagem metodológica acerca da investigação onde serão explicados os procedimentos e instrumentos utilizados para a recolha e tratamento dos dados recolhidos para estudo; 4) apresentação dos resultados obtidos descritivamente recorrendo a uma representação gráfica; 5) discussão; e 6) apresentação das conclusões do estudo.

# **1.Enquadramento Teórico**

## **Educação Física**

A educação física assume nos dias que correm uma enorme importância. Sobretudo quando através de vários estudos que vêm sendo realizados, podemos observar que existem valores de sedentarismo elevados, e a população portuguesa e europeia são pouco ativas.

De acordo com o Eurobarómetro Especial 472 sobre Desporto e Atividade Física (2018), publicado pela Comissão Europeia, 68% da população portuguesa nunca faz ou pratica exercício físico ou desporto, valor que tem vindo a aumentar desde 2010 quando se realizou o primeiro Eurobarómetro.

Desta forma, as aulas de educação física representam um momento único onde milhares de jovens se exercitam, onde deve promover-se o gosto pelo desporto e a prática de exercício físico, motivando os jovens a adotar estilos de vida ativos e tentando fazê-los compreender os benefícios associados à saúde.

De acordo com (Centers for Disease Control and Prevention,2011) citado por Campos (2014) a atividade física caminha de mãos dadas com inúmeros benefícios para a saúde, nomeadamente no que diz respeito à obesidade, doenças cardiovasculares, bem-estar mental, e aumento da esperança de vida.

Segundo Nahas (2006) uma das premissas da educação física foca na promoção de um estilo de vida ativo por parte dos alunos, considerando as suas necessidades e construindo currículos que vão de encontro com essas necessidades (Cit. por Bertan, 2014).

Desta forma, o contexto de aula, surge como um contexto singular, onde se cria uma conjuntura positiva para a promoção da participação da atividade física das crianças, sendo que experiências positivas podem incentivar a hábitos de atividade física quando se tornarem adultos (Fairclough 2003).

Podemos então, definir educação física como uma área do conhecimento humano que se preocupa com o corpo, o movimento humano, e as dimensões mental, social e emocional.

## **Motivação e Educação Física**

A motivação tem sido alvo de vários estudos e suscitado o interesse de investigações académicas, uma vez que representa um papel importante na aprendizagem dos alunos.

Assim sendo, Gill, Williams, e Reifsteck, (2000) descrevem a motivação como a direção e intensidade de determinado comportamento ou ação, considerando que esse mesmo comportamento é definido pelo indivíduo e pelo meio com o qual o indivíduo se relaciona.

Samulski (1995) refere que a motivação é um processo que se encontra dependente de uma interação entre fatores intrínsecos e extrínsecos, relacionados com a pessoa e com o ambiente que rodeia o indivíduo.

Na Educação Física, segundo Murray (1983) citado por Campos (2014), os diferentes níveis de motivação podem refletir-se em diferentes níveis de desempenho, assim como no próprio empenhamento dos alunos nas aulas e gosto pela disciplina.

Segundo Santos e Duque (2010) se os alunos se sentirem mais motivados irão demonstrar atitudes mais positivas acerca da disciplina de Educação Física, enquanto se os seus níveis de motivação forem menores irão desenvolver o sentimento contrário (citado por Marante, 2008; Murcia., Blanco., Galindo., Villodre., Coll., 2007).

### **Motivação intrínseca e extrínseca**

Existem diversas razões que podem levar a que um indivíduo realize determinada tarefa ou ação, com um grau mais alto ou mais baixo de empenho e motivação.

Após introduzir o conceito de motivação, relacionando a educação física, importa aprofundar esta temática. Para isso, existem diferentes perceções que procuram compreender os comportamentos motivados dos alunos, defendendo que a motivação se pode classificar como intrínseca e extrínseca.

Segundo Deci e Ryan (1985, p.66), “*a teleologia da motivação intrínseca envolve fazer uma atividade por si mesmo, isto é, pelo interesse inerente e pelos afetos e cognições espontâneos que a acompanham*” (Citado por Kobal, 1996). Ou seja, pelo prazer que a realização de certa atividade proporciona ao indivíduo.

Considerando e utilizando como exemplo uma situação dentro do contexto da Educação Física, a participação de um aluno numa atividade em contexto de aula que envolva um jogo coletivo, na qual o aluno se demonstre empenhado, motivado e envolvido, embora não exista uma recompensa ou objetivo externo associado à atividade, é um exemplo de um comportamento intrínseco.

Alguns autores (Sapp & Haubenstricker 1978; Cruz, 1996), dizem-nos que a motivação extrínseca tem haver com o facto de a pessoa aderir ou manter-se numa atividade

pelas recompensas extrínsecas, isto é, a aprovação social dos adultos, colegas ou treinadores, e pelo reconhecimento social.

Desta forma, segundo Murray (1986, p. 20) a motivação representa “*um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa*”. (citado por Paiva & Lourenço, 2010)

Segundo Pfromm (1987: p. 112), “*os motivos ativam e despertam o organismo, dirigem-no para um alvo em particular e mantêm o organismo em ação*”. (citado por Paiva & Lourenço, 2010)

Garrido (1990) defende que a motivação se relaciona com um processo do espectro psicológico, ou seja, uma vontade interior que parte do indivíduo e o motiva a efetuar uma ação, partindo de uma vontade intrínseca (citado por Paiva & Lourenço, 2010).

Tal como mencionei anteriormente, vários autores têm demonstrado interesse em estudar a motivação, por considerar ser um indicador que se reflete na aprendizagem dos alunos e influencia o seu desempenho.

A teoria mais utilizada em estudos acerca da motivação, é a teoria da autodeterminação. Desta forma, motivou vários estudos, nomeadamente (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Taylor, Ntoumanis, Standage & Spray, 2010; Murcia, Coll & Pérez, 2009).

Segundo Vansteenkiste, Niemiec e Soenens (2010), a teoria supramencionada é considerada uma macro-teoria da motivação humana (Cit. por Ferro, N, 2014).

Citando Taylor e Ntoumanis (2007) a motivação intrínseca trata-se da motivação mais autodeterminada, encontrando diretamente relacionada com comportamentos e com a participação em atividades pelo prazer que o sujeito sente na realização das mesmas.

### **Diferenças entre alunos que praticam desporto federado e alunos que não praticam**

O contexto escolar reúne uma diversidade de indivíduos, com características diferentes, que se relacionam entre si e com o meio. Esta questão fará com que os alunos tenham motivações diferentes. O principal objetivo do estudo, centra-se em compreender se existe uma diferença de motivação entre alunos que praticam desporto organizado fora da escola, e os que não praticam.

Desta forma, (Koka & Vira, 2006), levanta essa hipótese, quando sugere que a participação dos alunos em atividades físicas organizadas fora do contexto das aulas de EF,

poderá ser um dos indicadores que tende a exercer influência na motivação dos alunos, e nessa mesma motivação em relação às aulas de EF. (Cit. por Campos, 2014)

Campos (2014) refere que diversos autores se demonstraram interessados em investigar esta possibilidade, existindo já diversos estudos sobre a temática. (Goudas, Dermitzaki, & Bagiatis, 2001; Koka & Hein, 2003; Koka & Vira, 2006)

Importa, compreender, observando as conclusões destes estudos, para que possamos refletir e discutir no fim do presente estudo, se encontramos os mesmos dados ou se em contrapartida, existem conclusões diferentes, acrescentando conhecimento à comunidade escolar e científica.

Os estudos de (Goudas, Dermitzaki, & Bagiatis, 2001; Koka & Hein, 2003), sugerem que os alunos que praticam desporto organizado fora do contexto escolar, parecem denotar uma maior motivação intrínseca, partindo de si mesmos.

Já no que diz respeito ao estudo de Koka e Vira (2006), os autores concluem através dos resultados obtidos, que os alunos que praticam desporto organizado revelam valores mais altos de satisfação das necessidades de autonomia, competência e de relacionamento.

Os resultados deste estudo, demonstram ainda que os alunos que praticam desporto fora do contexto escolar apresentam valores superiores de regulação externa, e níveis superiores nos tipos de motivação mais autodeterminados, nomeadamente a motivação intrínseca.

### **Educação Física: impacto do confinamento**

O período de confinamento decretado durante o decorrer do ano letivo, privou os alunos da prática de exercício físico e da educação física, consequência da suspensão das atividades letivas em contexto presencial. A pandemia SARS-CoV-2 caracterizada por uma doença (COVID19) do sistema respiratório, propagou-se sem precedentes pelo mundo inteiro e o governo decretou a recolha obrigatória dos alunos para as suas casas, transitando para o contexto de ensino virtual numa tentativa de travar o contágio que vinha registando um crescimento diário.

Considerando o tema em estudo pretende analisar o impacto que a suspensão das atividades presenciais e consequente distanciamento social, poderá ter tido na motivação dos alunos, neste tópico, refletimos sobre o impacto no comportamento e saúde mental dos alunos.

Pedrosa e Dietz (2020) realizaram um estudo acerca da educação física em contexto pandémico, onde 44,76% dos inquiridos referiam que tinham identificado alterações comportamentais nos seus filhos, tais como irritabilidade e ansiedade, referindo ainda que os jovens se encontravam muito agitados. Além destes, os pais verificaram que os jovens se encontravam mais desmotivados para as tarefas escolares, denotando sentimentos de tristeza pela ausência da relação com os colegas e professores fruto do distanciamento social.

Pinto (2021) através de um estudo acerca dos hábitos dos jovens do ensino básico e secundário durante o confinamento, descreve que 39,1% dos jovens indicou ter sentido nervosismo durante a pandemia, e 68,3% dos jovens referiu ter-se sentido aborrecido fruto da impossibilidade de contactar com os colegas e com a sua rotina diária.

Através dos estudos supramencionados, percebemos o impacto que a pandemia teve na saúde mental de muitos jovens espalhados pelo país, devido à impossibilidade de contactar com pessoas, e ao facto de se encontrarem isolados, sendo colocados num contexto que desconheciam, que teve implicações nas suas aprendizagens e na sua motivação.

## 2. Metodologia

Em baixo apresentamos a metodologia utilizada para a elaboração da investigação, devidamente estruturada e organizada.

*Tabela 15- Metodologia*

**Pergunta:** De que forma o confinamento influenciou os níveis de motivação dos alunos para a Educação Física?

**Sub pergunta:** Os alunos que praticam desporto federado e os não praticantes apresentam alterações nos níveis de motivação antes e após o confinamento?

**Hipóteses:** Os alunos praticantes e não praticantes de desporto federado apresentam diferenças nos níveis de motivação antes e após o confinamento.

### **Objetivos**

**Geral:** Pretende-se analisar, comparativamente, o impacto do confinamento na motivação dos alunos do ensino básico e secundário para a Educação Física.

**Específico:** Analisar as alterações dos níveis motivacionais entre alunos praticantes e não praticantes de desporto federado, antes e após o confinamento.

### **Variável**

A variável em estudo, historial desportivo, quantifica-se como uma variável qualitativa do tipo nominal.

- Historial desportivo (Independente) – Motivação (dependente)

### 3.Procedimentos metodológicos (fases, instrumentos e procedimentos)

#### 1º Momento

A primeira amostra utilizada para o estudo foi constituída por um total de 126 alunos que se encontram a frequentar o 10º e 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos. A moda como podemos observar na tabela que apresento a baixo, é não praticam. Em relação ao sexo dos inquiridos, 88 são do sexo feminino e 38 são do sexo masculino.

*Tabela 16 - Distribuição da frequência dos praticantes e não praticantes (1º momento)*

<b>Alunos praticantes e não praticantes de desporto federado</b>		
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa %
Praticam ou praticaram	55	43,7%
Não praticam	71	56,3%
Total	126	100%

#### 2º Momento

A segunda amostra utilizada para o estudo foi constituída por um total de 255 alunos que se encontram a frequentar o 5º e 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos. A moda como podemos observar na tabela que apresento a baixo, é praticam. Em relação ao sexo dos inquiridos, 160 são do sexo feminino e 95 são do sexo masculino.

*Tabela 17- Distribuição da frequência dos praticantes e não praticantes (2º momento)*

<b>Alunos praticantes e não praticantes de desporto federado</b>		
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa %
Praticam ou praticaram	211	82,7%
Não praticam	44	17,3%
Total	255	100%

#### **Instrumentos**

O questionário (QMAD) foi aplicado em dois momentos tal como referimos anteriormente, antes e após o período de confinamento. Este questionário (Anexo XIX)



centra-se na temática da motivação, onde através de uma escala de: “1-Nada importante”; “2-Pouco importante”; “3-Importante”; “4-Muito importante” e “5- Totalmente importante”, os alunos atribuem em trinta questões diferentes, o valor de importância que se adequa aos seus interesses, considerando determinada tarefa ou atividade desportiva.

*Tabela 18 – Seis fatores - Januário, N. (2012)*

<b>Estatuto</b>	3,14,20,21,25,28
<b>Aprendizagem técnica/Fitness</b>	1,6,10,15,23,24,26
<b>Influência Extrínseca</b>	9,19,27,30
<b>Trabalho em Equipa</b>	8,11,18
<b>Libertar Energia</b>	4,7,13
<b>Socialização</b>	2,16,29

### **Procedimentos**

A recolha e análise dos dados obtidos para a concretização do estudo, foi realizada através do Microsoft Office Excel, com auxílio do SPSS. Para a aplicação dos questionários foi necessária a autorização da escola, e o envio de uma autorização aos encarregados de educação. Após sinal positivo, procedeu-se à aplicação dos questionários e à recolha das respostas, sendo efetuada a divisão da amostra de acordo com o estudo apresentado por Januário, N (2012), pelos seis fatores: “Estatuto”; “Aprendizagem técnica/fitness”; “Influência extrínseca”; “Trabalho em equipa”; “Libertar energia” e “Socialização”.

De forma a elaborar o estudo, foi utilizada uma análise descritiva de maneira a organizar, resumir e descrever os aspetos importantes dos dados recolhidos em concordância com a variável em análise, dividindo a amostra em dois grupos (prática e não prática) e analisando os valores da média e do desvio padrão.

## **4. Apresentação de resultados**

A baixo apresento os resultados obtidos após a análise e divisão da amostra de acordo com o estudo apresentado por Januário, N (2012).

Nas tabelas encontram-se identificados os valores calculados da média e do desvio padrão, respetivamente.

## Praticantes

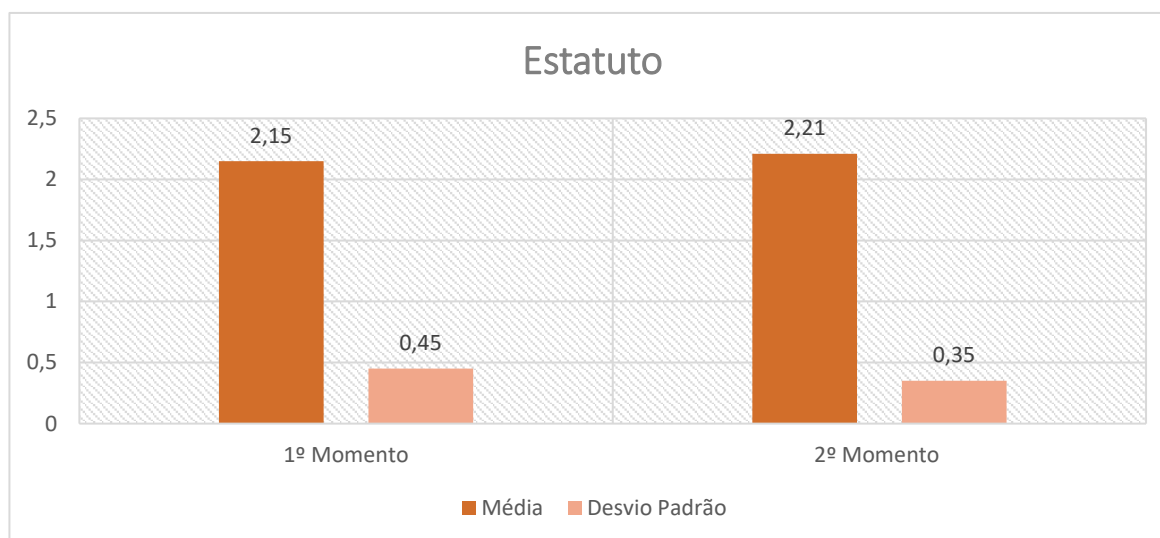


Gráfico 1 – Valores do fator estatuto (praticantes)

Através da observação dos valores que apresentamos no gráfico, podemos verificar que os alunos praticantes, no que diz respeito ao fator “estatuto” relacionado com a procura de prestígio e reconhecimento através de recompensas, apresentam valores muito semelhantes antes e após o confinamento, com uma ligeira subida da média ( $\tilde{x}=2,15$ ) para ( $\tilde{x}=2,21$ ), e com o d.p a alterar os seus valores de (dp=0,45) para (dp=0,35).

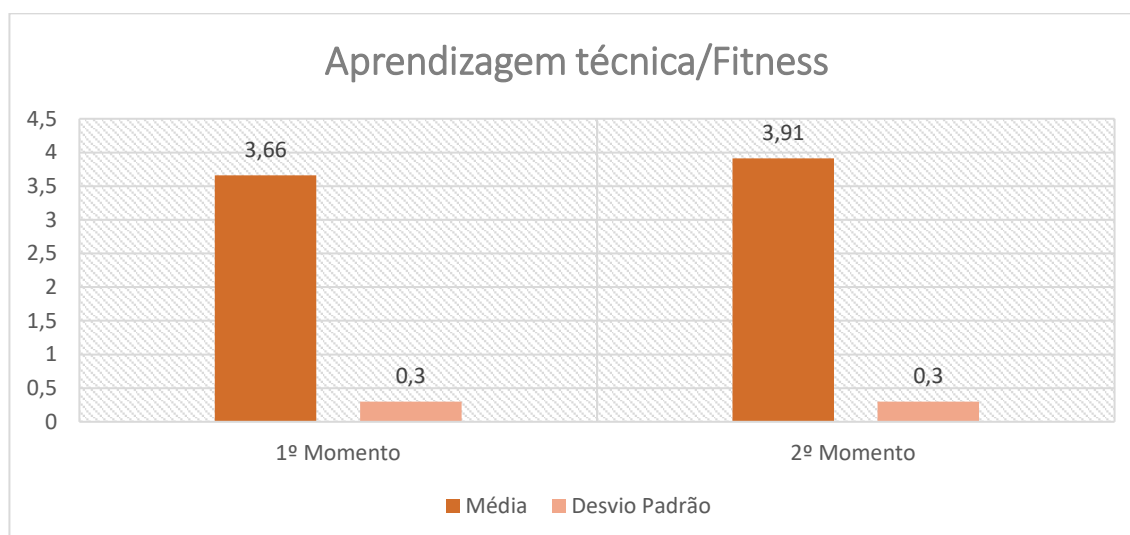


Gráfico 2 – Valores do fator aprendizagem técnica/fitness (praticantes)

No que diz respeito ao fator “aprendizagem técnica/fitness” relacionado com a manutenção da forma física e a melhoria das capacidades técnicas, verifica-se que o valor

do desvio padrão permanece igual ( $dp=0,3$ ) em ambos os momentos de aplicação do questionário, enquanto a média sofre um aumento substancial de ( $\tilde{x}=3,66$ ) para ( $\tilde{x}=3,91$ ).

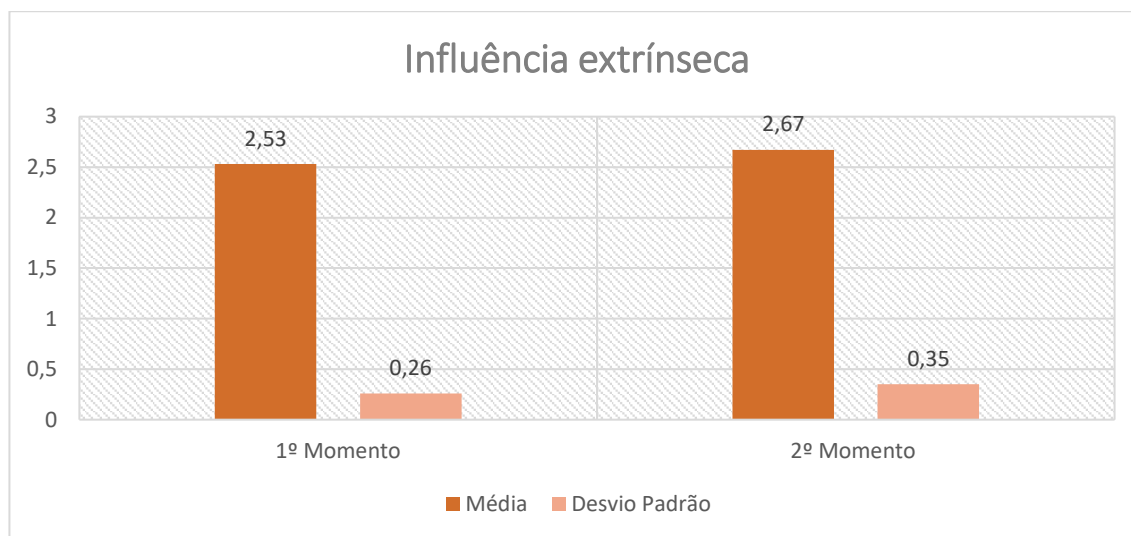


Gráfico 3 – Valores do fator influência extrínseca (praticantes)

O fator “influência extrínseca” que se encontra relacionado com a influência de familiares, treinadores e amigos, ou com o pretexto para sair de casa, registra valores diferentes quer em relação à média quer em relação ao desvio padrão após o período de confinamento. O valor da média subiu de ( $\tilde{x}=2,53$ ) para ( $\tilde{x}=2,67$ ), enquanto o desvio padrão subiu de ( $dp=0,26$ ) para ( $dp=0,35$ ).

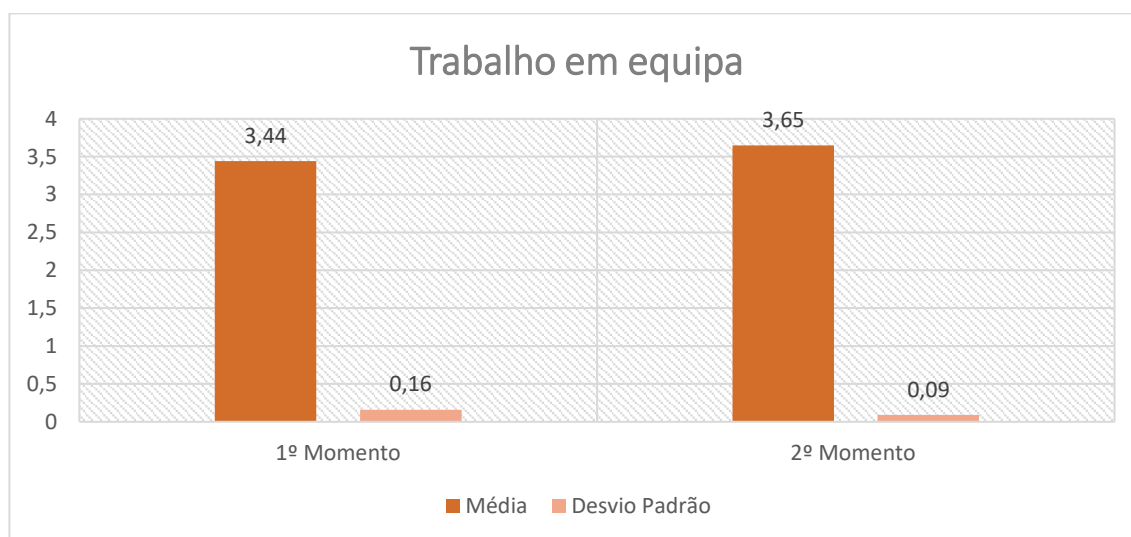


Gráfico 4 – Valores do fator trabalho em equipa (praticantes)

Relativamente ao fator “trabalho em equipa” que está relacionado com o sentimento de pertencer a um grupo e ao espírito de equipa, verificamos que após o confinamento, o

grupo da amostra dos praticantes apresenta um aumento substancial da média ( $\tilde{x}=3,44$ ) para ( $\tilde{x}=3,65$ ) e uma diminuição substancial do valor do desvio padrão ( $dp=0,16$ ) para ( $dp=0,09$ ).

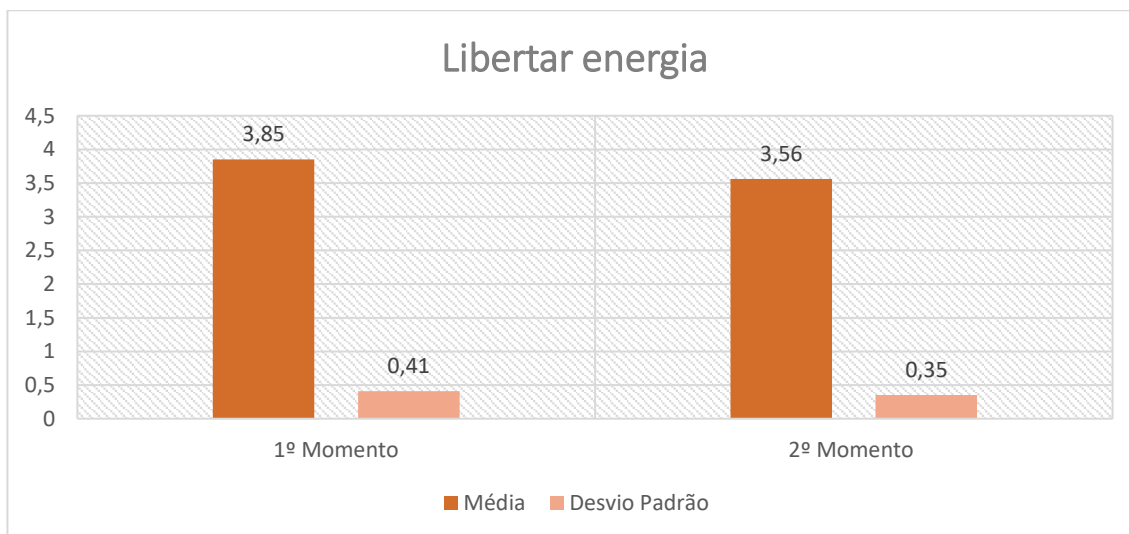


Gráfico 5 – Valores do fator libertar energia (praticantes)

O fator “libertar energia” que está relacionado com fazer exercício e libertar tensão, apresenta após o período de confinamento, uma diminuição dos valores da média ( $\tilde{x}=3,85$ ) para ( $\tilde{x}=3,56$ ) tal como nos valores do desvio padrão ( $dp=0,41$ ) para ( $dp=0,35$ ).

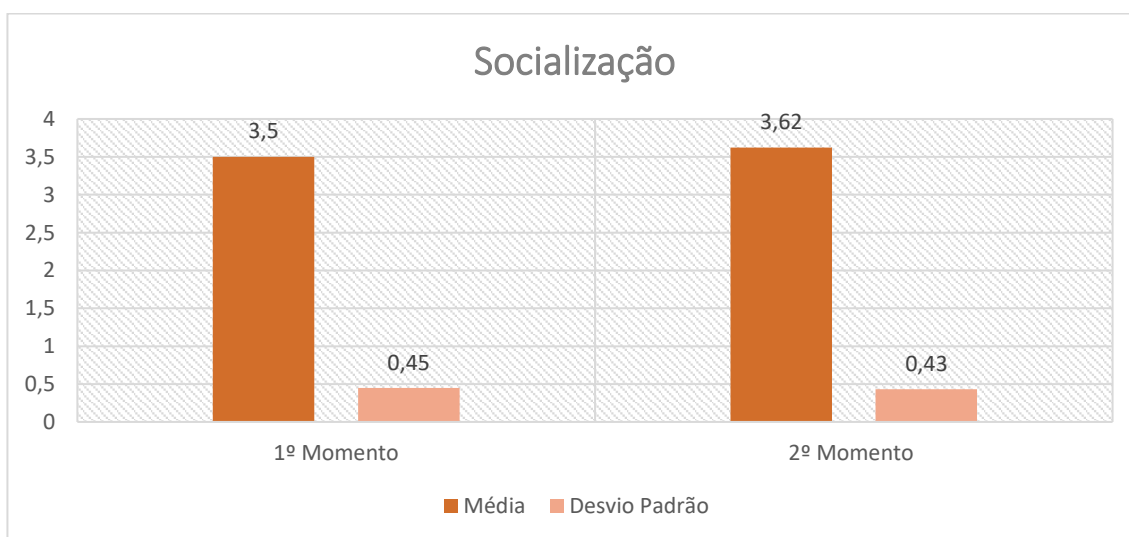


Gráfico 6 – Valores do fator socialização (praticantes)

Por fim, verificamos que o fator “socialização” relacionado com o desejo de divertimento e de estar com amigos, apresenta, após o período de confinamento, um

aumento substancial do valor da média ( $\tilde{x}=3,5$ ) para ( $\tilde{x}=3,62$ ), enquanto o valor do desvio padrão permaneceu praticamente igual ( $dp=0,45$ ) para ( $dp=0,43$ ).

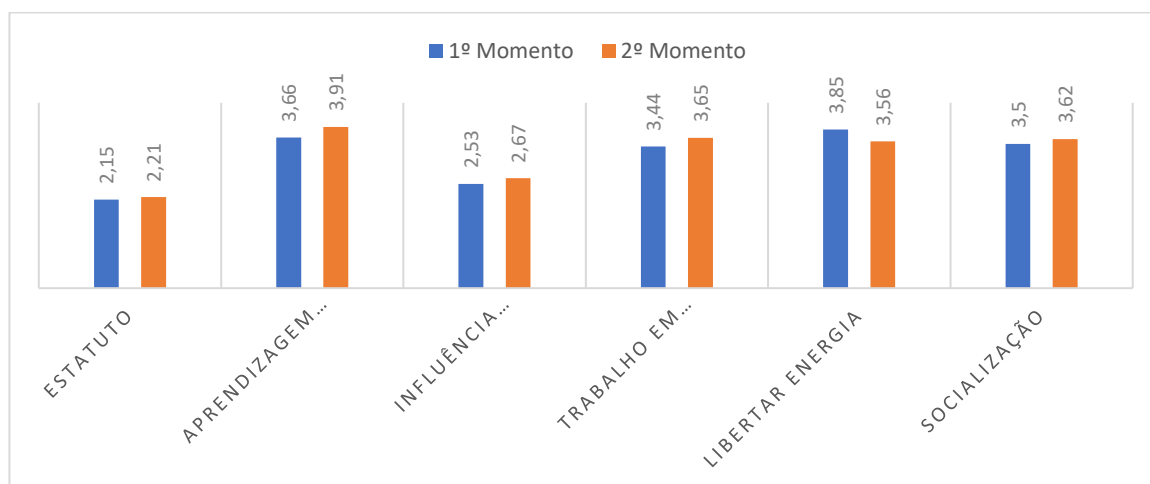


Gráfico 7 – Valores da média de todos os fatores (praticantes)

Após a observação e apresentação detalhada dos valores do desvio padrão e da média de cada fator dos alunos praticantes de desporto federado, apresentamos o gráfico geral com todos os valores da média, onde podemos verificar graficamente ambos os momentos de aplicação do questionário, assim como as respetivas alterações dos valores.

No geral, podemos verificar que apenas o fator “libertar energia” regista uma diminuição dos valores de motivação, sendo que todos os restantes fatores apresentam um aumento do valor da média. O fator que apresenta maior crescimento do seu valor da média, é o fator “aprendizagem técnica/fitness”.

## Não praticantes

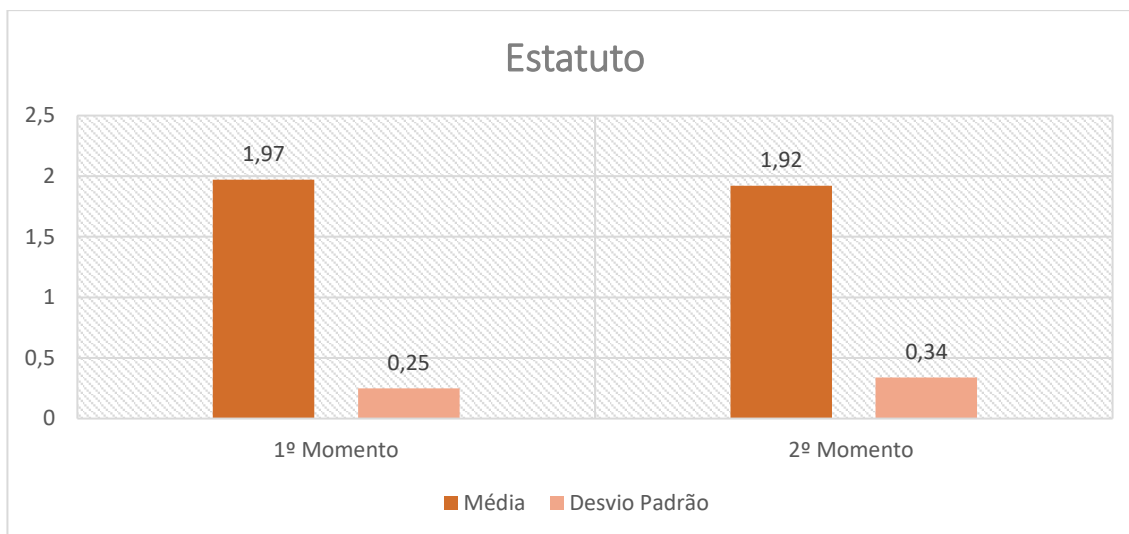


Gráfico 8 – Valores do fator estatuto (não praticantes)

Através da observação dos valores no gráfico, podemos verificar que relativamente ao fator “estatuto” o valor da média diminuiu após o confinamento, enquanto o desvio padrão no segundo momento de aplicação do questionário aumentou ligeiramente ( $dp=0,25$ ) para ( $dp=0,34$ ).

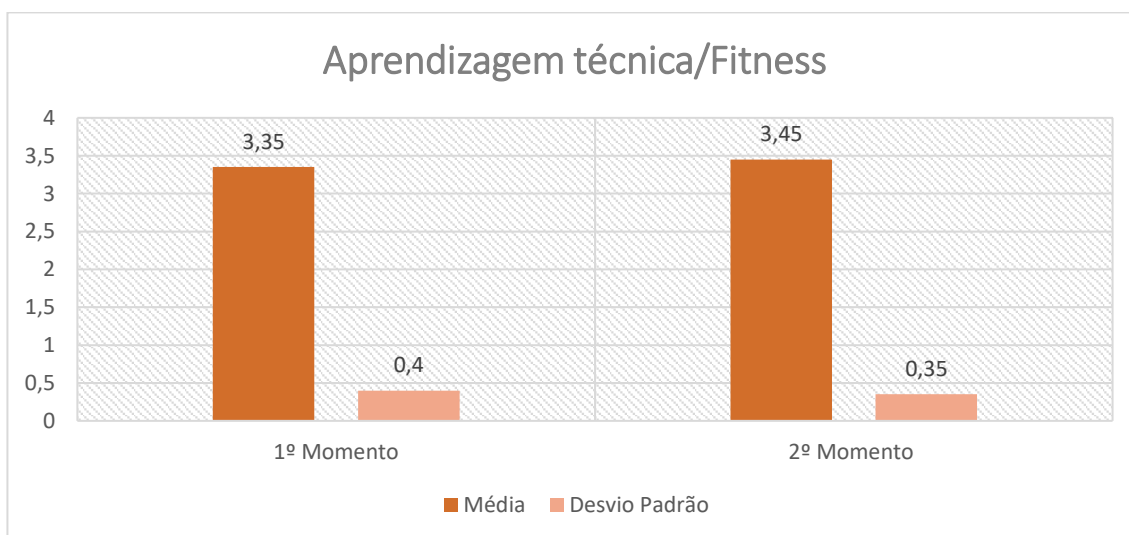


Gráfico 9 – Valores do fator aprendizagem técnica/fitness (não praticantes)

No que diz respeito ao fator “aprendizagem técnica/fitness” verifica-se que o valor do desvio padrão diminuiu ligeiramente, existindo menor discrepância entre as respostas dos

não praticantes no segundo momento ( $dp=0,4$ ) para ( $dp=0,35$ ), enquanto a média sofre um aumento substancial de ( $\tilde{x}=3,35$ ) para ( $\tilde{x}=3,45$ ), à semelhança do que já tínhamos observado neste fator na amostra dos praticantes.

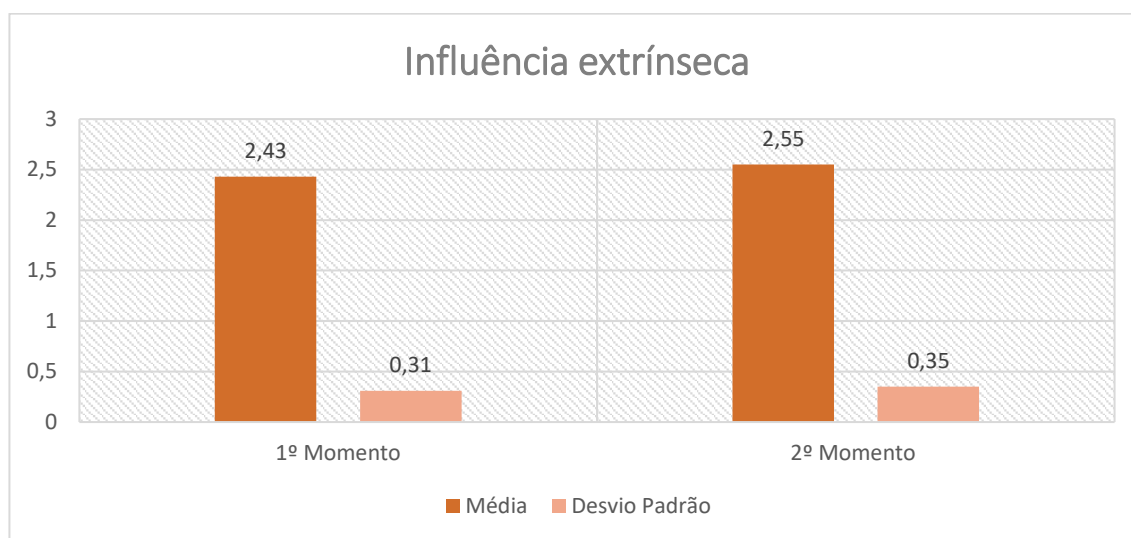


Gráfico 10 – Valores do fator aprendizagem influência extrínseca (não praticantes)

O fator “influência extrínseca” regista valores diferentes quer em relação à média quer em relação ao desvio padrão após o período de confinamento. O valor da média subiu de ( $\tilde{x}=2,43$ ) para ( $\tilde{x}=2,55$ ), e o desvio padrão subiu de ( $dp=0,31$ ) para ( $dp=0,35$ ), à semelhança do que já tínhamos identificado nas respostas dos alunos praticantes também.

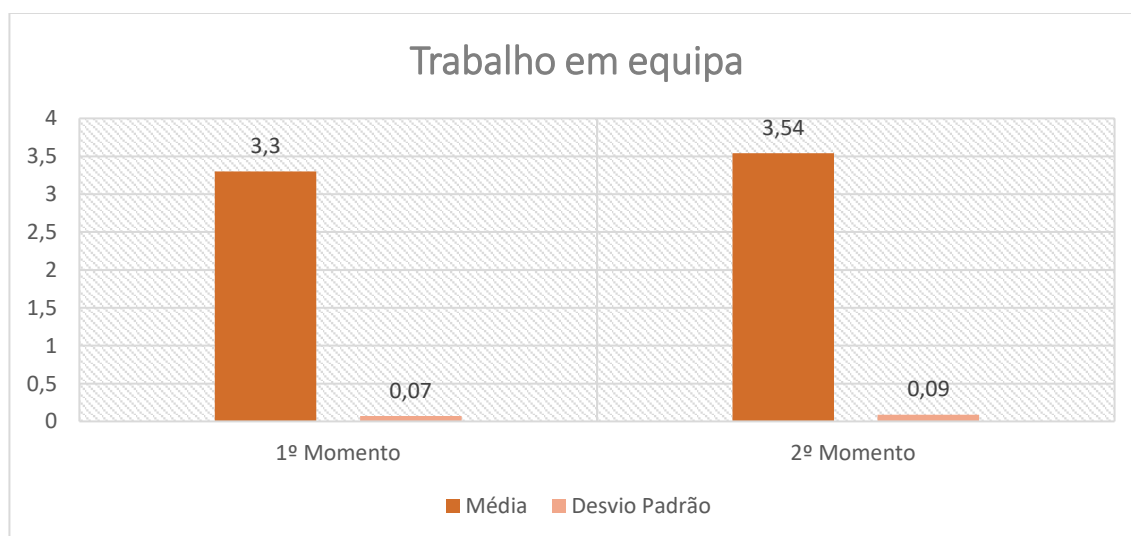


Gráfico 11 – Valores do fator trabalho em equipa (não praticantes)

Relativamente ao fator “trabalho em equipa” podemos observar que após o confinamento, o grupo da amostra dos não praticantes apresenta um aumento substancial da média ( $\tilde{x}=3,3$ ) para ( $\tilde{x}=3,54$ ), assim como dos valores do desvio padrão ( $dp=0,07$ ) para ( $dp=0,09$ ).

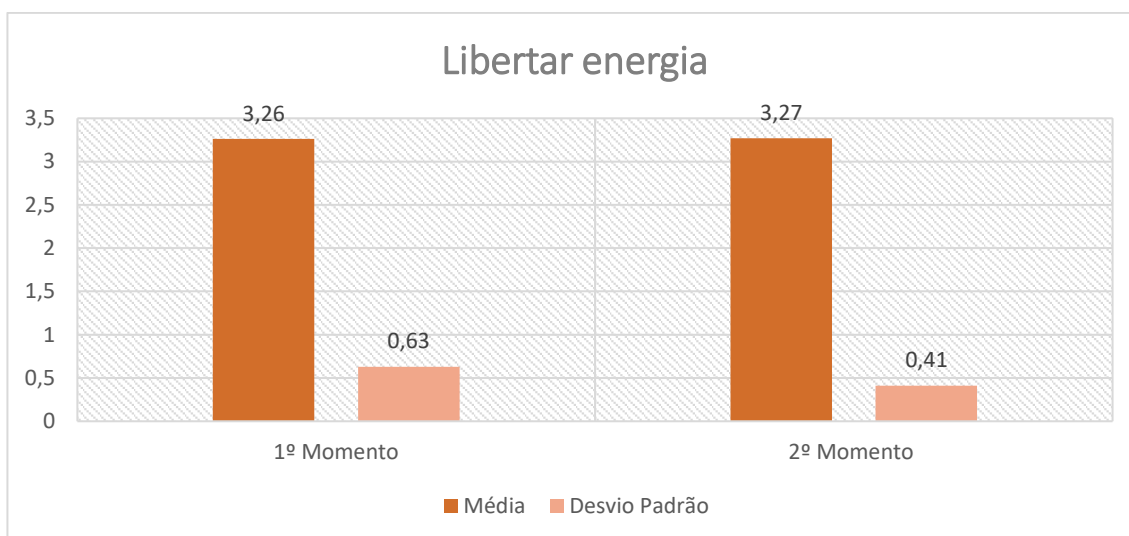


Gráfico 12 – Valores do fator libertar energia (não praticantes)

O fator “libertar energia” apresenta após o período de confinamento uma diminuição dos valores do desvio padrão ( $dp=0,63$ ) para ( $dp=0,41$ ), e um ligeiro aumento da média ( $\tilde{x}=3,26$ ) para ( $\tilde{x}=3,27$ ).

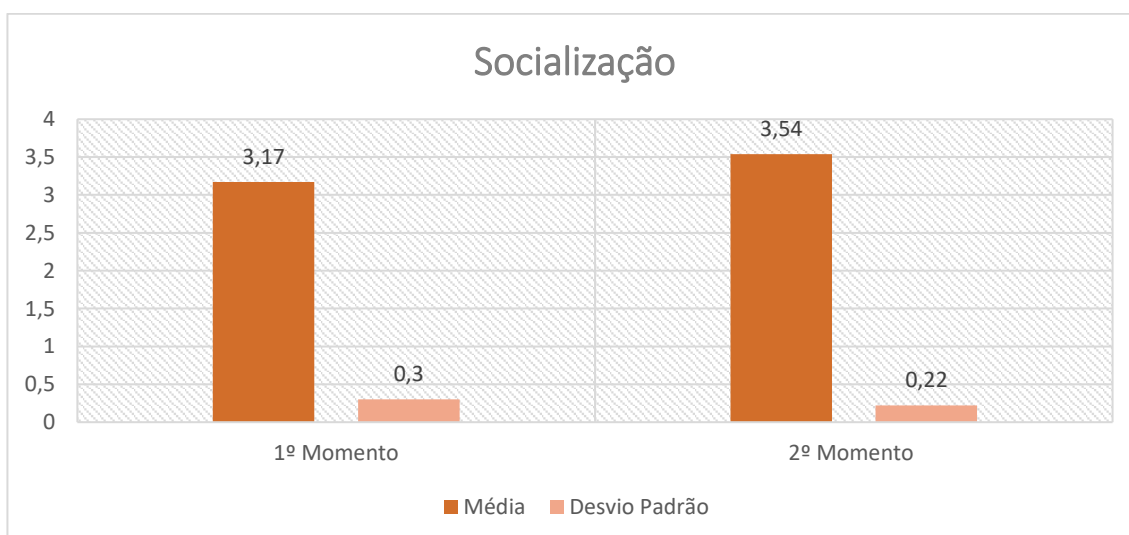


Gráfico 13 – Valores do fator socialização (não praticantes)



Por fim, verificamos que o fator “socialização” apresenta, após o período de confinamento, o aumento mais significativo quando comparados todos os seis fatores, sendo aquele onde se registou o maior aumento no valor da média ( $\tilde{x}=3,17$ ) para ( $\tilde{x}=3,54$ ). O valor do desvio padrão sofreu uma ligeira descida ( $dp=0,3$ ) para ( $dp=0,22$ ).

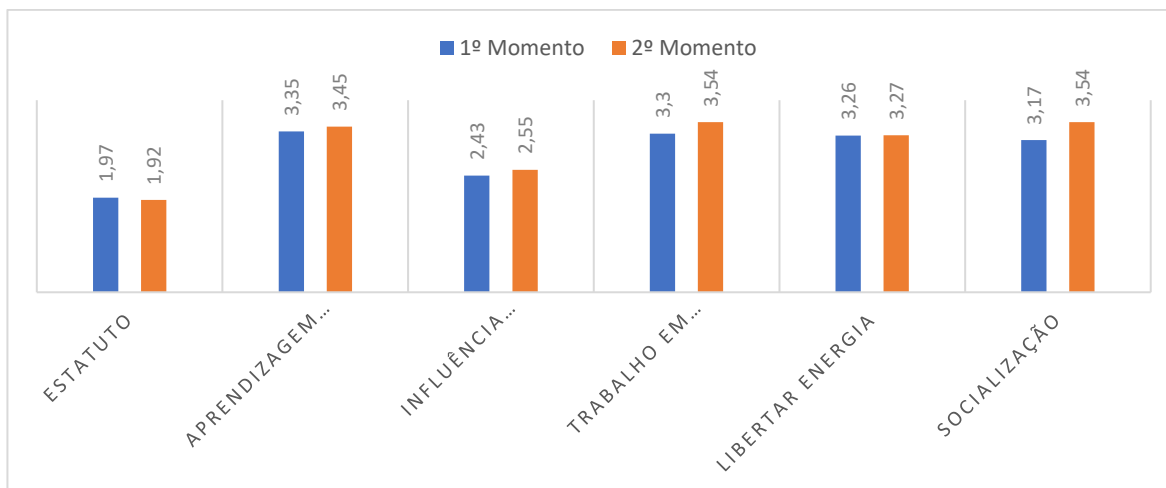


Gráfico 14 – Valores da média de todos os fatores (não praticantes)

Após a observação e apresentação detalhada dos valores do desvio padrão e da média de cada fator dos alunos não praticantes, apresentamos o gráfico geral com todos os valores da média, onde podemos verificar graficamente ambos os momentos de aplicação do questionário, assim como as respetivas diferenças da motivação dos alunos.

No geral, podemos verificar que o fator “estatuto” é o único que regista uma diminuição dos valores de motivação embora pouco ou nada significativa, enquanto todos os restantes fatores apresentam um aumento do valor da média.

Apesar desse aumento, o fator que apresenta um aumento mais significativo após o confinamento, é o fator “socialização”.

De forma a facilitar a compreensão do estudo, os fatores que apresento nos gráficos são definidos da seguinte maneira:

Estatuto - procura atender a aspetos de motivação vinculados à aprovação social, à busca de prestígio, à superação pessoal e à autorrealização;

Aprendizagem Técnica/Fitness – relaciona motivos de ordem fisiológica e de condicionamento físico para a prática de desporto com o interesse na aquisição de novas técnicas desportivas;

Influência Extrínseca – procura a aprovação do professor e uma necessidade de promoção onde as tarefas são realizadas em função de uma recompensa ou de uma punição;

Trabalho em Equipa – criação de um espírito de equipa, pertencer a um grupo, aprender novas técnicas de colaboração nas tarefas;

Libertar Energia – utilização da prática de atividade física na EF como forma de dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, a convivência em grupo e um relacionamento intenso com seus pares;

Socialização - influência do professor, prazer na utilização de infraestruturas desportivas, influência da família e dos amigos, ter emoções fortes;

## 5. Discussão

Através da análise descritiva realizada, podemos verificar que o confinamento teve impacto na motivação dos alunos praticantes e não praticantes.

Analisando o primeiro grupo de estudo, os praticantes, podemos observar que os fatores “aprendizagem técnica/fitness”, “influência extrínseca”, “socialização”, “trabalho em equipa” e “estatuto”, apresentam um aumento dos índices de motivação quando comparando os dois momentos de aplicação do estudo, com destaque para o fator “aprendizagem técnica/fitness” que regista o aumento mais significativo.

O fator “trabalho em equipa” é o único onde verificamos uma diminuição, embora quando observamos os valores do desvio padrão ( $dp=0,41$ ) para ( $dp=0,35$ ), estes nos indicam que a discrepância entre as respostas foi menor.

De acordo com o estudo elaborado por Branquinho, Santos e Matos (2020) que procurou compreender de que forma os jovens viveram o confinamento, verificou-se que os jovens sentiram a sua produtividade cair durante este período, referindo que os atletas sentiram que a sua prática desportiva diminuiu consideravelmente, uma vez que também as organizações desportivas encerraram e as competições pararam.

Pedral et al., (2020) verifica num estudo realizado acerca da alimentação e do corpo durante esta etapa de confinamento, que os jovens passaram a preocupar-se mais com a sua condição física e existiu um crescimento da insatisfação com o seu próprio corpo por se aperceberem das alterações que o mesmo sofreu, muito devido ao impacto das redes sociais, mas sobretudo, devido à redução da atividade física e alterações nos comportamentos alimentar adotados.

Nesta linha de pensamento, estes dois fatores podem justificar o aumento da motivação para o fator “aprendizagem técnica/fitness” do grupo de praticantes após o confinamento, uma vez que esta amostra de alunos se encontrava habituada a praticar atividade física regularmente, quer na educação física quer no desporto fora contexto educacional, e o confinamento obrigou a uma redução drástica e repentina da mesma, o que se traduziu em uma maior preocupação com o seu próprio corpo, e com as alterações da sua condição física, sentindo também a sua produtividade diminuir nas tarefas do quotidiano. Após o confinamento os alunos demonstram ter maior interesse em melhorar a sua condição física, uma maior preocupação pela sua saúde e com o seu corpo, e uma menor motivação da prática de atividade física na EF como forma de dispêndio de energia.

Analisando o segundo grupo de estudo, os não praticantes, o fator “socialização” foi onde verificámos um maior aumento da motivação, embora os fatores “aprendizagem técnica/fitness”, “influência extrínseca”, “libertar energia” e “trabalho em equipa”, também tenham apresentado um crescimento dos valores da média. O fator “estatuto” é o único onde observamos que os resultados diminuem, embora que substancialmente.

O fator “socialização” encontra-se relacionado com a procura do divertimento, a criação de novas amizades e o relacionamento com os amigos, algo do qual os alunos se viram privados devido ao confinamento e à interrupção das aulas presenciais, o que pode justificar o crescimento da motivação dos alunos para este fator.

Pedrosa e Dietz (2020) referem no estudo que apresentámos anteriormente, que os pais identificaram nos filhos sentimentos de tristeza pela ausência do contacto com os professores e colegas, o que pode refletir-se numa maior valorização dos jovens deste fator, pois encontraram-se isolados deste contacto social e destas relações às quais estavam habituados.

Branquinho, Cátia et al., 2020 após investigar os impactos da pandemia na vida social e relações de amizade, verificou através dos resultados obtidos que os jovens nas suas respostas atribuíam uma maior valorização ao parâmetro da amizade após a pandemia, enunciando também que os mesmos sentiam que a pandemia acabou por se refletir num fortalecimento das mesmas, e um aproximar do círculo de amigos.

Através dos estudos supramencionados e observando o grupo de não praticantes, podemos associar o crescimento da motivação e da valorização do fator “socialização” ao facto dos alunos terem sido colocados num contexto sobre o qual não estavam acostumados, o da privação de poder contactar presencialmente com os seus colegas e com os seus professores, levando-os a valorizar mais as amizades e a dimensão social e relações. Após o confinamento, o grupo de não praticantes, apresentou uma redução da motivação para o fator “estatuto” embora substancial, parecendo não valorizar tanto a aprovação social e a aceitação dos outros, considerando a amizade como referimos anteriormente e a socialização como mais importante, ainda assim, importa referir que já num primeiro momento de aplicação do QMAD, anterior ao confinamento, o fator “estatuto” apresentava os valores relativos à média mais baixos em ambos os grupos da amostra.

## **6. Conclusão**

Após a conclusão do estudo e análise dos resultados obtidos antes e após o período de confinamento, podemos concluir que o objetivo desta investigação foi em parte alcançado, tendo sido possível identificar alguns efeitos do mesmo na motivação dos alunos em relação à Educação Física.

Observando os resultados verificamos que ambos os grupos da amostra se sentem mais motivados para a prática da Educação Física, tendo aumentado os seus níveis de motivação em praticamente todos os fatores em estudo após o confinamento. Demonstram que passaram a valorizar mais as relações interpessoais e a socialização, e a compreender a importância que a educação física pode ter na manutenção e melhoria da condição física e dos níveis de saúde mental e física, sendo os fatores onde se registou o maior aumento destacados dos restantes.

Podemos concluir também que o grupo da amostra de praticantes valoriza menos embora substancialmente a educação física como espaço para dispêndio de energia, e que o grupo de não praticantes parece atribuir menos importância à aprovação social e ao estatuto.

Curiosamente, e como última conclusão, podemos identificar que existe uma evolução na amostra sendo que no segundo momento de aplicação o número de alunos praticantes no total dos 255 inquiridos aumenta exponencialmente quando comparando ambas as amostras utilizadas nos dois momentos de aplicação do estudo, o que parece relacionar-se com a consciencialização e aumento da motivação dos jovens para a prática de desporto e atividade física devido aos aspetos que referimos anteriormente assentes na análise descritiva realizada e nas conclusões do estudo.

Em suma, consideramos que este estudo deve incentivar a novas investigações pela importância de compreender o impacto que a pandemia e o confinamento poderão ter a longo prazo na motivação dos adolescentes para a Educação Física, sugerindo ainda que em estudos futuros seja utilizada uma amostra homogénea para análise.

## Referências Bibliográficas – Aprofundamento do Tema Problema

- Altrichter, H., Posch, P. & Somekh, B. (1996). *Teachers investigate their work: An introduction to the methods of action research*. London: Routledge.
- Branquinho, Cátia & Santos, Anabela & Matos, Margarida. (2020). A COVID-19 e a voz dos adolescentes e jovens em confinamento social. *Psicologia, Saúde & Doença*. 21(3). 624-632. doi: 10.15309/20psd210307.
- Bértan. T (2014) ¿Qué es la Educación Física? ¿Cuál es su identidad?. *Revista Digital*. Buenos Aires, N°195.
- Campos, F. (2014). As diferenças na motivação e no envolvimento nas aulas de educação física entre alunos que praticam desporto organizado e os que não praticam: Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias
- Castro, C. (2009). *Características e finalidades da Investigação-Ação*. Alemanha: Coordenação do ensino do Português na Alemanha.
- Centers for disease control and prevention, (2011). The Benefits of Physical Activity, retirado de: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health>
- Chen, A. (2001). A theoretical conceptualisation for motivation research in physical education: An Integrated perspective. *Quest*, 53, 35-58
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R (2009). Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas. Braga: *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, vol. XII, nº 2, pp. 355-380
- Cruz, J.F. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: S.H.O- Sistemas Humanas e Organizacionais, Lda. pp. 305-331
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during secondary school physical education. *The European Journal of Physical Education*, 8(1), 5- 18

- Ferro, N (2014). *A satisfação das necessidades básicas e a qualidade da motivação: influência da ponderação da nota de educação física para a média de ingresso ao ensino superior*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Garrido, I. (1990). Motivacion, emocion y accion educativa. Em: *Mayor, L. e Tortosa, F. (Eds.). Ámbitos de aplicacion de la psicologia motivacional* (pp. 284-343). Bilbao: Desclee de Brower.
- Gill, D.L Williams, L., & Reifsteck, E. J (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 2° Ed. Illinois: Human Kinetics.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2001). Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88(2), 491-496.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.
- Kobal, M. C. (1996). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP.
- Koka, A., & Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 333-346.
- Koka, A., & Hein, V. (2006). Perceptions of teachers' positive feedback and perceived threat to sense of self in physical education: a longitudinal study. *European Physical Education Review*, 12(2), 165–179. <https://doi.org/10.1177/1356336X06065180>
- Marante, W. (2008) *Motivação e Educação Física Escolar: Uma abordagem multidimensional*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.
- Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., Coll, D. (2007). Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6 (3), 140-6.
- Murray, E.J. (1986). *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan
- Nahas, M.V. (2006) *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4 Edition, *Midiograf, Londrina*.

- Paiva, M., Lourenço, A (2010) A motivação escolar e o processo de aprendizagem: *Ciências & Cognição*, 15(2).
- Pedrosa, G., & Dietz, K. (2020). A prática de Ensino de Arte e Educação Física no Contexto da Pandemia da COVID-19. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 2(6), 103-112.
- Pedral, V. A., Martins, P. C., & de Oliveira Penaforte, F. R. (2020). “Eu que lute nessa quarentena pra ficar com corpo desse”: discursos sobre corpo e alimentação nas redes sociais em tempos de isolamento social. *The Journal of the Food and Culture of the Americas*, 2(2), 69-88.
- Pfromm, S.N. (1987). *Psicologia da aprendizagem e do ensino*. São Paulo: EPU.
- Pinto, J., Lourenço, A., Martins, F., & Rodrigues, L. P. (2021). Hábitos de crianças e jovens em contexto de isolamento social. In *Hacia un modelo de investigación sostenible en educación* (p. 96). Dykinson
- Samulski, M (1995) *Psicologia do Desporto: teoria e aplicação prática*. 1. Ed. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais
- Sapp, M., & Haubenstricker, J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. In *Kansas City, MO: Paper presented at the American Association for Health, Physical Education and Recreation National Conference*.
- Silva, D (2009). *A Motivação e a Cooperação Desportiva no Atletismo*. Tese de Mestrado em Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Serpa, S., Frias, J. (1991). “Motivação para a Prática Desportiva”. In Sobral, F. Marques, A. Coordenação. FACDEX – *Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*. Vol 2, p.89-97, Lisboa.
- Special Eurobarometer 472 (2018) *Desporto e Atividade Física*. Comissão Europeia
- Standage, M., Duda, J. L. e Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). *Motivational predictors of physical education students’ effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 99-120.



Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of educational psychology*, 99(4), 747.

## Capítulo IV – Considerações Finais

Concluído o Estágio Pedagógico, a etapa mais desafiadora até ao presente momento das nossas vidas, conseguimos compreender hoje a importância da elaboração deste documento. O Estágio Pedagógico representa o *transfer* de aluno para professor, sendo a etapa na qual contactamos com a realidade escolar e aplicamos os conhecimentos adquiridos durante todo o percurso académico realizado.

É um momento bastante gratificante, não só pelo enriquecimento pessoal e preparação que nos acrescenta, através da realização e contacto com as tarefas do professor no quotidiano da escola, mas também pela conclusão e alcançar de um objetivo de vida.

Durante este período experimentámos um conjunto de sentimentos, pela particularidade de nos encontrarmos a enfrentar uma pandemia, pela ansiedade de conhecer os alunos e realizar um planeamento adequado, e por uma série de interrogações que vão surgindo ao longo do ano letivo. Experimentámos o sucesso e o insucesso, sobretudo porque num momento inicial existia alguma ansiedade em querer fazer tudo bem, e nem sempre as coisas corriam de acordo com as expectativas algo que com a experiência e o passar do tempo acabou por ser ultrapassado, no entanto, todos estes momentos acabaram por se tornar ferramentas uteis para que um dia possamos enfrentar os desafios profissionais aos quais nos propusermos.

A turma, os professores orientadores, os funcionários e todos os intervenientes foram extremamente importantes para o sucesso desta etapa, tendo em todos os momentos demonstrado apoio total, e contribuindo no nosso processo de integração, tendo sido criados laços que prevalecerão com imenso carinho nas nossas recordações.

Após este momento de reflexão acerca de tudo o que desenvolvemos no estágio, e que resulta neste documento, é-nos possível compreender a importância do nosso papel na vida e no desenvolvimento das crianças, jovens e adolescentes, e ter uma perceção mais objetiva e clara acerca da Educação Física e de como é importante termos a capacidade de nos adaptar-mos aos diferentes contextos, e nos reinventarmos para que o processo de ensino aprendizagem possa decorrer num ambiente positivo, estimulante e desafiador.

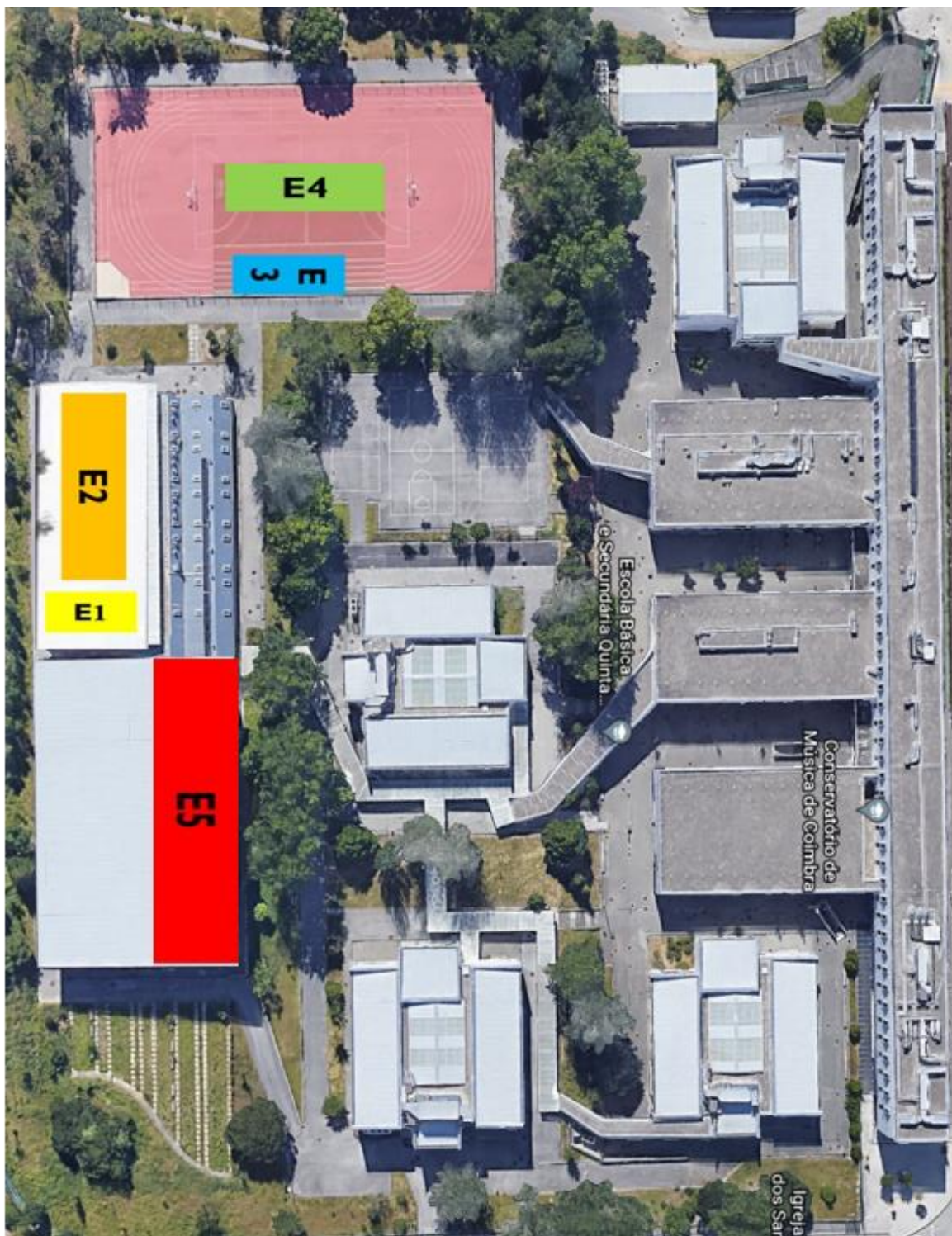
Por fim, e compreendendo os desafios que o professor enfrenta, importa continuar a procurar aprofundar os nossos conhecimentos, procurando a melhor versão de nós próprios, sentindo-nos constantemente estimulados e motivados, para que possamos ter um impacto positivo na vida e formação dos nossos alunos.

## Referências Bibliográficas Gerais

- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, p.77-93.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135–151.
- Haydt, R. C (1995). *Avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem*. São Paulo: Ática
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina.
- Kraemer, M. (2005) Avaliação da Aprendizagem como Construção do Saber, INPEAU.
- Linhares, P.; Irineu, T.; Silva, J.; Figueiredo, J. & Sousa, T. (2014). A importância da escola, aluno, estágio supervisionado e todo o processo educacional na formação inicial do professor. *Revista Terceiro Incluído*, 4(2), 115–127. doi: 10.5216/teri.v4i2.35258
- MIRAS, M., SOLÉ, I. A Evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem in COLL, C., PALACIOS, J., MARCHESI, A. *Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia da educação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996
- Pacheco, J. (1995). *O pensamento e a ação do professor*. Porto: Porto Editora
- Santos, L. (2008). Dilemas e desafios da avaliação reguladora. *Avaliação em Matemática: Problemas e desafios*, 11-35
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Vol.129, INDE.
- Tomás, A. (2010). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Vieira, I. (2013) *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Mestrado em Supervisão Pedagógica em Universidade Aberta, Lisboa

# **Anexos**

## Anexo I – Espaços físicos disponíveis para a prática da Educação Física



Legenda: E1- pavilhão com uma sala de ginástica anexada; E2- pavilhão com uma sala de ginástica anexada; E3- pista de atletismo; E4- campo desportivo descoberto; E5- espaço exterior coberto.

## Anexo II – Inventário de material

Material desportivo disponível na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores para o ano letivo 2020/2021, dividido por modalidade e condições de uso.

COLETES				
Laranjas				24
Vermelho				15
Verde				37
Amarelo				13
Amarelo fluorescente				25
Roxo				10
Azul				47
MATERIAL DE APOIO				
	Bom estado	Mau estado	Novo	Baixa
Compressor	1			
Cones sinalizadores grandes (laranja)		7		
Cones sinalizadores pequenos (laranja)	6			
Cones sinalizadores pequenos (vermelhos)	20			6
Cones sinalizadores Top gym (vermelho)	10			
Cones Wilson (amarelos)	8			
Bases coloridas	127			17
Cordas	29	12		
Cordas sizal	8			
Fitas de marcação	10			
Fita métrica	2			
Apitos	3			
Cronómetros	7			
Balança	1	1		
Coluna Skytec	1			
Retroprojektor EPSON	1			
Computador ACER	1			
Coluna				
Step aeróbica	4			
Cones perfurados (vermelhos)	20			
Delimitadores cónicos + suporte			40	
Trx			4	
Bomba manual			1	
Bola medicinal Vivex 1kg			1	
Bola medicinal Vivex 2kg			1	
Bola medicinal Vivex 3kg			1	
Bola medicinal Vivex 4kg			1	
Bola medicinal Vivex 5kg			1	
Bastões Grandes	17		10	
Delimitadores planos	50			
Dados póker + copo + pano			1	
Sabrinhas			11	
ANDEBOL				
Bolas Grandes Amarelas		1		
Bolas Verdes		15		10
Bolas Azuis		4		
Bolas Laranjas		10	10	1
Bolas de Couro	1			
Bolas t2 xport verde			7	
Bolas xport T0 azuis			4	

Balizas (Andebol e Futebol)	6			
Bolas XH1 Tsport Laranja			5	
Bolas XH1V TSPORT Cinza			5	
Bola Tecnorubber T0 (AFF) verde			6	
Bola Tecnorubber T1 (AFF) azul claro			6	
Bola Tecnorubber T2 (AFF)			5	
<b>ATLETISMO</b>				
Blocos de partida Polanik	6			
Postes de salto em altura	2 pares			
Blocos de Partida de madeira		5		
Fasquia de metal de salto em altura		1		
Fasquia de fibra de salto em altura		1		
Alisador de Areia	2			
Dardos				
Barreiras de metal (cinzentas)	8			
Barreiras Polanik (vermelhas)	8			
Barreiras Polanik (amarelas)	7			
Elásticos de salto em altura	4			
Peso de ferro	6			
Peso Ferro 3kg (vermelho)	2			
Peso de ferro 1kg (vermelho)	2			
Peso de borracha 1kg (vermelho)	1			
Peso de borracha 2kg (vermelho)	2			
Peso de borracha 2kg (azul escuro)	3			
Peso de borracha 2kg (azul claro)	1			
Peso de borracha 4kg (azul claro)	1			
Peso de borracha 3kg (azul escuro)	2			
Disco 600g	3			
Dardo plástico colorido	18			
Disco de borracha de treino (1kg)	16			
Vortex			6	
Testemunhos	12		9	
<b>BADMINTON</b>				
Postes	4			
Redes	8		4	
Raquetas AFF Sport	3		10	
Raquetas Artengo	4			
Raquetas Carlton			12	
Raquete Yonex	6		13	
Raquetas Artengo Vermelhas			3	
Raquete Vitor			2	
Volante artengo 800			1	11
Raquete Yonex basic 700			8	
Volante fremblay (caixa de 6)			4	
Volante Yonex			26	
Volante colorido - cabeça cortiça (tubo de 6)			8	
Raquetes Amaya			8	
<b>BASQUETEBOL</b>				
Bolas Molten GE6		3		
Bolas Wilson t7	3	1		
Bolas Xport	3	5		
Rede entrelaçada	12			
Bolas Mikasa t5	1	5		
Bolas Mikasa t6		3		1
Bola Mikasa t7 (prateada)	4			
<b>CORFBALL</b>				
Postes Corfball	2			

Mikasa t5 k5-ikf	2		2	
<b>FLOORBALL</b>				
Bolas brancas		3	8	9
Bolas vermelhas	3		8	
Sticks pretos	6			
Sticks pretos e amarelos	7+6			
Sticks marca "hóquei"	10			
Sticks (brancos e vermelhos)	4			1
Sticks PVC 85cm (Vermelho)	5			
Sticks PVC 85cm (Azul)	5			
Balizas (pares)		2	1	
<b>FREESBEE</b>				
Freesbee Vermelho	8			
Freesbee laranja	6			
Freesbee Azul	1			
Freesbee branco	2			
<b>FUTSAL</b>				
Bolas X sport	2			
AMAYA amarelas	1		11	
Bolas Mikasa SWL 62V			11	
Bolas adidas				2
Bolas Kipsta (laranjas e brancas)	22			1
Bolas FCDEF (amarelas) XS4L			2	
Bola FPF	2			
Bola Sport Zone	4			
Bola Mikasa CSV	12			
Bola Expo 98 T5			6	1
Bola Borracha	12			
<b>GINASTICA</b>				
Tapetes individuais (verdes e azuis)	27			
Rolo (azul)	1			
Rolo (verde)	1			
Colchões médios de queda (vermelhos e azuis)	2			
Colchões de queda médios (verde)		3		
Colchões de queda grandes (vermelho e cinzento)	2			
Colchão de queda grande (amarelo e azul)	3			
Colchões médios de plástico (verde)	13			
Colchões médios de pano (verde)	8			
Colchões médios de plástico (azul e amarelo)	12			
Colchões médios de plástico AFF	4			
Colchões Médio O'JUMP	1			
Barra fixa		1		
Plinto Jeymi (7 caixas)		1		
Plinto Jomepa (8 caixas)	1			
Plinto com rodas (7 caixas)		1		
Plinto de Espuma	2			
Boque com rodas		2		
Reuther		3		
Trampolim de madeira		1		
Minitrampolim	1	1		
Bola ritmica AFF	15			1
<b>GOLFE</b>				
Conjunto: saco + tacos + bolas + tapete	1			
Sacos + sets juniores	4			



Tapetes potter	3			
Cesto horizontal	1			
Tapete médio verde escuro	1			
Tapete grande 3x8	2			
Tapete médio verde claro	1			
Tapete para colocar T	5			
Saco Dunlop Sport 3	3			
Saco sem marca	1			
Bolas amarelas borracha	5			5
T borracha	5			
Bolas brancas iniciação	13			
<b>ORIENTAÇÃO</b>				
Picotadores	10		5	2
Balizas	19			
Bússolas	10			
<b>PATINAGEM</b>				
Patins em linha		6		7 pares
Patins AMAYA brancos	13 pares			2
Patins AMAYA azuis	6 pares			
Patins 4 Rodas olexo	4			
Patins 4 rodas antigos	4			
Patins Oxelo			16	
<b>RUGBY</b>				
Bolas Gilbert Touch	3		9	
Bolas Xports	10			
Bola Gilbert			3	
Conjunto Tag Rugby	1			
<b>TÊNIS</b>				
Postes		3		
Rede	2			
Raquetas Dunlop sport			9	
Raquetas Teloon sports			10	
Balde de Bolas Dunlop (amarelas)	30 de um balde de 71			
Balde de bolas Dunlop (esverdeadas)	55 de um balde de 96			
Miniraquete	8			
Grips	10			
Raquetas	45			
Raquetas Dunlop			19	
Raquetas Vamvas			25	
Indiacas	1			
<b>TÊNIS DE MESA</b>				
Mesas com rodas	4		1	
Mesas improvisadas	2			
Redes de Aperfeiçoamento	3			
Raquetas Aperfeiçoamento	4			
Bolas	23		246	
Rede Apara-Bolas	2			
MESA AFF Pro 25	1			
RoboPro Junior	1			
Robo Lança-Bolas	1			
Bolas Tibhar basic (caixa de 72)	2			
Esponja de limpeza	4		2	
Rede adaptável Rollnet	3			
Rede adaptável Artengo	1			
Raquete Tibhar Samsonov 1000	19		13	
Bolas Tibar (caixa de 40 bolas)			2	



## Anexo IV – Ficha de caracterização do aluno (específico para a disciplina de EF)



### Ficha de Caraterização do Aluno - 12º B Ano letivo 2020/2021 (Educação Física)

Este questionário visa recolher dados que contribuam para que os teus professores te conheçam melhor.  
É de caráter individual e deve ser preenchido até ao fim.  
Respondam com a maior sinceridade e seriedade possível.  
Garantimos o anonimato de todos os dados aqui disponibilizados.

Obrigado pela colaboração e um bom ano letivo!

Secção 1

\*\*\*

#### J. HISTÓRICO DESPORTIVO

1. Nome \*

Introduza a sua resposta

2. Já praticaste desporto federado? \*

Sim

Não

3. Se sim, qual a modalidade?

Introduza a sua resposta

4. Praticas alguma atividade física ou desportiva para além das aulas? \*

- Sim
- Não

5. Se sim, qual?

- Desporto escolar
- Desporto federado

Outro

6. Quantas vezes por semana treinas? \*

- 1 vez
- 2-3 vezes
- 4-5 vezes
- 6 ou + vezes

7. Quanto tempo dura a tua atividade ?

- 0-30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120min

8. Já tiveste alguma lesão grave na prática de atividade física ou no desporto? \*

- Sim
- Não

9. Se sim, qual?

11. Se sim, qual/quais?

Introduza a sua resposta

12. Já fizeste parte do desporto escolar? \*

Sim

Não

13. Se sim, em que modalidade?

Introduza a sua resposta

Secção 2

\*\*

## K. DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

14. Gostas da disciplina de educação física? \*

Sim

Não

15. Porque? \*

Introduza a sua resposta

16. Qual é a tua motivação para as aulas de Educação Física? \*

- Nenhuma
- Pouca
- Alguma
- Muita

17. Qual/Quais as modalidades que mais gostas? \*

Introduza a sua resposta

18. Qual/Quais as modalidades que menos gostas? \*

Introduza a sua resposta

19. Tencionas fazer parte do Desporto Escolar no presente Ano Letivo? \*

- Sim
- Não

20. Se sim, em que modalidade?

Introduza a sua resposta

## Anexo V- Extensões de conteúdos

### Basquetebol

Modalidade		Basquetebol													
Data	Mês	Setembro				Outubro				Novembro					
	Dia	21	22	29	30	7	12	14	19	21	26	29	2	4	
Nº Aula		1e2	3e4	5e6	7e8	9e10	11e12	13e14	15e16	17e18	19e20	21e22	23e24	25e26	
Nº Aula UD		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Avaliação		AO	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS	
Domínios	Parâmetros	Conteúdos													
Habilidades Motoras	Passos	Passo Peito	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Passo Picado	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Passo Ombro	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Recepção	Recepção 1	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Recepção 2	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Dribles	Drible Direto	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Mud. Direção	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Lançamentos	Arremesso	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Suspensão	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Passeado	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
Habilidades Táticas	Desmarcação					E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Interação					E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
Formas de jogo	Situação 3x3			I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Movimentações Ofensivas							I	E	E	E	C	C	AS	AS
Conteúdos	Movimentações Defensivas													AS	AS
	Regras de jogo													AS	AS
	Linha e zonas													AS	AS
Aspectos Fisiológicos e Condição Física	Sistema de Pontuação													AS	AS
	Capacidades Condicionais		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS
Condição Física	Capacidades Coordenativas		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS
	Cooperação														
Conteúdos Psicosociais	Responsabilidade	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas													
	Empenho	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas													
	Autonomia	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas													
		Competência Desenvolvida em Todas as Aulas													

### Jogos Tradicionais Portugueses

Modalidade		Jogos Tradicionais Portugueses									
Data	Mês	Novembro					Dezembro				
	Dia	3	11	15	18	23	25	2	9	14	16
Nº Aula		1e2	3e4	5e6	7e8	9e10	11e12	13e14	15e16	17e18	19e20
Nº Aula UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação		AP	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS	AS
Domínios	Parâmetros										
	Cooperação	I									AS
	Oposição	I	E	E	E	E	E	E	E		AS
Aspectos Fisiológicos e Condição Física	Cooperação-Oposição	I	E	E	E	E	E				AS
	Capacidades Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Conteúdos Psicosociais	Capacidades Coordenativas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
	Cooperação	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas									
	Responsabilidade	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas									
	Empenho	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas									
	Autonomia	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas									

## Atletismo

Modalidade		Atletismo													
Data	Mês	Janeiro						Fevereiro							
	Dia	4	6	11	12	16	20	24	27	3	5	6	10		
Nº Aula		1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24		
Nº Aula UD		1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	13		
Análise		AD	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF		
Disciplinas	Parâmetros														
	Velocidade	Técnica do corrida	AD		I	E	E	E						AS	AS
		Partida em blocos	AD		I	E	E	E						AS	AS
	Barreiras	Aproximação	AD		I			I	E	E				AS	AS
		Transposição	AD		I			I	E	E				AS	AS
	Esteletas	Corrida entre barreira	AD		I			I	E	E				AS	AS
		Transmissão ascendente	AD							I	E	E		AS	AS
	Lançamento do peso	Técnica de rotação	AD		I	E	E	E						AS	AS
		Técnica retilínea	AD		I	E	E	E						AS	AS
	Lançamento do dardo	Fase de preparação	AD		I			I	E	E				AS	AS
		Fase corrida de balanço	AD		I			I	E	E				AS	AS
		Fase de lançamento	AD		I			I	E	E				AS	AS
	Aspectos Fisiológicos e Condicionais	Recuperação	AD		I			I	E	E				AS	AS
		Capacidades Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS
Conteúdos Psicosociais	Capacidades Coordenativas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	
	Cooperação														
	Responsabilidade														
	Empenho														

Competência Desempenhada em Todas as Aulas

## Voleibol

Modalidade		Voleibol												
Data	Mês	Fevereiro				Março								
	Dia	22	24	1	3	8	9	9	17	22	24	29	31	
Nº Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Nº Aula UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Parâmetros														
Atletismo	Auto avaliação	E											C	AS
	Correção do teste	E											C	AS
Introdução Modalidade	História		E										C	AS
	Caracterização		E										C	AS
Regras	Dimensões do campo			E	E								C	AS
	Arbitragem			E	E								C	AS
	Jogadoras/Posições/Rotações			E	E								C	AS
Componentes técnicos	Passo					E							C	AS
	Manchete					E							C	AS
	Serviço (baixo, cima)					E	E						C	AS
	Remate						E						C	AS
Componentes Táticos	Bloco						E						C	AS
	Esquema táticos							E	E				C	AS
Análises Gerais	Deslocamentos/movimentações							E	E				C	AS
	Vídeos						E	E	E	E	E	H	C	AS
Outros	Outros						E	E	E	E	E	H	C	AS
	Capacidades Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AS
Psicosociais	Capacidades Coordenativas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Cooperação													
	Responsabilidade													
	Empenho													

Competência Desempenhada em Todas as Aulas



## Frisbee Golf

Modalidade		Frisbee Golf									
Data	Mês	Abril					Maio				
	Dia	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nº Aula		1e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	
Nº Aula UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Avaliação		AD	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	
Domínio	Parâmetros										
Disciplinas	Teórica	História	I								AS
		Regras	I								AS
		Técnicas de lançamento	I								AS
	Técnicas	Backhand		I	E	E	C				AS
		Forehand			I	E	E	C			AS
		Tomahawk					I	E	C		AS
	Lançamentos	Curta distância		I	E	E	C				AS
		Média Distância		I	E	E	C				AS
		Longa distância			I	E	E	C			AS
	Situação de jogo					I	E	E	C		AS
Aspectos Fisiológicos e Condição Física	Capacidades Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Capacidades Coordenativas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
Conteúdos Psicosociais	Cooperação	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas									
	Responsabilidade										
	Empenho										
	Autonomia										

## Futsal


Modalidade		Futsal													
Data	Mês	Abril				Maio				Junho					
	Dia	5	6	11	12	18	19	25	26	1	2	8	9	15	
Nº Aula		1e 2	3 e 4	4 e 4	5 e 4	6 e 4	7 e 4	8 e 4	9 e 4	10 e 4	11 e 4	12 e 4	13 e 4	14 e 4	
Nº Aula UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Avaliação		AF	AF	AF	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AG	AG	AG	
Domínio	Parâmetros														
Habilidades Motoras	Gestos Técnicos	Passe				AD	I	E							AS
		Recepção				AD	I	E							AS
		Bateria				AD	I	E							AS
		Drible				AD	I	E							AS
		Condução de Bola				AD	I	E							AS
Habilidades Táticas	Ações defensivas	Intercepção				AD			I	E	E	C			AG
		Desarme				AD	I	E	E	E	E	C			AS
		Marcção				AD				I	E	E	C		AS
Sistemas Táticos	Ações Ofensivas	Cortina								I	E	E	C		AS
		Bloqueio									I	E	E	C	
		Desmarcações										I	E	E	C
Sistemas Táticos	Situação de Jogo	Situação 2 x 2				AD	I	E							
		Situação 5 x 5				AD				I	E	E	C		
Conteúdos Psicosociais	História		I	I	I										
	Regras		I	I	I										
	Posições		I	I	I										
	Gestos Técnicos		I	I	I										
Aspectos Fisiológicos e Condição Física	Componentes Táticas		I	I	I										
	Capacidades Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	
Conteúdos Psicosociais	Capacidades Coordenativas		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Cooperação	Competência Desenvolvida em Todas as Aulas													
	Responsabilidade														
	Empenho														
Autonomia															



Anexo VII- Circuito de frisbee golf



Anexo VIII- Cartão de registo de desempenho

		Turma		Data									
		Cesto	Par	P -> 1	1 -> 2	2 -> 3	3 -> 4	4 -> 5	5 -> 6	6 -> 7	7 -> 8	8 -> 9	Total
Nome:			4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	38
Nome:													
Nome:													
Nome:													

Grelha. Avaliação Formativa Inicial – 12.º B

N.º	Identificação Nome	Passe		Drible		Lançamento		Recepção	Total	Nível	Referencial
		Perto	Próximo	Directo	Mult. Dire	Suspenção	Passada				
1		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	Referencial Observação Não Executa 1. Executa mais do menos 2. Executa muito bem 3. Níveis
2		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
3		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
4		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	Níveis
5		2	2	2	2	2	2	2	1,88	Nível Elementar	
6		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
7		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	Nível Elementar Nível Avançado
8		2	2	2	2	2	2	2	1,00	Nível Elementar	
9		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
10		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
11		2	2	2	2	2	2	2	1,875	Nível Elementar	
12		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
13		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
14		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
15		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
16		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
17		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
18		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
19		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
20		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
21		2	2	2	2	2	2	2	1,88	Nível Elementar	
22		2	2	2	2	2	2	2	1,88	Nível Elementar	
23		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
24		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
25		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
26		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	
27		2	2	2	2	2	2	2	1,69	Nível Elementar	
28		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
29		2	2	2	2	2	2	2	1,75	Nível Elementar	
30		2	2	2	2	2	2	2	1,88	Nível Elementar	
31		2	2	2	2	2	2	2	1,88	Nível Elementar	
32		2	2	2	2	2	2	2	2,00	Nível Elementar	

Ano Letivo 2020/21

FITEESCOLA – 12ºB

Anexo X - Grelha de Avaliação Inicial dos Testes de Aptidão Física do 1º Momento

Nome		Avaliação da Condição Física - 1º Momento															12º Ano - Turma B			
		1º Período																		
Sexo	Idade	Altura	Peso	IMC	Filias	S	Cal. Brava	S	Abd.	S	Força Muscular	S	Sit & Marcha Traq	Sit & Marcha Atq	Média Sit	S	40m	S	Soma	Ocorr.
M	16	1,77	56,4	18,00	8,44	0	9	0	18	0	2,36	1	15,0	15,0	15,0	0	7,28	0	1	30
F	17	1,55	40,7	17,00	9,21	0	1	0	21	1	1,44	1	39	38	38,5	1	8,54	0	3	800
F	17	1,69	52	18,00	9,21	0	1	0	1	0	1,6	1	30,5	34,0	32,3	1	8,18	0	2	7,0
F	17	1,72	69,6	24,00	9,21	0	9	1	20	1	1,75	1	26,0	26,0	27,0	0	8,22	0	3	800
F	16	1,7	53,7	19,00	9,21	0	15	1	25	1	1,54	1	26,0	28,0	27,0	0	7,72	0	3	800
F	17	1,63	51	19,00	9,21	0	25	1	55	1	1,63	1	40,0	40,0	40,0	1	4,00	1	4	800
F	17	1,5	48,7	22,00	9,21	0	11	1	44	1	1,6	1	26,0	26,0	26,0	0	7,78	0	3	800
M	17	1,86	47,8	17,00	8,44	0	8	0	40	1	1,95	1	27,0	27,0	27,0	1	6,65	0	3	800
F	17	1,55	59,5	25,00	9,21	0	22	1	15	0	1,43	1	31,0	31,0	31,0	1	7,46	1	4	830
F	16	1,67	59	21,00	9,21	0	10	1	36	1	1,4	1	32,0	35,0	33,5	1	8,16	0	4	830
F	17	1,63	53,3	20,00	9,21	0	15	1	30	1	1,5	1	33,0	32,0	32,5	1	7,47	0	4	830
F	17	1,67	58,8	21,00	9,21	0	4	0	8	0	1,57	1	30,0	32,0	31,0	1	7,59	0	2	7,0
M	17	1,79	58,1	18,00	8,44	0	15	0	23	0	2,1	1	28,0	28,0	28,0	1	7,59	0	2	7,0
F	17	1,62	51,6	20,00	8,44	0	9	0	33	1	2,17	1	23,0	24,5	23,8	1	6,50	0	3	800
F	17	1,63	52,4	20,00	9,21	0	15	1	20	1	1,45	1	33,0	32,0	32,5	1	7,15	1	5	870
M	17	1,89	59,8	17,00	8,44	0	9	0	66	1	2,18	1	34,0	31,0	32,5	1	6,47	0	3	800
F	16	1,63	53,8	20,00	9,21	0	11	1	78	1	1,9	1	25,0	25,0	25,0	0	7,22	1	4	830
F	17	1,68	56,6	20,00	9,21	1	20	1	80	1	1,9	1	45,0	46,0	45,5	1	7,04	1	6	200
F	17	1,64	52,3	19,00	9,21	0	15	1	24	1	1,82	1	33,0	31,0	32,0	1	6,81	1	5	870
F	17	1,54	49,5	21,00	9,21	0	27	1	40	1	1,7	1	41,0	42,0	41,5	1	7,10	1	5	870
F	17	1,64	61,9	23,00	9,21	0	20	1	40	1	1,55	1	39,0	38,0	38,5	1	6,99	0	4	830
F	17	1,85	70,5	26,00	9,21	0	11	1	35	1	1,23	0	28,5	32,0	30,3	0	6,75	0	2	7,0
M	17	1,86	59,3	22,00	8,44	0	16	0	25	1	1,85	1	32,0	30,0	31,0	1	7,53	0	2	7,0
F	17	1,74	52,5	17,00	9,21	0	18	1	28	1	1,71	1	33,0	35,0	34,0	1	6,47	1	6	870
F	16	1,74	69	23,00	9,21	0	15	1	50	1	1,55	1	37,0	42,0	39,5	1	8,04	1	4	830
M	17	1,8	63,4	20,00	8,44	0	40	1	80	1	2,1	1	33,0	34,0	33,5	1	5,84	1	5	870

Ano Letivo 2020/2021



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES  
 EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO SECUNDÁRIO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

ANO LETIVO 2019-2020

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS (PERFIL DO ALUNO)	DESCRIPTORIOS	IMPORTANÇÁ RELATIVA (%)	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO SOCIOAFETIVO (APRENDER A ESTAR)  X	E, F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiduidade</li> <li>• Pontualidade</li> <li>• Disciplina/Comportamento</li> <li>- Cumprir as regras na sala de aula</li> <li>- Respeitar-se a si e aos outros</li> <li>- Evidenciar sentido de justiça e responsabilidade</li> <li>• Empenho</li> <li>- Participar com interesse e empenho nas diversas atividades</li> <li>• Cooperação, colaboração e interajuda</li> <li>- Trabalhar em equipa</li> <li>- Contribuir para a aprendizagem coletiva</li> <li>- Evidenciar disponibilidade e capacidade de ajuda</li> </ul>	20%	Fichas de registo.
DOMÍNIO PSICOMOTOR (APRENDER A FAZER)  Y	F, G, H, I, J  Ya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir e desenvolver habilidades motoras:</li> <li>- desenvolver as habilidades inerentes a cada modalidade;</li> <li>- revelar conhecimentos sobre as atividades desenvolvidas;</li> <li>- fazer <i>transferir</i> entre as diferentes matérias de ensino;</li> <li>- progredir para níveis superiores nas várias matérias de ensino.</li> <li>• Aplicar os conhecimentos adquiridos:</li> <li>- aplicar conhecimentos a novas situações;</li> <li>- aplicar corretamente a terminologia específica de cada matéria.</li> <li>• Identificar as situações propostas.</li> <li>• Demonstrar organização e métodos de trabalho.</li> <li>• Desenvolver a comunicação motora.</li> <li>• Agir de acordo com o espírito crítico – “Tomadas de decisão”</li> </ul>	60%	Testes práticos;  Registos de observação de aula.



DOMINIO PSICOMOTOR (APRENDER A FAZER)	Yb	G, J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir capacidades motoras condicionais e coordenativas atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (Zona Saudável de Aptidão Física) e/ou observação diária de exercícios criterio:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aptidão aeróbia</li> <li>2. Força média</li> <li>3. Força superior</li> <li>4. Força inferior</li> <li>5. Flexibilidade</li> <li>6. Velocidade</li> </ol>	10%	Testes Físicos; Fichas de observação.
DOMINIO COGNITIVO (APRENDER A CONHECER)	Z	A, B, C, D, F, G, H, I, J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conhecimentos sobre as diferentes atividades físicas e fenómenos desportivos, em particular, na aplicação do regulamento específico das modalidades;</li> <li>• Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras;</li> <li>• na aplicação da nomenclatura apropriada à disciplina e aos materiais utilizados;</li> <li>• no conhecimento de técnicas e táticas das matérias de ensino;</li> <li>• Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>• Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde;</li> <li>• Demonstrar capacidade de síntese;</li> <li>• Demonstrar capacidade de auto e heteroavaliação;</li> <li>• Saber exprimir-se corretamente em língua portuguesa.</li> </ul>	10%	Testes escritos; Questionários escritos/orais; Trabalhos de pesquisa individuais/grupo; Relatórios.

AREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)	A - Linguagem e textos	B - Informação e comunicação	C - Raciocínio e resolução de problemas	D - Pensamento crítico e pensamento criativo	E - Relacionamento Interpessoal	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	G - Bem-estar, saúde e ambiente	H - Sensibilidade estética e artística	I - Saber científico, técnico e tecnológico	J - Consciência e domínio do corpo
---	------------------------	------------------------------	---	--	---------------------------------	---	---------------------------------	--	---	------------------------------------

NOTA: A classificação final da disciplina em cada um dos períodos corresponde a todas as classificações obtidas ponderadas de acordo com as fórmulas abaixo indicadas:

$$1^{\text{o}}\text{Período} = (X1 \times 20\%) + (Ya1 \times 60\%) + (Yb1 \times 10\%) + (Z1 \times 10\%)$$

$$2^{\text{o}}\text{Período} = ((X1+X2)/2 \times 20\%) + (Ya2 \times 60\%) + (Yb2 \times 10\%) + (Z2 \times 10\%)$$

$$3^{\text{o}}\text{Período} = ((X1+X2+X3)/3 \times 20\%) + (Ya3 \times 60\%) + (Yb3 \times 10\%) + (Z3 \times 10\%)$$

X - aprender a estar; Ya - aprender a fazer/ATD; Yb - condição física/AF; Z - aprender a conhecer

Ya1 = (Modalidades 1+2+3)/3; Ya2 = (Mod 1+2+3+4+5)/5; Ya3 = (Mod 1+2+3+4+5)/5; Z1 = (Modalidades 1+2+3)/3; Z2 = (Mod 1+2+3+4+5)/5; Z3 = (Mod 1+2+3+4+5+6+7)/7

Anexo XIII- Exemplo de ficha de autoavaliação



FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE BASQUETEBOL

NOME: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_ N° \_\_\_\_

ANTES DE PREENCHERES A FICHA DEVES REFLETIR SOBRE O TEU DESEMPENHO E O TEU CONHECIMENTO NOS DIFERENTES NÍVEIS AO LONGO DAS AULAS. COLOCA UMA CRUZ (X) NA NOTA DE ACORDO COM A VERDADE.

DOMÍNIO MOTOR						
Execução Técnica		Nota				
		1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
RECEÇÃO	Formo uma concha com as palmas das mãos, com os dedos bem afastados e descontraídos, com os polegares a tocarem um no outro;					
	Coloco os M.S. em extensão para ir ao encontro da bola;					
	Coloco os braços em flexão no momento do contato com a bola, amortecendo a força do passe e retificando a direção da bola, quando necessário.					
PASSE DE PEITO	Começo na posição base ofensiva, com um olhar fixo para onde se vai passar a bola;					
	Seguro a bola com as duas mãos;					
	Coloco a bola à altura do peito, com os dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;					
	Realizo a extensão dos M.S na direção do alvo e uma rotação externa dos pulsos.					
	Transfiro o peso do corpo para o M.I mais avançado.					
PASSE PICADO	Coloco a bola à altura do peito, com os dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;					
	Realizo a extensão dos M.S, na direção do solo e para a frente;					
	Faço com que a bola ressalte no solo a ¼ da distância a percorrer;					
	Transfiro o peso do corpo para o M.I mais avançado.					
	Coloco o M.I contrário ao M.S. dominante mais avançado;					
DRIBLE	Seguro a bola com as duas mãos;					
	Empurro e amortço a bola com os dedos afastados;					
	Faço extensão/flexão de todas as articulações do M.S. (pulso, cotovelo e ombro);					
	Faço flexão do tronco ligeiramente à frente;					
	Bato a bola à frente e ao lado do pé, sem ultrapassar a linha da cintura;					
	Mantenho a cabeça erguida, evitando olhar constantemente para a bola;					
LANÇAMENTO EM APOIO	Realizo o drible com a mão mais afastada do defensor;					
	Realizo o gesto com os M.I fletidos e com os pés à largura dos ombros e com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;					
	Pega da bola: mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ao lado e à frente, fazendo um "T" com os polegares;					
	Coloco o cotovelo por baixo da bola, com o braço e antebraço formando um ângulo de 90°;					
	A bola sai da mão quando o M.S que a impulsiona atinge a extensão completa;					
Realizo a flexão completa do pulso e dos dedos, provocando um efeito de back-spin na bola;						

	No final do movimento, realize uma extensão total do corpo; (Pés, pernas, tronco e M.S)					
LANÇAMENTO SUSPENSÃO	Empurre a bola para o cesto com a mão lançadora, tocando-lhe em último lugar com os dedos indicador e médio;					
	O M.S lançador mantém-se estendidos após o lançamento.					
	A mão, cotovelo e ombro do M.S que lança, está alinhado com o cesto;					
	Realizo a extensão dos M.I, realizando uma queda no solo em de forma equilibrada;					
	Realizo a queda no mesmo ponto onde foi realizada a impulsão					
LANÇAMENTO NA PASSADA	Realizo os dois apoios em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro executado com o pé mais distante do cesto;					
	Realizo corretamente a sequência dos apoios, conforme o lado onde o lançamento vai ser realizado;					
	Realizo uma impulsão vertical perto do cesto, realizando uma subida do joelho do lado da mão lançadora;					
	Realizo uma flexão final do pulso do membro superior lançador;					
<b>Execução Tática (situação de jogo 5x5)</b>		<b>1-5</b>	<b>6-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-17</b>	<b>18-20</b>
POSIÇÃO BASE DEFENSIVA	Inclino o tronco ligeiramente à frente;					
	Coloco os M.I. ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros, colocados de forma simétrica ou assimétrica;					
	Apoio os pés completamente no solo;					
	Coloco os M.S. semifletidos e bem afastados do corpo, dirigidos para cima;					
	Coloco as palmas das mãos voltadas para a frente com os dedos bem abertos.					
MARCAÇÃO À ZONA	Coloco-me entre as linhas dos 6 e dos 9m para defender;					
	Coloco-me entre a bola e a baliza, de forma a proteger a minha baliza;					
	Fecho os espaços vazios entre mim e os meus colegas de equipa para não deixar passar o adversário e/ou a bola.					
PASSE E CORTE	Crio linhas de passes ofensivas, realizando um corte para o cesto, após realizar o passe.					
	Durante o corte, mantenho o olhar dirigido à bola, levantando a mão alvo, solicitando o passe.					
ACLARA MENTO	Realizo em tempo oportuno uma desmarcação, aclarando (abrindo espaço), dando um espaço livre para o jogador com bola ocupar;					
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	<u>Em situação de contra-ataque organizado:</u> Depois da defesa conseguir organizar-se, eu passo a bola aos meus colegas ou drible até ao meio campo adversário até a minha equipa ocupar as suas posições específicas;					
	Faço uma correta ocupação dos espaços livres de acordo com as posições que aprendi.					

\*M.S. – Membro Superior; M.I. – Membro Inferior

<b>DOMÍNIO COGNITIVO</b>					
Conhecimentos	Nota				
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Conheço as regras da modalidade;					
Conheço as componentes críticas dos gestos técnicos;					
Identifico rapidamente o erro e corrijo;					

<b>DOMÍNIO COGNITIVO</b>					
Conhecimentos	Nota				
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Conheço as regras da modalidade;					
Conheço as componentes críticas dos gestos técnicos;					
Identifico rapidamente o erro e corrijo;					



<b>DOMÍNIO AFETIVO</b>					
Comportamentos	Nota				
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Respeito o professor;					
Respeito os meus colegas;					
Tenho um bom relacionamento com os meus colegas;					
Ajudo os meus colegas, quando necessário;					
Mostro interesse nas aulas;					
Participo ativamente nas aulas;					

<b>Grelha de Avaliação</b>	
1 a 5	Não consigo
6 a 9	Consigo, mas com muita dificuldade
10 a 13	Consigo, mas ainda com dificuldade
14 a 17	Executo bem
18 a 20	Executo muito bem

Posto isto, penso que mereço: \_\_\_\_\_ valores

Anexo XIV- Exemplo de plano treino




< ⋮

# Plano De Treino Dia 12/04

Modo TFR

+ Adicionar a grupo

👤 Descanso entre rondas: 45 segs

	20s	Agachamentos
	20s	Inchworm
	20s	Jumping Jacks
	10s	Peso morto com salto

Avançar

Home Grupos Treinar Classif. Perfil

< ⋮

# Plano De Treino Dia 12/04

Modo **TFR**

+ Adicionar a grupo

## Descrição ^

Treino com tempo definido para cada exercício.  
Faz o maior número de repetições no tempo definido.

## Plano de treino ^

↻ 2 rondas ⌚ 03:00 mins  
🚶 Descanso entre rondas: 45 segs

 20s Agachamentos

Avançar

 30s Inchaço

Home Grupos **Treinar** Classif. Perfil



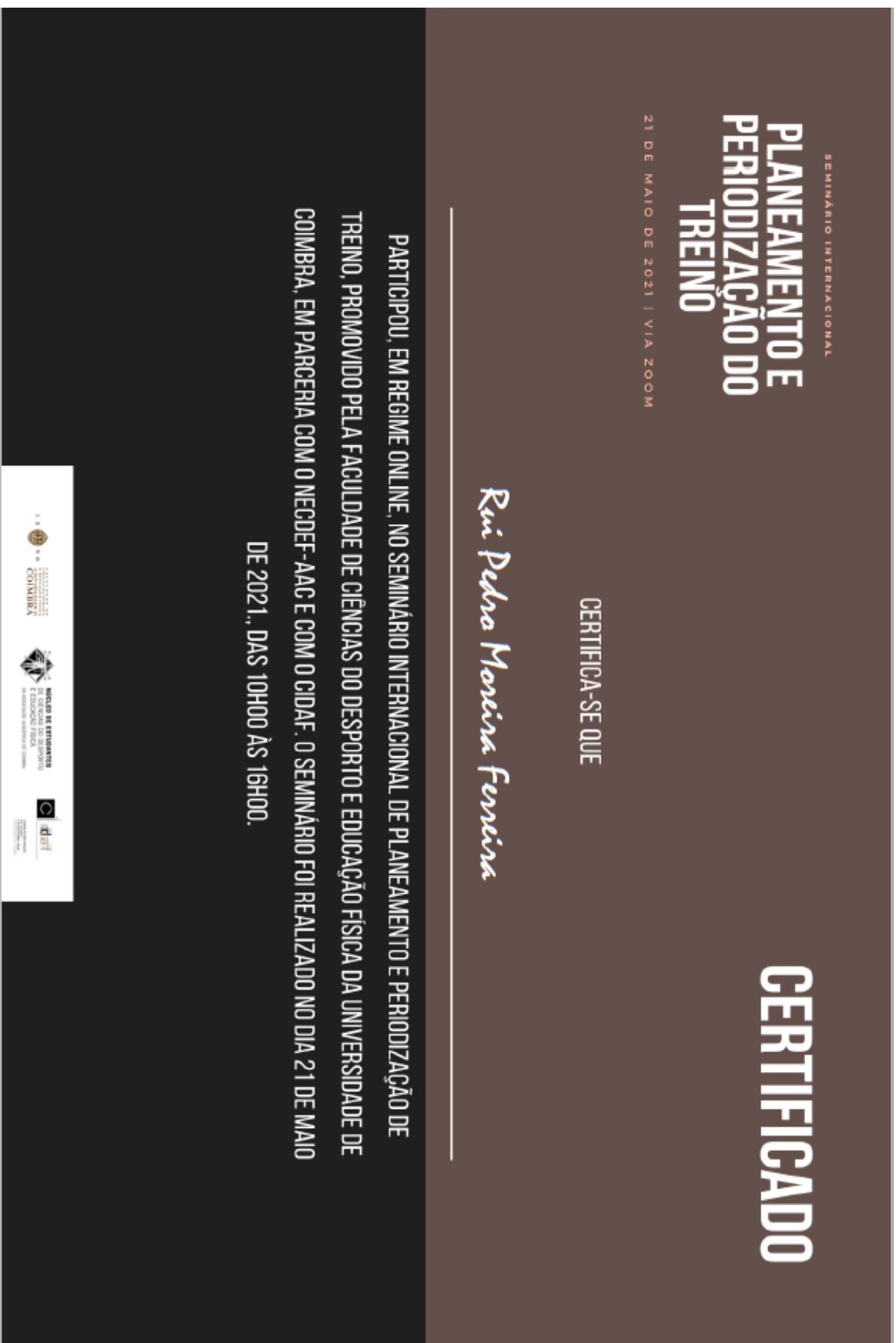
**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

Núcleo de Estágio de Educação Física

CERTIFICA-SE QUE O ALUNO \_\_\_\_\_  
DA TURMA \_\_\_\_\_ DO \_\_\_\_\_ ANO, PARTICIPOU NA ATIVIDADE  
DESENVOLVIDA PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
ESCOLA A BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES.

**AS PISTAS DE  
PIERRE COUBERTIN**

19/05/2021






Anexo XVII- Certificado 10º Fórum Internacional das Ciências de Educação Física



Anexo XVIII – Exemplan Plano quinzenal de trabalho em E@D

Disciplinas		Sessões Síncronas		Sessões Assíncronas	
 <b>E@D – Plano de Trabalho Quinzenal – 1ª quinzena</b>		<b>TURMA: 12º B</b>		<b>De 08/02/2021 a 19/02/2021</b>	
Sessões Síncronas: Abordagem de conteúdos programáticos; esclarecimento de dúvidas; <i>feedback</i> do trabalho desenvolvido durante a semana; orientação escolar e educativa; regulação do trabalho e aprendizagens e prevenção de eventuais situações de isolamento dos alunos. Sessões Assíncronas: Trabalho autónomo e orientado.					
TEMA	RESUMO DAS ESTRATÉGIAS A DESENVOLVER	TAREFA(S) E ORIENTAÇÕES PARA A SUA REALIZAÇÃO	RECURSOS	ENTREGA DA(S) TAREFA(S)	
<b>Português</b>					
Unidade 1: Fermando Pessoa  Subunidade 1.3: Poesia dos heterónimos – Álvaro de Campos	- Leitura e comentário de textos informativos sobre a biografia de Álvaro de Campos, as suas características físicas e o seu estilo; - Visualização de um vídeo sobre o mesmo; - Sistematização da informação sobre este heterónimo através da análise de um <i>powerpoint</i> ; - Audição e interpretação do poema «Ode triunfal»; - Visionamento de um excerto do filme «Tempos modernos»; - Resolução do questionário proposto pelo manual; - Leitura e compreensão do poema «Aniversário»; - Resolução do questionário proposto pelo manual; - Leitura/audição e exploração do poema «Lisbon revisited (1923)»; - Resolução do questionário proposto pelo manual; - Sugestão de leitura da sistematização de conhecimentos (pp.112-113).	Tarefa 1: Ficha de trabalho sobre processos irregulares de formação de palavras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual</li> <li>• Caderno diário</li> <li>• <i>Powerpoint</i>; fichas informativas e soluções dos questionários disponibilizados na plataforma TEAMS</li> <li>• Ficha de trabalho</li> <li>• Ficha de verificação de leitura</li> </ul>	Datas a definir	
Subunidade 1.4: <i>Mensagem</i>	- Leitura de elementos teóricos e esquemática da estrutura de <i>Mensagem</i> .	Tarefa 2: Sistematização da informação enviada, através do preenchimento de um crucigrama e de um texto lacunar.			


<b>Ed. Física</b>	Continuação da lecionação da UD de Atletismo/Treino Funcional	1ª semana: Apresentação de um <i>power-point</i> com o modo de funcionamento das aulas; Revisão das matérias lecionadas presencialmente; Apresentação de vídeos sobre as matérias; exercício de condução física 2ª semana: Aula de revisões para o Teste Escrito; Exercitação da condução física, Realização do teste escrito da modalidade de Atletismo	Realização de plano de treino funcional/Treino de condução física	Vídeos de apoio à modalidade: Plano de treino funcional	17/02 – Teste escrito
<b>Matemática</b>	Introdução ao Cálculo Combinatório	- Exposição dos conteúdos relativos ao Tema em estudo; - Apresentação de exemplos e resolução de exercícios tipo; - Esclarecimento de dúvidas.	• Exercícios de margem (18 a 51, pgs. 16 a 32) que não sejam resolvidos nas sessões síncronas; • Propostas 1 a 40 (pgs. 33 a 43) que não sejam resolvidas nas sessões síncronas; • Tarefa formativa (questionário).	• Orientações fornecidas nas sessões síncronas; • Manual adotado (Parte I) – exercícios resolvidos, exemplos e tarefas (pgs. 16 a 32).	Apenas o questionário, a ser realizado e entregue, de imediato, em sessão síncrona.
<b>Biologia</b>	Património genético – transmissão das características hereditárias	Exploração dos mecanismos de transmissão hereditária mendeliana, extensões da genética mendeliana e ligação fatorial, com recurso de exemplos e exercícios teórico-práticos.	Exercícios de aplicação disponibilizados no final de cada sessão síncrona	Manual, ficha(s) de trabalho, computador	Na aula síncrona seguinte.
<b>Física</b>	Hidrostática -Lei Fundamental da Hidrostática (revisão) -Lei de Pascal -Impulsão e Lei de Arquimedes	- Revisão de conteúdos lecionados na última semana de aulas presenciais - Explicação de novos conteúdos, com utilização do Manual, e/ou de outros recursos (Apresentação, Animação...) - Resolução de questão(Ges) relacionada(s) com o(s) assunto(s)	- Estudo das pág.s 106 a 123 do Manual - Resolução de exercícios de aplicação a explicar nas aulas síncronas	- Manual - Apresentação(Ges) ( <i>Powerpoint</i> )	A combinar com os alunos
<b>Química</b>	Metais ambiente e vida	Semana 8 a 12 - Regras e orientações sobre E@D. Revisões sobre tópicos ácido-base. Exploração da AL 3, a partir de simulação e avaliação por elaboração de relatório em grupo. Semana 13 a 19 – Metais como catalisadores- apresentação em <i>PowerPoint</i> . Avaliação.	Semana 8 a 12 – Finalização do relatório da AL 3 Semana 13 a 19 – Visionamento de vídeos e exploração de simulações.	Manual, caderno diário, calculadora	Semana 8 a 12 – até ao final da semana. Semana 8 a 12 – até ao final da semana.

Observações:


Matemática: Dependendo do desenvolvimento da matéria lecionada, o questionário poderá vir a ser aplicado apenas na segunda quinzena.

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, Coimbra

## Anexo XIX – QMAD




GOVERNO DE PORTUGAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



U C

FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA  
QUINTA DAS FLORES

De seguida, pode-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e assinale 1, 2, 3, 4 ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há resposta certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

**Eu pratico atividades desportivas para...|**

	1 Nada importante	2 Pouco importante	3 Importante	4 Muito importante	5 Totalmente importante
1. Melhorar as capacidades técnicas					
2. Estar com os amigos					
3. Ganhar					
4. Descarregar energias					
5. Viajar					
6. Manter a forma					
7. Ter emoções fortes					
8. Trabalhar em equipa					
9. Influência da família ou de outros amigos					
10. Aprender novas técnicas					
11. Fazer novas amizades					
12. Fazer alguma coisa em que se é bom					
13. Libertar tensão					
14. Receber prémios					
15. Fazer exercício					
16. Ter alguma coisa para fazer					
17. Ter ação					
18. Espírito de equipa					
19. Pretexto para sair de casa					
20. Entrar em competição					
21. Ter a sensação de ser importante					
22. Pertencer a um grupo					
23. Atingir um nível desportivo mais elevado					
24. Estar em boa condição física					
25. Ser conhecido					
26. Ultrapassar desafios					
27. Influência dos treinadores					
28. Ser reconhecido e ter prestígio					
29. Divertimento					
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo					

*Frias, J., & Serpa, S. (1991)*

**Muito Obrigado pela sua colaboração!**