



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Rafael Frades Esteves

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DOS
2.º E 3.º CICLOS MONSENHOR MIGUEL DE
OLIVEIRA NO ANO LETIVO DE 2020/2021**

**OPINIÃO DOS ALUNOS DE 2.º E 3.º CICLO
DE ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
RELATIVAMENTE À DISTRIBUIÇÃO DA
CARGA HORÁRIA DA DISCIPLINA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pela
Professora Doutora Maria João Correia de Araújo Almeida e
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra**

Outubro de 2021

Rafael Frades Esteves
2019178092

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º
CICLOS MONSENHOR MIGUEL DE OLIVEIRA NO
ANO LETIVO DE 2020/2021

“OPINIÃO DOS ALUNOS DE 2.º E 3.º CICLO DE
ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
RELATIVAMENTE À DISTRIBUIÇÃO DA CARGA
HORÁRIA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA”

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

**Orientadora: Professora Doutora
Maria João Almeida**

**Coimbra
2021**

Agradecimentos

Este momento marca o final de mais uma etapa bastante relevante na minha vida. Um momento, que até agora foi apenas realizado em sonhos. Nenhuma batalha é travada sozinho, como tal está caminhada sem as pessoas que estiveram ao meu lado e me apoiaram não seria possível. Assim sendo, escrevo este excerto de maneira a lhes agradecer.

Um pai vale mais de que uma centena de mestres-escola (George Herbert)

Orgulhosamente, endereço as minhas palavras de gratidão aos membros da minha família. Em particular aos meus pais, que desde sempre contribuíram o meu sucesso e permitiram que me formasse não só a enquanto estudante, mas também como um Ser, estando sempre presentes nos momentos de sucesso, mas também nas ocasiões de fracasso, oferecendo um consolo é uma segurança que não se encontram em qualquer lugar. A vocês, a minha eterna gratidão. Amo-vos.

Um professor afeta a eternidade; é impossível dizer até onde vai a sua influência.

(Henry B.Adams)

De seguida, com muito apressado dedico as seguintes palavras as minhas orientadoras, a Professora Maria João Vicente e à Professora Doutora Maria João Almeida, pela ajuda fornecida e pela maneira incansável de como me fizeram questão de me transmitir valores e ensinamentos. Esta experiência não seria tão enriquecedora sem as mesmas.

Durante este processo não posso deixar de agradecer aos meus colegas de curso, em especial aos meus colegas Bernardo Cardoso, Francisco Florindo, João Gama e Pedro Buco pela paciência e tolerância para comigo e todas as relações criadas entre nós.

Sendo uma pessoa com um grande vínculo na amizade, não poderei deixar de agradecer a todos os meus amigos que me acompanharam durante esta jornada. Amigos estes, repartidos por todo o mundo desde Aveiro, Algarve, Coimbra, Guimarães (cujo tem um talento para documentos formais), Mirandela, Pataias e até por Sevilha. A todos vocês que fazem parte de mim e de toda a minha história.

Por último, mas não menos importante, agradecer à Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, aos docentes de Educação Física, aos alunos (principalmente o 9.º F) e a todos os membros da mesma.

A todos vocês, um Bem-haja!

Resumo

O presente relatório, Relatório de Estágio Pedagógico, visa a análise reflexiva sobre a Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física, realizada na Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira junto da turma F do 9.º ano de Escolaridade sob a orientação e supervisão da Professora cooperante Maria João Vicente da Prof.ª Doutora Maria João Correia de Araújo Almeida, orientadora da faculdade. Representando assim uma etapa conclusiva do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O seguinte Relatório demonstra toda a nossa ação didático-pedagógica experienciada. Desta forma, pretende-se descrever todas as vivências, experiências e aprendizagens desenvolvidas e adquiridas no decorrer deste período aplicando todas as nossas competências e saberes teóricos num contexto real.

Ao longo do presente documento, conseguimos observar a existência de três capítulos nos quais descrevemos e refletimos os temas intrinsecamente ligados ao Estágio Pedagógico. Num primeiro Capítulo apresentamos as expectativas iniciais do Estágio e a caracterização de todos os agentes e meio envolvente, ou seja, do contexto da prática desenvolvida ((caracterização da escola, do grupo disciplinar de Educação Física (EF), do núcleo de estágio (NE) e da turma).O segundo Capítulo representa uma reflexão de toda a componente prática envolvida, no qual realizamos uma reflexão aprofundada sobre as várias áreas integrantes do Estágio Pedagógico, desde as atividades de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. No presente capítulo, foi ainda inserido detalhadamente todas as decisões tomadas, para enfrentar os desafios criados pelo ensino à distância. No terceiro e último capítulo, apresentamos o desenvolvimento do Tema-Problema, designado “Opinião Dos Alunos De 2.º E 3.º Ciclo De Ensino E Secundário Relativamente A Distribuição Da Carga Horária Da Disciplina De Educação Física”

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Estágio Pedagógico. Intervenção pedagógica. Prática Pedagógica. Análise Reflexiva. Processo de ensino-aprendizagem.

Abstract

This report, Pedagogical Internship Report, aims at a reflective analysis on the Supervised Pedagogical Practice in Physical Education, held at the Monsenhor Miguel de Oliveira Basic School of the 2nd and 3rd Cycles with the F class of the 9th year of Schooling under the guidance and supervision of the cooperating Professor Maria João Vicente of Prof. Doctor Maria João Correia de Araújo Almeida, faculty advisor. Thus representing a conclusive stage of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra.

The following Report demonstrates all our didactic-pedagogical action experienced. In this way, it is intended to describe all the experiences, experiences and learning developed and acquired during this period, applying all our skills and theoretical knowledge in a real context.

Throughout this document, we can observe the existence of three chapters in which we describe and reflect the themes intrinsically linked to the Pedagogical Internship. In a first Chapter we present the initial expectations of the Internship and the characterization of all agents and the environment, that is, the context of the practice developed (characterization of the school, the Physical Education disciplinary group (PE), the internship nucleus (NE) and the class). The second Chapter represents a reflection of the entire practical component involved, in which we carry out an in-depth reflection on the various integrating areas of the Pedagogical Internship, from teaching-learning activities, school organization and management, projects and educational partnerships and the ethical-professional attitude. In this chapter, all the decisions taken to face the challenges created by distance education were included in detail. In the third and last chapter, we present the development of the Theme-Problem, entitled “2nd and 3rd Cycle of Education and Secondary Students' Opinion Regarding the Distribution of Credit Hours in the Subject of Physical Education”

Key-words: Physical Education. Pedagogical Internship. Pedagogical intervention. Pedagogical Practice. Reflective Analysis. Teaching-learning process.

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vi
<i>Abstract</i>	vii
Índice	viii
Lista de Tabelas	xi
Lista de Figuras	xi
Lista de Abreviaturas e Siglas	xii
Lista de Apêndices.....	xiii
Lista de Anexos	xiv
Introdução.....	15
Capítulo I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	18
1.Expectativas iniciais	18
2. Contextualização do meio	19
2.1 A escola	19
2.2 Núcleo de Estágio	20
2.3 Grupo disciplinar	21
2.4 A turma 9.ºF	22
Capítulo II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	24
Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	24
1-Planeamento	24
1.1-Plano anual	25
1.2-Unidades Didáticas.....	27
1.3-Planos de aula.....	28
2-Realização	30

2.1-Intervenção pedagógica.....	30
2.1.1-Instrução	31
2.1.2-Gestão.....	34
2.1.4-Clima	36
2.1.5 Disciplina.....	38
2.1.6 Decisões de Ajustamento	39
2.2 Questões dilemáticas e Estratégias	40
2.3 Avaliação	41
2.3.1 Avaliação formativa inicial	42
2.3.2 Avaliação formativa	43
2.3.3 Avaliação Sumativa.....	44
2.3.4 Autoavaliação	46
2.4 Coadjuvação noutro ciclo de ensino.....	47
2.5 Ensino à Distância (E@D)	47
Área 2- Atividades de organização e gestão escolar	49
Área 3- Projetos e parcerias educativas.....	50
3.1- Projeto 9-FIT (<i>nine-fit</i>).....	50
3.2- Projeto ERA Olímpica	51
3.3-Projeto Ori-MMO.....	52
Área 4- Atitude ético-profissional	53
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA.....	55
Introdução.....	56
2- Revisão da literatura.....	57
3-Objetivo Geral.....	59
3.1-Objetivos Específicos.....	59
4- Metodologia	59
4.1- Participantes	60

4.2 Instrumentos e Procedimentos.....	60
4.3-Tratamento de dados	61
4.4-Resultados	61
Bibliografia	72
APÊNDICES	75
ANEXOS	cvii

Lista de Tabelas

Tabela 1: Unidades Didáticas a lecionar ao 9.ºF	27
Tabela 2: Caracterização da amostra por idade e género	60
Tabela 3: Categorias das razões das respostas dadas tendo em conta o número aulas desejadas por semana.....	64
Tabela 4: Coeficiente de correlação entre o número de aulas de EF que gostaria de fazer por semana e atitudes face à EF.....	70

Lista de Figuras

Figura 1: distribuição da amostra por idade	60
Figura 2: Distribuição das aulas de EF durante a semana	62
Figura 3: Distribuição das aulas para os vários dias da semana.....	62
Figura 4: Preferências dos alunos relativamente ao número de aulas por semana.....	63
Figura 5: Preferências dos alunos por género e ciclo de ensino	64
Figura 6: Preferência dos alunos relativamente à duração das aulas.....	66
Figura 7: Perceção do esforço nas aulas	67
Figura 8: Gosto dos alunos pelas aulas de EF	67
Figura 9: Nº de dias fisicamente ativo pelos menos 60 minutos	68
Figura 10: Prática desportiva extracurricular	69
Figura 11: Contexto de prática desportiva.....	69
Figura 12: Tipo de prática desportiva.....	70

Lista de Abreviaturas e Siglas.

EBMMO - Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

FCDEF - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

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

PAA- Plano Anual de Atividades

UD - Unidade Didática

Lista de Apêndices

Apêndice I - Ficha individual do aluno

Apêndice II - Plano anual

Apêndice III - Exemplo de um planejamento da unidade didática

Apêndice IV - Plano de aula

Apêndice V - Exemplo da grelha de avaliação inicial

Apêndice VI - Exemplo da grelha de avaliação formativa

Apêndice VII - Exemplo da grelha de avaliação Sumativa

Apêndice VIII - Ficha de autoavaliação

Apêndice IX - Questionário: “Inquérito aos alunos sobre a Educação Física” utilizado na Implementação do Tema-Problema.

Lista de Anexos

Anexo I - Certificado de “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal”

Anexo II - Certificado de “Ser Treinador”

Anexo III - Certificado do Liderança e Gestão de Equipas”

Anexo IV - Certificado do “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”

Introdução

O documento apresentado, intitulado de Relatório de Estágio (RE) foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico (EP) no ano letivo 2020/2021, esta estando inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira junto da turma F do 9.º ano de Escolaridade sob a orientação e supervisão da Professora cooperante Maria João Vicente da Prof.ª Doutora Maria João Correia de Araújo Almeida, orientadora da faculdade.

Representando o Estágio Pedagógico o culminar de dois anos de aprendizagens e da nossa formação académica anterior, este transporta-nos para o contexto real de ensino onde realizamos a transição de um contexto teórico para um contexto prático. Assim, este relatório tem como objetivo, de uma forma geral, a descrição clara, refletida e estruturada de todas as experiências vivenciadas no decorrer do ano letivo, desde as decisões tomadas, os desafios sentidos e as estratégias encontradas para os ultrapassar. Estes foram, no seu conjunto, pontos chave à construção e desenvolvimento do processo educativo dos alunos e que permitiram ainda transpor para o percurso pedagógico e social dos mesmos, características intrínsecas à motivação e dedicação na qualidade de ensino dos professores, resultando no crescimento e aprendizagem de ambas as partes.

Desta forma, é fundamental realçar a importância que o EP representa para o professor estagiário, na medida em que se revelou uma experiência construtiva, permitindo fazer um uso produtivo das limitações sentidas e das observações dos Orientadores e converte-las num melhor desempenho futuro e na obtenção de melhores profissionais.

Neste sentido, o Relatório, tal como nos orienta o guião de EP, organizou-se segundo um conjunto de temas direcionados a reflexões específicas e estruturadas nos seguintes capítulos: contextualização da prática; análise reflexiva da prática pedagógica e aprofundamento do tema-problema.

No primeiro Capítulo apresentamos as expectativas iniciais do Estágio e a caracterização de todos os agentes e meio envolvente, ou seja, do contexto da prática

desenvolvida (caracterização da escola, do grupo disciplinar de Educação Física (EF), do núcleo de estágio (NE) e da turma).

O segundo Capítulo representa uma reflexão de toda a componente prática envolvida, no qual realizamos uma reflexão aprofundada sobre as várias áreas integrantes do Estágio Pedagógico, desde as atividades de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. No presente capítulo, foi ainda inserido detalhadamente todas as decisões tomadas, para enfrentar os desafios criados pelo ensino à distância.

Por fim, no terceiro e último capítulo concentrámo-nos no aprofundamento do tema-problema, um estudo caso desenvolvido ao longo do ano letivo, tendo como objetivo determinar a opinião dos alunos de vários ciclos de ensino acerca da distribuição da carga horária da disciplina de Educação Física. Nele está contemplado uma breve introdução, o enquadramento da temática em estudo, os objetivos e a metodologia, a apresentação e discussão dos resultados, a conclusão do estudo e algumas considerações finais.

Capítulo I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1.Expectativas iniciais

A expectativa é uma suposição incerta, que está mais ou menos influenciada por fatos realistas. Essas expectativas interpretam um combinado de emoções e sensações baseadas dos relatos e histórias narradas por colegas estagiários de anos anteriores. Assim sendo, surge uma reflexão profunda acerca dos futuros desafios inerentes ao que se antecedeu. Como tal, este parâmetro é utilizado para enquadrar o primeiro momento de reflexão sobre as questões que serão apresentadas no corpo principal do relatório de Estágio.

Qualquer docente tem como objetivo a excelência para que haja um melhor desempenho dos seus discentes, de maneira a que haja uma evolução dos mesmos. Penso que este tem como objetivo também melhorar-se a si mesmo, enchendo-se sempre de conhecimento a todos os instantes, pois esta é uma função desafiadora, pois não se trata apenas de ensinar o físico, mas também lidar com o psicológico dos alunos, e usa-lo da melhor maneira para que estes evoluam.

A principal preocupação no primeiro momento esteve relacionada à capacidade de interação com os alunos durante a lecionação das mesmas, sendo que, a minha licenciatura não se baseou nas componentes que constituem as ciências do desporto dirigidas para o ensino. Uma outra preocupação que possuía foi a falta de colaboração e coordenação entre estagiários.

Antes do início do ano letivo, foram realizadas algumas reuniões com o orientador a fim de nos prepararmos para todos os parâmetros que envolviam o ensino e a prática didática. Nessas reuniões foram fornecidas algumas estratégias e ferramentas para que fosse possível ultrapassar todos os nossos receios iniciais.

2. Contextualização do meio

Considera-se oportuno ter como ponto de partida para a contextualização do Estágio Pedagógico em causa, uma exposição e caracterização do contexto escolar, grupo disciplinar, núcleo de estágio e turma. Estes parâmetros irão permitir visualizar e compreender a prática pedagógica desenvolvida no decorrer deste Estágio.

2.1 A escola

A Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira fica situada na Rua Padre Elói de Pinho, em Válega, e abriu em setembro de 1993, com a designação de Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico de Válega. O edifício foi construído de raiz, de acordo com as necessidades da freguesia e da sua população, abrangendo os alunos dos referidos ciclos. Para dirigir a escola, foi nomeada uma Comissão Instaladora, presidida pela Dra. Maria da Conceição Pinto Vieira de Andrade, que exerceu funções até ao ano letivo de 1995/1996. Durante a sua existência, a escola passou por várias etapas, desde a sua designação, até à constituição em agrupamento, quer vertical, quer horizontal, e foi sempre presidida/dirigida pela Dra. Maria da Conceição Andrade, até à sua aposentação (29/12/2011). Nos anos letivos de 1996/1997 a 1998/1999, a Escola foi dirigida por Conselhos Diretivos, eleitos no âmbito do Decreto-Lei n.º 769-A/76, de 23 de outubro.

No ano letivo 1997/1998, passou a denominar-se Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira, tendo esta designação sido formalizada pelo Despacho n.º 880 do Gabinete do Secretário de Estado da Administração Educativa, de 28 de dezembro de 1998.

A proposta de alteração do nome foi da responsabilidade do Conselho Diretivo, com a concordância da Câmara Municipal de Ovar. A escolha do patrono da escola, Monsenhor Miguel de Oliveira, ficou a dever-se ao facto de ter sido uma personalidade de relevo no país, tendo-se distinguido como cronista de viagens, jornalista e professor e tendo revelado sempre nobreza e integridade de carácter, comunicação viva e persistência constante.

No ano letivo de 1999/2000, a escola agrupou com as escolas do 1.º ciclo e Jardins de Infância de Válega, passando a chamar-se Agrupamento Vertical de Escolas de

Válega, tendo sido designada uma Comissão Executiva Instaladora para o dirigir. No ano letivo de 2003/2004, o Agrupamento agregou com a Escola Básica Integrada de S. Vicente de Pereira Jusã, passando a designar-se Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, tendo sido nomeada, para dirigir o Agrupamento, uma Comissão Executiva Instaladora. No ano seguinte, o agrupamento desagregou-se, mantendo o nome de Agrupamento de Escolas de Ovar Sul e, de 2004 a 2009, foi dirigido por um conselho executivo.

No ano letivo 2009/2010, o agrupamento passou a designar-se Agrupamento de Escolas Monsenhor Miguel de Oliveira e o órgão de direção, com a publicação do Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, passou a ser unipessoal, situação que se manteve até à agregação com a Escola Secundária Júlio Dinis e a Escola Básica Integrada de S. Vicente de Pereira Jusã, formando-se, assim, o atual Agrupamento de Escolas de Ovar Sul.

Atualmente tem 136 alunos divididos em 42 de 2.º ciclo, 70 de 3.º ciclo e 24 de CT's.

No que concerne à disciplina de educação física disponível na Escola básica dos 2.º e 3.º ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira, podemos afirmar que as condições do mesmo eram boas para a lecionação das aulas. Escola possui boas instalações para a prática das modalidades lecionadas durante o ano, tais como campos 3 de basquetebol exteriores, um polidesportivo coberto e um ginásio, equipamento para a ginástica, 1 campo exterior (que permite abordar as modalidades de futsal e andebol) e pista de atletismo com caixa de areia, ainda que no início do ano não praticável.

2.2 Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio de Educação Física do AEOS constituído apenas por dois elementos, um do sexo masculino e outro do sexo feminino. Os membros do núcleo de estágio não partilharam a mesma formação académica, tendo apenas se encontrado no presente ano.

Apesar das diferenças a nível da formação académica, foi possível criar laços de interajuda, partilha e colaboração com o intuito de ampliar o conhecimento construído por cada um pela introdução de elementos resultantes da interação com todos os outros. (Roldão). Este conceito envolveu trabalhar em conjunto para executar várias tarefas,

compartilhar ideias e convicções e abordar as fraquezas de cada um para alcançar um crescimento equilibrado.

Para que tal fosse possível, a professora cooperante teve um peso preponderante o que nos permitiu compartilhar e discutir diferentes ideias, orientando-nos de maneira a melhorar de acordo com as necessidades de cada turma e de cada estagiário.

Com o avanço do ano letivo, a necessidade de interajuda pelos os membros foi tornando-se mais reduzida, optando ambos por um trabalho mais individual. Ainda assim, o grupo manteve a comunicação garantindo o mais possível as diferentes potencialidades de todos os participantes (Roldão), criando na mesma um ambiente favorecedor e potenciador de grandes momentos de aprendizagem, evolução e formação pessoal e profissional.

2.3 Grupo disciplinar

Ainda que presentes no Estágio Pedagógico, estamos a ocupar a função de docente de EF, tornando-nos diretamente conectados a um grupo disciplinar. Desta forma, o grupo disciplinar de Educação Física (EF), composto por 21 docentes, englobando os dois estagiários presentes este ano letivo, nomeadamente 11 do sexo feminino e 10 do masculino. O grupo teve como princípio orientador a entre ajuda e a solidariedade, de maneira a potenciar a aprendizagem de todos os alunos do agrupamento. Desde o princípio todos os membros promoveram um bom ambiente de trabalho fomentando um bom clima relacional e um sentimento de integração perante todos entre os seus membros.

Tal como referido anteriormente, todo o grupo demonstrou ser bastante acolhedor, prestando sempre auxílio aquando das nossas dúvidas ou com visa a ajudar nas nossas fragilidades.

O papel da professora e Orientadora Cooperante Maria João Vicente foi muito importante no nosso desenvolvimento como indivíduos e como parte do núcleo. Isso deu-nos a oportunidade de nos desenvolver e crescer como indivíduos e professores. O mesmo deu-se ao longo do ano, começando logo com as reuniões após a lecionação das aulas onde nos incentivava e nos estimulava a desenvolver o nosso pensamento crítico e reflexivo. Todos esses ensinamentos mais tarde verificaram-se ser um instrumento fundamental para a melhoria da nossa função como docentes da disciplina de Educação Física.

2.4 A turma 9.ºF

Todo o processo de ensinar/aprender representa um conjunto de interações entre dois os agentes em causa, o professor e o aluno. Este sistema, no que trata de ensino/aprendizagem, revê-se na forma de como os alunos são capazes de aprender e como todo o método de ensino que conduziu a essa aprendizagem. Seguindo esta sequência de ideias, pensamos ser necessário, conhecer os alunos de uma maneira individual e coletiva a fim de criar condições que sejam propícias a uma boa aprendizagem e evolução.

Dessa forma, com o sentido de planear da melhor maneira o ano letivo, já adaptado aos alunos, foi atribuída a tarefa extracurricular, à turma F do 9.º ano de escolaridade da escola MMO, de preencher uma ficha biográfica (Apêndice I). Esta ficha já tinha sido realizada por criada pelo AEOS, o núcleo transcreveu a mesma para formato *Forms* e acrescentou algumas perguntas relativamente à prática de Educação Física.

A ficha biográfica anteriormente referida, era de carácter pessoal, possuindo temas como o agregado familiar, as deslocações para a escola, o seu estado de saúde, a vida escolar, o futuro académico, a ocupação dos tempos livres, os hábitos desportivos e a quantidade de atividade física praticada. Todas as informações obtidas permitiram-nos obter uma agregação de informações relevantes para uma boa proximidade entre os alunos e o professor.

A turma era constituída por 14 alunos possuindo 5 alunos com o género feminino e 9 alunos com o género masculino. A turma na sua maioria tinha os alunos compreendidos nos 14 anos tirando apenas o caso de 3 alunos que já tinham cumprido 15 anos e uma aluna já tinha cumprido 16 anos.

Todos os elementos da turma tinham nacionalidade Portuguesa, sendo que, todos eram naturais da zona de Ovar e Santa Maria da Feira. Todos eram residentes em Válega tirando o caso de apenas um aluno que residia em Ovar. A turma apresentava uma deslocação média entre os 10 e os 15 minutos, frequentemente realizada de carro ou de bicicleta. Apenas dois alunos se deslocavam para a escola através de transportes públicos ou caminhando, sendo que estes tardavam entre 20 a 30 minutos.

Relativamente a questões do seu estado de saúde, não foram observados casos preocupantes no que concerne ao estado físico dos alunos. Um aluno possuía dificuldades ao nível da comunicação, da compreensão, possuindo também comportamentos estereotipados (PEA [Perturbação do Espectro do Autismo] e DAMP [Deficit in Attention

Motor Control and Perception]), ainda que no que concerne à disciplina de Educação Física e no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, o aluno usufruiu de medidas universais, nomeadamente a diferenciação pedagógica, as acomodações curriculares e a promoção do comportamento pró-social. Também uma aluna, segundo um relatório psicológico realizado na data de julho de 2018, devido a apresentar um desempenho cognitivo muito inferior ao previsto para a sua faixa etária, evidenciando uma deficiência grave no que se refere às funções intelectuais beneficia também de medidas universais, nomeadamente a diferenciação pedagógica, as acomodações curriculares e a promoção do comportamento pró-social. Outro aluno, também no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, iniciou o ano letivo a beneficiar de medidas adicionais, pois segundo um relatório Psicológico datado de junho de 2018 trata-se de um aluno com um desenvolvimento cognitivo substancialmente inferior ao esperado para o seu grupo etário e nível de escolaridade.

No que diz respeito à vida escolar, na ficha implementada foi pedido aos alunos para exporem quais as suas disciplinas preferidas juntamente com as disciplinas que menos apreciavam. Foi possível perceber que a disciplinas preferidas dos alunos seriam Educação física e História, e, as que menos gostavam seriam a disciplina de Português e a disciplina de Matemática.

No que concerne à disciplina de Educação Física comprovou-se que apenas 5 dos alunos praticavam algum tipo de desporto fora do âmbito escolar praticando estes em média 3 horas e meia de exercício físico semanais. Apenas 5 alunos praticaram algum tipo de desporto federado, sendo 3 deles na modalidade de Futebol, 1 no ténis de mesa e 1 em atletismo.

Posto isto, no início do ano letivo cri que iria manifestar algumas dificuldades no que trata da comunicação com os alunos principalmente com os 3 alunos com necessidades educativas distintas dos colegas. Numa fase inicial uma das características mais relevantes foi a boa qualidade da turma a nível de desempenho motor e a pouca agitação por parte dos mesmos. Por outro lado, a turma destacou-se negativamente pela falta de autonomia em algumas tarefas propostas, tendo por isso, sido adotadas estratégias e medidas para que essas características não se perpetuassem.

Capítulo II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem

Todo o processo de ensinar/aprender representa um conjunto de interações entre dois os agentes em causa, o professor e o aluno. Este sistema, no que trata de ensino/aprendizagem, revê-se na forma de como os alunos são capazes de aprender e como todo o método de ensino que conduziu a essa aprendizagem. Aprendizagem essa integrada em vários processos tais como: processos cognitivos, afetivos, instrutivos e educativos.

Acreditamos que a reflexão ocupa um papel preponderante na evolução e eficiência dos processos de ensino e de aprendizagem, enquadrando-se nas considerações de Alarcão (1996, p. 175), que afirma que “ser-se reflexivo é ter a capacidade de utilizar o pensamento como atribuidor de sentido”. cit in (Fonseca, 2018) pois um professor tem a possibilidade de intervir na realidade, auxiliando o aluno a transpor os obstáculos na construção do seu saber e com isso, permitindo que este evolua e alcance o sucesso. (Pimenta & Lima, 2006, pp. 7-11)

Assim sendo, este capítulo pretendemos demonstrar o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. O mesmo capítulo destaca-se em três momentos distintos: o planeamento, a realização e a avaliação.

1-Planeamento

Assumimos, desde já, que o planeamento teve um papel fundamental e inicial na construção do nosso processo de ensino e aprendizagem. Como primeiro aspeto a considerar para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, torna-se o planeamento como o momento de definição dos objetivos a alcançar visando uma aprendizagem eficaz na aquisição de novos conhecimentos e habilidades.

Tendo como primeiro momento o planeamento, este procurou, antes de tudo, o reconhecimento antecipado das condições, que teve em atenção os objetivos e conteúdos programáticos existentes nos programas de Educação Física e as condições pessoais, sociais, materiais e locais, com fim de delinear todo o processo de desenvolvimento dos variados domínios dos alunos (Bento J. O., 1998, p. 15).

Sendo o nosso planeamento o ponto de partida crucial para o sucesso dos processos de ensino-aprendizagem e considerando que o mesmo não seria tarefa fácil, no seguimento deste documento apresentaremos os vários momentos de planeamento, distinguindo-os nas suas formas mais comuns: longo prazo (plano anual), médio prazo (unidade didática) e curto prazo (plano de aula).

Logo, procurou-se seguir um planeamento objetivo, flexível e ajustável ao contexto e à turma do 9.ºF.

Para que todo o nosso processo de planeamento fosse claro, sentimos que as reuniões realizadas, adjunto da professora cooperante, no momento que antecedeu o início oficial das aulas (reuniões preparatórias), e no final das primeiras aulas lecionadas pela mesma à turma que nos foi atribuída, foram de extrema importância para a melhoria da nossa prática pedagógica. Nestas reuniões foi nos permitido entender quais as estratégias a ter o longo do ano, permitiu-nos também realizar uma revisão de conteúdos no que trata da intervenção pedagógica, aclarando também algumas opiniões acerca de determinadas metodologias e formas de intervenção a ter no presente ano letivo, conseguindo também criar uma perceção mais próxima de uma realidade.

1.1-Plano anual

Bento J. (2003) interpreta o planeamento anual sendo o primeiro passo de planeamento e preparação do ensino, e traduz, sobretudo, a compreensão dos objetivos pretendidos bem como as reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.

Podemos considerar o plano anual como o planeamento a longo prazo do processo de ensino-aprendizagem, pois trata-se de um documento orientador do ano letivo. Para a elaboração do mesmo, consultamos a calendarização para o ano letivo de 2020/2021 juntamente com o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (Aprendizagens Essenciais), bem como uma consulta nos dados relativos aos recursos espaciais, humanos e materiais disponíveis.

No ano transato de 2019/2020, estava programado lecionar as modalidades de Orientação e Dança, mas, devido à situação pandémica criada pelo SARS-CoV-2 (vulgarmente conhecida por Covid-19, ou Coronavírus), e posterior estado de emergência decretado pelo Primeiro Ministro que levou ao confinamento geral do país, não foi possível a lecionação das mesmas modalidades descritas anteriormente.

No ano letivo de 2020/2021 o Grupo de Educação Física, estipulou que fossem lecionadas as matérias nucleares definidas na proposta curricular para Educação Física, mas seguindo as normas e regras da Direção Geral de Saúde para a prática das aulas de Educação Física.

A seleção das modalidades bem como dos conteúdos programáticos, o número de tempos atribuídos a cada um destes conceitos, teve como ponto de partida o definido pelo Grupo de Educação Física e procurou respeitar as regras e normas definidas para a Educação Física pela Direção Geral de Saúde nestes tempos pandémicos e os recursos materiais existentes.

Assim ao contrário de outros anos correntes, o Plano Anual foi elaborado, prevendo todas estas condicionantes, complementando ainda o risco de propagação do vírus, com a palavra segurança a ser o foco de todas as sessões, para tentar ir ao encontro das necessidades ou debilidades apresentadas pelos alunos nas diferentes matérias que são passíveis de serem lecionadas devido ao momento complicado que vivemos, devido a todo o distanciamento social que nos foi exigido, bem como o cumprimento de regras e restrições para combater a pandemia.

Na reunião do Grupo disciplinar não foi necessário definir quais as rotações dos espaços pois durante o ano letivo 2020/2021, no que trata de rotação de espaços, todos os docentes presentes na Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira definiam a ocupação dos espaços tendo em conta a necessidade de cada um. De referir que todos os docentes foram sempre gentis cedendo-nos sempre o espaço que necessitávamos para trabalhar com os alunos.

Devido à necessidade de lecionar as modalidades de Orientação e Dança provenientes do ano letivo 2019/2020 nas primeiras 5 semanas do 1.º Período, optamos por colocar as modalidades de Atletismo e Danças Sociais integradas no 1.º Período e as modalidades de Badminton e Futsal no 2.º período. Para o 3.º período letivo o grupo decidiu colocar as modalidades de Voleibol e Ginástica de aparelhos com o intuito de caso houvesse uma melhoria no que trata da crise pandémica fosse possível lecionar a modalidade de Ginástica de aparelhos. Ao longo dos 3 Períodos do ano letivo houve ainda um intervalo de tempo destinado à realização do protocolo de testes “FITescola”. Após a reunião com o grupo disciplinar e a estipulação dos conteúdos a lecionar juntamente do número de aulas destinado a cada modalidade, agrupamos todas estas decisões e

orientações culminaram numa seleção e organização do ensino na seguinte tabela abaixo indicada (Tabela 1):

Tabela 1: Unidades Didáticas a lecionar ao 9.ºF

Disciplinas	1º Período		2º Período		3º Período	
	Conteúdos	Nº de Aulas	Conteúdos	Nº de Aulas	Conteúdos	Nº de Aulas
Educação Física	Aptidão física	8				
	Orientação e Dança (Conteúdos referentes ao 8.º ano não abordados em 2019/2020 devido à situação de pandemia)	8	Aptidão física	8	Aptidão física	8
			Futebol	10	Voleibol	10
			Badminton	12	Ginástica Acrobática	12
	Danças socias	6				
	Atletismo	12				
Nº total de aulas	94					

O plano anual mostrou-se assim um elemento auxiliar imprescindível e orientador de todo o processo no decorrer do ano letivo, é através do mesmo que estabelecemos os objetivos a alcançar, organizando desta forma, os conteúdos abordar a longo prazo. Desta forma o plano anual é um norteador sempre sujeito a reestruturações e ajustamentos às necessidades dos alunos. A elaboração deste documento tornou-se algo desafiante devido às constantes alterações e reajustamentos provenientes à pandemia. No entanto, com o auxílio da professora orientadora e com as reflexões de grupo, conseguimos colmatar e ultrapassar as dificuldades iniciais. (Apêndice II)

1.2-Unidades Didáticas

No que trata do planeamento a medio prazo, consideramos as Unidades Didáticas um instrumento com um caracter de especificidade e detalhe superior de cada bloco de matéria (Maestros, 2009) cit. in (Mendes, 2019).

Segundo Quina, (2009, p. 77), a unidade didática engloba “um conjunto de aulas, com estruturas organizativas semelhantes, centradas na persecução de um conjunto de objetivos” ao longo de um determinado período de tempo. Estes objetivos foram elaborados segundo uma logica sequencial tendo em conta a diversidade de fatores

condicionantes como grau de desenvolvimento do aluno, recursos disponíveis, o meio a que este está inserido, entre outros.

Para que a elaboração das UD fosse adaptada à turma, foi realizada uma avaliação formativa inicial de cariz diagnóstico. Após essa avaliação procedemos à elaboração, estruturação e organização, dos conteúdos a lecionar pelas diferentes aulas traçamos os objetivos específicos para aquele bloco de matéria adaptados aos alunos em questão. Delineamos também linhas metodológicas e estratégias para atingir esses mesmos objetivos.

Em suma, neste planeamento a médio prazo procurámos ser específicos, detalhados e em simultâneo flexíveis à turma em causa, estabelecendo objetivos com o objetivo de alcançar o sucesso da turma em cada bloco de matéria, promover a evolução destes não só a nível de desempenho motor, no que trata da aquisição de novas competências e habilidades, mas também, a nível intrínseco, a nível cognitivo e socio afetivo superando as suas dificuldades e ajudando os colegas. (Apêndice III)

1.3-Planos de aula

Por último no que trata do planeamento a curto prazo, este é um documento orientador que nos aprofunda no planeamento aula a aula. Será relevante destacar a importância deste documento visto que, a qualidade da sua preparação influenciava significativamente o resultado da aula ((Bento J. O., 1998, pp. 106-109). Segundo Bento J. O., (1998) o plano de aula representa assim a “unidade pedagógica e organizativa básica essencial do processo de ensino”, sendo assim um ponto de convergência entre o pensamento do professor e a ação.

A criação deste documento orientador, permite ao docente planear e organizar com rigor e qualidade a aula, estipular quais as estratégias a utilizar e permite também planear maneiras de contrariar as adversidades que possam surgir.

No início do ano, durante uma reunião do núcleo de Estágio, ficou definido os estagiários apresentarem uma proposta para a estrutura do plano de aula. A mesma seria seguida por uma discussão com a professora coordenadora de modo a aprimorar a estrutura modelo. Com o intuito de utilizar um instrumento eficiente e rigoroso e com uma estrutura lógica e de fácil compreensão, o núcleo de Estágio apresentou o modelo implementado no primeiro ano do mestrado. O modelo de plano de aula por nós utilizado

surge da adaptação do modelo integrante do 1º ano de Mestrado segundo as orientações a da professora orientadora e o que o grupo estipulou (Apêndice IV).

O modelo de plano de aula utilizado encontra-se composto por um cabeçalho, parte inicial da aula, parte fundamental da aula, parte final da aula e um espaço de justificação e fundamentação das decisões tomadas.

No cabeçalho apresentou-se informações relativas à contextualização da aula. Neste é indicado a data da aula, as horas do início da mesma, o ano e a turma a que iria ser lecionada, o período letivo correspondente aquando da leção da aula, o local/espço que iria ser utilizado, o número de alunos previstos, o numero da aula integrada no período, o numero da aula no ano letivo, a unidade didática abordada, o numero de aula dentro da modalidade juntamente com o numero de aulas previstas para essa unidade didática, a duração da aula, a função didática a desenvolver, quais os recursos materiais que iriam ser utilizados e os objetivos gerais pretendidos para a aula pretendida.

No que trata à estrutura tripartida, todas apresentavam o tempo (horas e tempo parcial da tarefa), os seus objetivos específicos de cada tarefa, a descrição da tarefa e as suas componentes críticas, o modo de organização e disposição, e critérios de êxito. Esta estrutura distribuiu-se pelos diferentes momentos da aula: a parte inicial da aula na onde é realizada a transmissão de informações importantes para o desenrolar da aula (preleção inicial), os objetivos (e se possível realizar uma interligação com os conteúdos abordados nas aulas anteriores) e realizada uma mobilização sistémica e de estruturas (ativação geral ou específica); a parte fundamental da aula protagonizava o maior momento da sessão, sendo este caracterizado como o momento principal da aula, este era constituído por toda a condução da aula, pela execução prática das várias tarefas, pela transmissão de *feedbacks*, pela organização e gestão de todo o espaço e material e o mais importante, pela supervisão de todas as situações que potenciasssem a aprendizagem dos aprendizados, sempre de acordo com os objetivos pré-estabelecidos ((Fonseca, 2018); a fase final, caracterizada por um momento de retorno à calma, balanço da aula e reflexão sobre a mesma (conteúdos e prestação dos alunos tanto no que trata do empenho, comportamento e relativamente às tarefas da aula). Esta parte da aula é também utilizada para controlar a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, utilizando perguntas e também esclarecimento de dúvidas que os alunos possam ter.

No que à parte da fundamentação diz respeito, a mesma consistia, no início, somente na descrição das tarefas desenvolvidas. Contudo, ao longo do ano letivo, compreendeu-se a importância de alargar este ponto, visando o enquadramento do mesmo na prática pedagógica, metodologia e estratégia de construção e aprimoramento que a ele deve ser inerente.

Igualmente à criação das unidades didáticas, os planos de aula também foram aprimorados ao longo do ano letivo. Numa fase inicial apresentávamos algumas dificuldades na descrição dos exercícios pois não os descrevíamos com o rigor adequado, na definição dos tempos propostos devido a apenas lecionarmos aulas de 50 minutos e também na fundamentação do plano de aula pois este apresentava-se mais um texto descritivo e não fundamentado/justificativo. Devido ao vírus SARS-COV-2 e às orientações implementadas, possuímos algumas dificuldades no que trata à nossa planificação, uma vez que nos obrigaram a ser muito minuciosos na escolha dos exercícios. No entanto, através das reuniões com o grupo do final de cada aula e as reflexões do mesmo juntamente das reflexões individuais, das sugestões da professora Orientadora e o estudo e aprofundamento do conhecimento, foi possível ultrapassar gradualmente estas dificuldades.

2-Realização

Após todo o processo de planeamento, importa centramo-nos agora na fase interativa, num momento de relação entre o professor e o aluno/turma, considerando este a fase de maior contributo para o desenvolvimento das capacidades do aluno.

Assim, no ponto apresentado procuramos apresentar as várias dimensões da intervenção pedagógica – instrução, gestão e clima/disciplina – e as decisões de ajustamento que, ao longo do ano letivo.

2.1-Intervenção pedagógica

Consideramos então a intervenção pedagógica como a manipulação dos conteúdos de ensino, realizada pelo professor, constitui uma categoria particular de conhecimento, emergente das transformações realizadas pelo professor, sobre os conteúdos de ensino, com o propósito de torná-los compreensíveis para os alunos ((Graça, 1997).

Deste modo, a eficácia da manipulação, reside na nossa capacidade em adequar os vários contextos de intervenção pedagógica (caraterísticas dos alunos, dos conteúdos de aprendizagem, dos espaços, dos materiais disponíveis, entre outros).

2.1.1-Instrução

A dimensão apresentada está associada a comportamentos de ensino da parte do professor, com o intuito de transmitir informação relacionada diretamente com os objetivos e conteúdos do ensino (Siedentop, 1991 cit in (Mendes, 2019)), pelo que se torna importante realizar uma contextualização no processo, orientando o aluno para a sua compreensão

Siedentop, (2008) define a dimensão instrução pelos comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que constituem um instrumento do professor para transmitir informação diretamente relacionada com os objetivos e conteúdos de ensino.

Esta pode acontecer em três momentos distintos da aula: na preleção inicial, que se realiza na parte inicial da aula, onde é realizada a transmissão de informações importantes para o desenrolar da aula, os objetivos da mesma e, se possível, relacionar a existência de ligação dos conteúdos a abordar na presente aula com os conteúdos abordados na aula anterior, de modo a sequenciar os mesmos de forma lógica facilitando a aprendizagem desses novos conteúdos; na parte fundamental da aula, através da explicação, demonstração dos exercícios e na transmissão de *feedback* como coadjuvação à aprendizagem do aluno e na parte final da aula através do balanço das aprendizagens.

A falta de experiência tornou imperativo definir um conjunto de estratégias que facilitasse e melhorasse a implementação destas ferramentas de trabalho. No que trata da preleção inicial reuníamos a turma, e apresentávamos a presente unidade de ensino, a aula, os conteúdos a abordar e os objetivos a alcançar para a mesma. No início do ano esta preleção, apesar de ser curta, não realizávamos a relação dos conteúdos com as aulas anteriores e revelava-se algo confusa e pouco clara para alguns alunos, pois ainda não tínhamos desenvolvido algumas das *skills* de comunicação e de gestão de tempo esta questão resultou num acréscimo ao tempo despendido na explicação aos alunos do pretendido, tanto por não se tornar claro numa primeira abordagem como pelo surgimento de novas dúvidas no decorrer da aula. Graças aos conselhos da professora cooperante, estes aspetos foram sendo melhorados ao longo do tempo, com o intuito de tornar a preleção mais clara e objetiva. Uma das estratégias que viramos a utilizar ao longo do ano para impedir que houvesse distrações ou comportamentos de desvio foi optar por locais longe de distrações, onde o professor encontra-se com posicionamento estratégico para a realização da preleção (alunos de costas para focos de distração como outras aulas; alunos em formação de meia lua permitindo ao professor ver todos os alunos). Uma outra

estratégia utilizada foi, ao longo das várias unidades, criar exercícios básicos que progressivamente se iam complexificando, acompanhando a evolução dos conteúdos. Fomos capazes de, desde cedo possuir a capacidade de projetar a voz de maneira a que a turma fosse capaz de ouvir o professor, bem como a facilidade de interação com os alunos. No que aos conteúdos e objetivos das aulas concerne, a abordagem implementada pretendeu envolver o aluno no pretendido, pelo que para além da apresentação clara e precisa dos objetivos e conteúdos, também se outorgou especial ênfase à integração do estudante como ponto chave na concretização dos mesmos. Esta abordagem intentou, assim, despertar o interesse do estudante e também estimular a sua proatividade.

Na preleção final, procurámos, em cada aula, realizar um balanço final, onde, onde abordávamos os conteúdos lecionados e tentámos cativar os alunos para a aula seguinte, através de pequenas demonstrações, reflexões e questões colocadas com o intuito de incentivar os alunos a refletirem criticamente sobre o seu desempenho na aula sempre com base, nos seus sentimentos, nos seus sucessos e nas suas dificuldades. À semelhança da preleção inicial, nem sempre realizámos a preleção final ou balanço final como anteriormente descrito. No início da prática pedagógica, apenas abordávamos os conteúdos lecionados e referíamos quais os conteúdos a abordar para a seguinte aula. Rapidamente compreendemos que a implementação de um discurso que, para além de claro e objetivo, fosse exposto no formato de reflexão aberta tornar-se-ia, para além de benéfico para o aluno, possivelmente mais impactante. Verificamos, tendo em conta esta linha de pensamento, que as perguntas dirigidas aos estudantes eram uma mais valia, uma vez que estas permitiam para além de aumentar a participação dos estudantes na aula, avaliar a retenção de conhecimentos por parte destes. Nestes curtos questionários, os quais eram realizados oralmente no decorrer das aulas, a participação por parte dos alunos era incentivada, sem penalização para as respostas erradas ou incompletas e procurando elogiar as respostas certas e também a iniciativa e participação por parte dos alunos.

Verificamos, também, uma evolução positiva ao longo do ano letivo no que concerne as preleções por nós efetuadas, enquanto docentes, no decorrer da aula. Inicialmente, o nosso principal objetivo consistia na transmissão do máximo de informação possível, visando fornecer ao aluno o conhecimento essencial em cada tema. Cedo compreendemos que as consequências poderiam interferir e, por vezes, até prejudicar, tanto a atenção e captação do conteúdo por parte do aluno como a gestão do tempo de aula por parte do professor. Para contrariar estas dificuldades, recorremos à

demonstração como instrumento fundamental para a rápida e eficaz percepção do exercício por parte do estudante. (Onofre, 1995) defende a utilização da informação visual como método eficaz e mais produtivo do que o método tradicional, este último assentando apenas na exposição verbal do pretendido. Na aplicação do método prático tivemos o cuidado de, primeiramente, proceder a uma demonstração lenta, seguida da realização do movimento solicitado à velocidade pretendida, aproximando-o, assim, ao contexto real. A integração do aluno foi sempre considerada fundamental para esta demonstração prática do exercício pretendido. Procedíamos, então, à escolha de um voluntário que se sentisse mais familiarizado com a modalidade desportiva em causa. De seguida, este executaria o exercício o melhor possível. Após esta demonstração, o professor procedia à felicitação do aluno pelo bom exemplo, corrigindo eventuais falhas e apelando simultaneamente ao exercício crítico dos estudantes, dando-lhes a oportunidade de apontar eventuais erros e abrindo, assim, espaço para uma reflexão crítica sobre o exercício em questão. As estratégias utilizadas permitiriam uma melhor compreensão por parte dos alunos.

No que trata do *Feedback*, segundo Piéron (1999), o *feedback* consiste na transmissão de informação aos alunos, por forma a ajudá-los nos diversos aspetos e eliminar os comportamentos incorretos para obterem resultados pretendidos. No seguimento dos estudos de Pieron, (1993, p. 128) os nossos *feedbacks* assentaram em três fases: a observação do aluno e identificação dos erros, a determinação da causa do erro, e a decisão de parar ou não o exercício consoante a magnitude do erro observado. Quando o erro detetado era de carácter individual, era fornecido *feedback* individual sem necessidade de retirar o aluno da tarefa, por outro lado, se o mesmo erro estivesse a ser cometido por um grupo de alunos, a nossa opção passava por parar a tarefa reunir a turma e fornecer de informações de retorno prescritivas e descritivas, sendo também utilizado o *feedback* na forma interrogativa, pois permitia-nos averiguar e controlar a aquisição dos conhecimentos, quando era um grupo específico de alunos, recorriamos à descoberta guiada para que os mesmos encontrassem soluções e desenvolvessem uma capacidade de análise. Esta abordagem apresentou resultados positivos, clarificando as vantagens de apresentar o *feedback* sob a forma de exercícios críticos, procurando integrar os alunos na análise dos erros e dirigi-los à procura de possíveis correções. Este método conduzia, assim, à evolução do aluno, facilitando a sua aprendizagem, tanto teórica como prática. Deste modo, compreendemos que não deveríamos negligenciar nenhum momento de

feedback, seja este sob a forma direta ou reflexiva, mas antes procurar adequar o tipo de feedback ao momento da aula, à função didática em causa e ao nível de desempenho do aluno.

A implementação do feedback deve ser cíclica, como descrito por Piéron (1999), de modo a ser completa. Esta deve passar por um momento de identificação do erro, reflexão, intervenção e constante acompanhamento dos alunos por forma a incentivar a novas mudanças, se necessárias, para corrigir o erro, até correção completa e introdução do feedback positivo. Note-se que, a intervenção, a ocorrer, deve sempre ser prescrita sob a forma de *feedback* pedagógico, tendo sempre por objetivo final a aprendizagem e o aumento do desempenho do aluno. Após reflexão com a professora orientadora entendemos que possuíamos uma boa capacidade no que trata do fecho do ciclo de *feedback*, ainda que, no que trata da identificação do erro dos alunos, dentro de algumas unidades didáticas lecionadas durante o ano possuíamos algumas dificuldades. Como tal de maneira a ultrapassar essas complexidades e com a ajuda da professora orientadora focamo-nos no estudo das modalidades em causa, pois, para transmitir feedbacks adequados, devíamos ser detentores e conhecedores das habilidades e conteúdos em questão para podermos descobrir e determinar a presença ou ausência de critérios indispensáveis para o rendimento, desenvolvimento, aperfeiçoamento e aprendizagem do discente (Siedentop, 2008, p. 62).

Com o avançar do ano letivo, graças às reflexões realizadas com o núcleo de estágio e com a professora orientadora, juntamente com a constante formação obtida, podemos afirmar que fomos melhorando a nossa instrução ao longo desta prática pedagógica, conseguindo identificar melhor que erros queríamos eliminar e o tipo de feedback mais adequado a cada situação, aumentando assim a nossa qualidade no processo de ensino-aprendizagem. Devido à inexperiência e também à insegurança que possuíamos no início do ano letivo consideramos que os alunos tenham beneficiado mais com o decorrer do ano.

2.1.2-Gestão

No que diz respeito à gestão, esta contempla ações como a formação de grupos, organização das tarefas, a transição dos alunos entre tarefas e a arrumação do material. Esta deve assegurar o maior tempo possível de empenhamento motor tendo o intuito de consumir o mínimo possível de tempo de aula. Para que isso aconteça será necessário promover transições entre tarefas curtas, diminuir o tempo de organização, no início da

nova tarefa e diminuir também os momentos de interrupção e reinício da tarefa de maneira proporcionar aos alunos continuidade e grande quantidade de prática. Neste sentido, um planeamento cauteloso permitirá reduzir o tempo de organização de aula, o que possibilita aumentar o tempo de prática efetiva e consequente aprendizagem (Piéron, 1999).

Posto isto, pode definir-se a gestão eficaz de uma aula como a combinação da conduta, proatividade e desempenho do docente, em prol da aprendizagem do estudante. Este conjunto deve originar fortes indicadores de evolução do aluno e, em contrapartida, deve também resultar numa redução do número de comportamentos desajustados.

Esta dimensão acabou por ser aquela que nos apresentou mais dificuldades, principalmente numa fase inicial do ano letivo. Nesta fase esta dimensão era caracterizada por dificuldades no que trata da gestão do tempo de aula, dos recursos espaciais e materiais. Posto isto, foi possível perceber que tínhamos de criar estratégias de maneira a que tudo decorresse da melhor maneira, desde o planeamento até ao último minuto de aula. Algumas estratégias foram criadas (com base em cada modalidade) a partir do planeamento, onde definimos certas rotinas a desenvolver (gerais e específicas da modalidade), os grupos de trabalho, preocupamo-nos em ser mais cautelosos relativamente os tempos necessários para cada exercício, e seguindo a tese de Siedentop, (2008:122), investimos na criação de tarefas que beneficiassem de uma sequência lógica, com transição entre si, reduzindo assim o tempo de transição e organização entre exercícios.

No princípio do ano letivo, foram criadas algumas rotinas com os alunos. Com o decorrer do ano e criação de laços com a turma, deixámos de fazer a chamada à entrada do pavilhão, passando a contabilizar os alunos que estavam presentes e averiguando os que estavam em falta aquando da preleção inicial no local já previamente definido, reduzindo assim o tempo gasto na parte inicial da aula. A recolha do material por parte dos alunos e contabilizado pelos mesmos foi outra estratégia implementada com o avanço do ano.

Desde o começo da intervenção pedagógica que antes do início da sessão preparávamos todo o material e disponhamo-lo pelo espaço da aula, de forma a evitar perdas de tempo no decorrer da ação, não só no decorrer da aula, mas, também, para garantir uma rápida transição da fase inicial para a fundamental, podendo utilizar esse

momento de instrução com uma demonstração já no espaço estabelecido para a realização da tarefa, garantido uma melhor percepção e compreensão por parte dos alunos.

O posicionamento adotado pelo professor a cada momento no decorrer da aula revelou-se essencial para o seu bom funcionamento e para a boa prática pedagógica inerente. De facto, o nosso posicionamento torna-se fulcral para garantir um campo de visão alargado e adequado à garantia da segurança dos alunos e à contenção de comportamentos que possam comprometer o bom funcionamento da aula. Quando era necessário reunir para novas instruções, fazíamos questão de colocar a turma à frente do professor formando uma “meia-lua” mantendo assim uma visão de todos.

Para potenciar ainda mais os momentos de prática, a organização da turma por grupos era feita antecipadamente, de modo a reduzir o tempo despendido nesta tarefa. Para além disso, a organização dos grupos tinha em conta os níveis de desempenho dos alunos nas diferentes modalidades, sendo que na organização dos mesmos era dada prioridade à disposição equilibrada dos alunos pelos grupos.

No decorrer do ano letivo, os erros inicialmente cometidos converteram-se em resoluções quase mecânicas, notando-se um claro crescimento na linha de construção didática, na gestão de conteúdos e na direção dos mesmos para a aprendizagem e desenvolvimento de todos. Assim, a organização deixou de ser uma preocupação primordial, como descrito anteriormente, na medida em que com a prática continua ao longo do ano letivo se tornou automática

Para além do exposto, a gestão de aula confirma-se como uma dimensão essencial à criação de hábitos no espaço de aula, bem como ao planeamento da mesma no que à organização e transição entre tarefas diz respeito. Com esta planificação, conseguida com recurso à gestão, pretendemos favorecer o empenho dos estudantes, pela diversificação e dinâmica de momentos, e também aumentar o tempo útil de aula. Estes pontos, quando conseguidos, correlacionam-se diretamente com a promoção de um processo ensino-aprendizagem mais eficaz, reduzindo, por outro lado, os comportamentos desadequados ou desvios à tarefa pretendida. São asseguradas, deste modo, a eficiência na transmissão de conhecimentos e também, a segurança e bem-estar do aluno, pela construção e manutenção de um ambiente didático adequado.

2.1.4-Clima

A dimensão clima está inteiramente relacionada com interações pessoais, com as relações humanas e ambientais, não nos podendo apenas cingir à relação professor-aluno.

Esta dimensão é uma dimensão que abrange a relação professor-aluno, aluno-aluno e aluno-atividade/meio.

De acordo com Marques (2004) a existência de um bom clima contribui para a satisfação pessoal, para o empenhamento nas atividades prescritas pelo professor e para a maturação emocional dos alunos. (cit (Moreira, 2014). Seguindo esta sequência de ideias e de maneira a garantirmos a estabilidade da aula, tentámos promover uma relação afetiva positiva entre o professor e os alunos, entre alunos e dos alunos com as atividades de aprendizagem/meio, motivando os alunos para a realização de comportamentos apropriados e garantido uma melhor aquisição de conhecimentos.

No que trata da relação professor-aluno, esta foi dos receios tidos no início do ano letivo, visto que que não possuíamos experiência com alunos da correspondente idade e não sabíamos qual a receptividade dos alunos. Sabendo um bom clima de aula influencia nas aprendizagens dos alunos, ao longo do ano letivo procuramos sempre elevar os níveis de motivação e empenho destes em todas as tarefas realizadas. Procuramos também interagir diretamente com os alunos tendo por base os assuntos do seu interesse, mostrando-nos disponíveis para as suas necessidades dentro e fora dos interesses da aula. Graças a essas interações foi possível promover o desenvolvimento pessoal dos alunos, de uma maneira personalizada, tendo em conta as suas especificidades, de forma a ajudá-lo a reter o maior número de conhecimento e a poder interagir com a sociedade.

No que concerne à relação aluno-aluno, é uma variável que o professor não está diretamente associado, mas este deve estar pendente das interações entre os alunos para o desenvolver harmónico da aula. Graças a estas análises entre alunos foi nos possível criar grupos de trabalho apropriados para que os alunos se empenhassem nas tarefas propostas. Aqui, ainda que com base em exercícios analíticos, as tarefas ~~em~~ que envolvem ~~am~~ competição acabaram por se tornar as mais eficazes, na medida em que promoviam a ideia de sucesso, ainda que sempre fomentado de forma saudável, conduzindo a um maior empenho por parte dos alunos para alcançar esse fim que abarcava o êxito, individual ou coletivo, dependendo do modelo desportivo em prática

Relativamente à relação aluno-tarefa/meio, o professor terá que promover o gosto do aluno na realização da aula através das tarefas propostas de maneira a mantê-los motivados. O fator mais importante no que trata deste microambiente foi desenvolver tarefas com diferentes graus de dificuldade, de maneira a que todos pudessem desenvolver as suas capacidades sem que houvesse desinteresse por parte dos mesmos.

Em suma, a turma nos três parâmetros anteriormente mencionados apresentaram uma ótima envolvimento com a aula e com os colegas. Atendendo à diversidade de personalidades entre os estudantes, bem como aos diferentes ambientes sociais dos quais os mesmos são provenientes, a prática desportiva personalizada deveria ser o objetivo primordial e indispensável. Contudo, nem sempre é possível conciliar uma abordagem personalizada com um número elevado de alunos por turma e um curto tempo disponível para implementar essa personalização. Assim, o professor deve adotar uma postura imparcial sem, no entanto, deixar de atender a características particulares de cada estudante e assumindo sempre um papel de autoridade, responsabilizando-se pela segurança e bem-estar dos alunos. Só considerando todos estes pontos em simultâneo um professor pode delinear as estratégias mais adequadas à resolução de problemas, execução ajustada de tarefas e fazê-lo, concomitantemente com um ambiente acolhedor e que potenciador do desenvolvimento e aprendizagem dos estudantes.

2.1.5 Disciplina

A dimensão disciplina não pode ser caracterizada apenas pela capacidade que o professor apresenta para manter os alunos em comportamentos ditos como aceitáveis, caracterizados pela sociedade como boas práticas.

Neste sentido e de acordo com Siedentop (2008, p.132), para manter uma boa disciplina, centrámo-nos em desenvolver e manter todos os comportamentos adequados e enquadrados “com as metas educacionais de um cenário educacional específico”.

Ao longo do ano deparámo-nos com uma turma bastante respeitosa aquando da instrução das tarefas, ainda que existiam dois alunos que poderiam criar alguns comportamentos de desvio, conversas paralelas e interrupções ao nosso trabalho. No entanto, após algumas reflexões pós-aula com os próprios, algumas chamadas de atenção durante a execução de algumas tarefas e a atribuição de grupos de trabalho previamente compostos fomos conseguindo transmitir hábitos de comportamento adequados, sensibilizando os mesmos para a necessidade de uma boa ética comportamental.

Em modo de conclusão, a análise geral do comportamento global da turma afigurou-se bastante satisfatório. Os alunos apresentaram um comportamento adequado ao espaço de aula e conveniente ao ambiente de aprendizagem desejado. A intervenção do professor foi utilizada mais como estratégia modeladora, tendo sido escassos os momentos em que a mesma foi requerida para impor a disciplina. Nestes casos, a estratégia consistia numa chamada de atenção inicial, concedendo aos alunos uma nova

oportunidade de corrigir a sua conduta, seguida de uma intervenção mais rígida caso o aluno não acatasse o aviso prévio. Esta consistia no término antecipado da aula e compensação do tempo restante da mesma com o preenchimento de um relatório de aula que incluísse uma reflexão do estudante sobre o seu comportamento.

2.1.6 Decisões de Ajustamento

A capacidade de refletir e agir no próprio momento é importante para o professor de Educação Física. As condições de que dispomos para o leccionamento da aula poderão não corresponder ao previsto ou, por outro lado, poderão mudar inesperadamente face, por exemplo, a situações climatéricas ou gestão de horários. Assim, a capacidade de adaptação e improviso são qualidades de máxima pertinência neste meio.

Estas decisões de ajustamento podem ser concretizadas tanto a nível do planeamento como também a nível da intervenção pedagógica

No que trata dos ajustamentos ao nível do planeamento, ao longo do estágio foi necessário incluir alguns reajustes, quer no plano anual, quer pontualmente em determinadas aulas. Todas as situações cujo foi necessário um ajustamento, visaram a maior aprendizagem dos alunos nas matérias onde os alunos apresentavam mais dificuldades.

No decorrer do ano letivo foram surgindo algumas necessidades de reajustamento durante a lecionação das aulas devido a fatores externos, como devido a questões climatéricas e a necessidade de ajustamento da atividade tendo em conta o espaço. No que trata de ajustamentos de exercícios Carreiro da Costa (1996) explica-nos que, o professor deve ter espírito crítico sobre si mesmo, deve ser capaz de analisar continuamente o ensino e o resultado do seu trabalho, e estar disposto a promover as alterações que se mostrem necessárias, como tal foi necessário também a necessário reajustar alguns exercícios que ou por serem demasiado complexos, não promoverem um bom dinamismo, ou por simplesmente não estarem a resultar, terem de ser alterados, de forma a não constringer o bom funcionamento da aula.

Para além das variáveis já referidas, devido à situação pandémica, fomos obrigados a reajustar o nosso método de ensino, passando para o Ensino à Distância.

Segundo Bento (2003), a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas. Todas estas decisões de ajustamento, foram-se tornando mais fáceis, céleres e adequadas, não só devido às reflexões efetuadas

e opiniões escutadas por parte dos colegas de estágio, como à experiência adquirida ao longo do ano.

2.2 Questões dilemáticas e Estratégias

A prática pedagógica não vem acompanhada de instruções, pelo que o seu desenvolvimento, particularmente na fase de formação, esteve associado a constantes dúvidas e incertezas. Este desafio colocou-se não só na lecionação de aulas, mas também na tomada de decisões e adequação do método educativo. Assim, foi essencial obter um suporte teórico sólido e acompanhar esta bibliografia com uma reflexão crítica constante. Este resultou, portanto, no impulso primordial para a construção da nossa própria identidade profissional.

Através das reflexões conseguimos chegar à conclusão que as dificuldades que enfrentámos centravam-se principalmente na dimensão gestão. Com o intuito de melhorar nessa dimensão, definimos quais as dificuldades em específico e a procurar estratégias para ultrapassar os vários desafios.

No que trata desta dimensão mais desafiante, as nossas dificuldades centravam-se na capacidade de gerir as transições entre exercícios e a gestão do espaço dos praticantes devido às condições pandémicas. De modo a aperfeiçoar as transições, reduzindo, assim, as dificuldades sentidas na sua gestão, procuramos inicialmente criar rotinas com os alunos que permitissem gerar dinâmicas de aula mais fluidas, moderadas por um comando de voz. De seguida, implementamos outra estratégia, complementar à anteriormente mencionada, que consistia na gestão inteligente do material e espaço de que dispúnhamos, procurando criar uma sequência lógica de exercícios que utilizassem os mesmos recursos ou recursos semelhantes, acrescentando apenas uma variável ou oscilando ligeiramente a estrutura espacial. No que trata das dificuldades por via da pandemia, esta numa fase inicial o ano, foi o mais preocupante/desafiante pois a lecionação das matérias juntamente com as normas de segurança implementadas era considerada ser mais uma dificuldade ao sucesso da nossa prática pedagógica e até para a aprendizagem dos alunos. Com o decorrer do ano letivo e graças à implementação de rotinas e principalmente a consciencialização dos alunos sobre a importância sobre o cumprimento das normas impostas pela Direção Geral de Saúde. No primeiro período terá sido um processo desafiador, mas, com o decorrer do ano, os alunos foram gradualmente mostrando empenho e preocupação no cumprimento das normas.

2.3 Avaliação

A avaliação consistiu numa apreciação global do conhecimento teórico adquirido e execução prática efetuada pelo estudante, sem excluir a participação e empenho demonstrados pelo mesmo. Estes parâmetros, aliados a um cuidado processo de análise e contínua observação da nossa parte, enquanto professores, permitiram esboçar uma classificação. Esta, era posteriormente completada com momentos de avaliação intermédios ou finais pré-definidos e acordados com os estudantes no início do ano letivo, com vista à obtenção de uma classificação final justa e adequada. No entanto, embora a classificação final seja um ponto fulcral no processo avaliativo, consideramos oportuno frisar que este é bem mais abrangente, pois consiste num “processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno” (DL nº139/2012, de 5 de julho, artigo 23.º, p.6).”

A avaliação é parte integrante e reguladora do processo ensino-aprendizagem e, portanto, é imprescindível que o processo avaliativo seja minuciosamente concebido. De facto, quanto mais completo e adequado ao aluno, ao conteúdo e às condições de que a aula dispôs estiver o processo avaliativo, melhores serão o desempenho e os resultados obtidos pelos estudantes. Esta é penosa, pesada, porque exige uma projeção muito evidente de quem ajuíza, qual processo ético de interpretação da realidade, publicamente assumido e consequentemente individual. (Nobre P. R., 2015, p. 43). Posto isto, e atendendo ao exposto anteriormente, o professor deve exercer o papel de avaliador praticando uma avaliação o mais justa, adequada e imparcial possível.

Um ponto que procuramos sempre ter em consideração, ao longo dos vários momentos de avaliação, foi a evolução do estudante. Na verdade, um estudante que demonstre, ao longo do ano letivo, progredir, numa determinada modalidade ou de forma genérica, e demonstre um aumento ou melhoramento do empenho, dedicação ou técnica é consistente com um caso de superação pessoal e sucesso, sendo clara a consolidação de conhecimentos. Assim, este é, para nós, um ponto óbvio a ter em conta no momento da atribuição da classificação do aluno.

No decorrer do EP, o processo de avaliação compreendeu três momentos: a avaliação formativa inicial, a avaliação formativa propriamente dita e a avaliação sumativa. Este processo foi, posteriormente, completado com a adição de um novo parâmetro, a autoavaliação. A análise crítica dos alunos sobre o seu desempenho era realizada no final de cada período letivo, e demonstrou ter consequências pertinentes tanto

na percepção do estudante relativamente à sua prestação bem como na compreensão do ponto de vista do aluno por parte do professor.

2.3.1 Avaliação formativa inicial

A Avaliação inicial tem como principal objetivo, analisar o nível de prestação inicial dos alunos, relativamente à matéria em questão. Esta permite-nos definir qual o nível em que os alunos se encontram relativamente aos conteúdos selecionados, e prognosticar o nível que os mesmos poderão vir a atingir. A avaliação formativa inicial permitindo ao professor reconhecer que metodologia será a mais eficaz para a obtenção dos resultados pretendidos. Esta avaliação por outro lado, permite-nos diferenciar os alunos dentro da mesma turma e adequar os objetivos em função das suas capacidades. Esta avaliação centra-se naquilo que o aluno consegue produzir inicialmente, antes de se ter começado qualquer formação (Leitão, 2013).

Assim, no sentido de organizar os dados diagnósticos relativos ao desempenho de cada estudante nas várias modalidades, foi criado um documento que harmonizasse esse conteúdo e facilitasse a monitorização, por parte do professor, da evolução do estudante. (Apêndice V). Neste sentido, foi utilizada esta avaliação no início de cada unidade didática, de modo a estabelecer o ponto de partida de cada aluno e avaliar, posteriormente, o progresso por este alcançado, atendendo aos objetivos e conteúdos programados para cada modalidade desportiva.

Para a sua construção, contámos com a supervisão e análise da professora Orientadora Cooperante, a qual incentivou a seleção crítica dos conteúdos, procurando orientar a nossa seleção destes atendendo à pertinência dos mesmos. Para além disso, teve também um papel relevante na definição de descritores para cada nível de competência, por forma a facilitar a sua monitorização. Decidimos usar os mesmos descritores utilizados na ficha de avaliação sumativa com intuito de perceber o que poderá ser melhorado ao longo do percurso de avaliação de cada modalidade de uma maneira mais objetiva. Assim sendo, para cada nível de competência foi construída uma classificação de 5 níveis de desempenho. No entanto, para distinguir ainda mais os alunos, acrescentámos um sinal maior (+) ou menor (-) à frente de cada nível, diferenciando-os em pequenos aspetos.

A avaliação inicial às várias unidades didáticas realizava-se sempre na primeira aula da modalidade, através de uma observação direta da prática dos alunos, seja em contexto de jogo de cooperação e competição (Futebol, Voleibol e Badminton) ou em

situações de caráter mais técnico, através da observação de determinados gestos (Atletismo, Orientação, Dança e Danças Sociais)

A avaliação formativa inicial revelou-se um desafio não só pela complexidade do processo, mas essencialmente por representar uma das tarefas primordiais na atividade de um docente e das primeiras por nós executadas após assumir esse papel. Desta forma, posteriormente foram por nós detetadas algumas falhas na abordagem escolhida. No entanto, de um modo conclusivo acerca desta primeira etapa, esta tornou-se uma ferramenta importantíssima para o planeamento não só das modalidades como também do restante ano letivo, pois serviu de ponto de partida definimos as matérias prioritárias tendo em conta as características dos alunos. Este desafio, e as falhas que a ele estiveram associadas, resultou num estímulo à reflexão crítica, levando à nossa rápida adaptação às novas circunstâncias e pronta procura de soluções para as consequências inerentes aos nossos erros e à introdução final de reajustes para colmatar os mesmos.

2.3.2 Avaliação formativa

Para Noizet e Caverni (1985), a influência da avaliação formativa faz-se sentir, em concomitância, no professor e no aluno. Dizem estes autores que o objetivo da avaliação formativa “é, pois, obter uma dupla retroação, retroação sobre o aluno para lhe indicar as etapas que transpôs no seu processo de aprendizagem e as dificuldades que encontra, retroação sobre o professor para lhe indicar como se desenvolve o programa pedagógico e quais são os obstáculos com que esbarra” Neste sentido, podemos afirmar que o propósito fundamental da avaliação formativa é o de melhorar e aperfeiçoar o processo que avalia (Nobre P. R., 2015, p. 67). Concordando com esta tese está Carvalho, 1994, p.146 onde considera a avaliação formativa um “processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos – aprendizagem”.

Assim sendo, seguindo a tese anteriormente referida esta avaliação desempenha uma função essencial no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, uma vez que nos permitiu recolher determinadas informações que Permitiram clarificar o método pelo qual poderíamos construir a prática pedagógica que pretendíamos, fornecendo, assim, a orientação necessária à nossa atividade e facultando, ainda, dados concretos que conduziram a uma mais cuidada análise, reflexão e ajuste da estratégia.

Toda esta avaliação decorreu durante todas as aulas correspondentes a cada modalidade, como tal, decidimos adotar um conjunto de estratégias propícias ao

desenvolvimento do aluno tais como: Primeiramente, consideramos oportuno para além de apenas expor o pretendido, tornar o aluno parte integrante do exercício, recorrendo à demonstração ou à participação do mesmo em questões, abrindo espaço para uma explicação fundamentada e, sempre que possível, crítica, do exercício. De seguida, a apresentação de *feedback* tornou-se um ponto fulcral na avaliação formativa dado permitir ao aluno ajustar, se necessário, a sua prestação e também demonstrou estimular o mesmo na sua aprendizagem. Outro aspeto que teve também um papel pertinente no estímulo à aquisição de conhecimentos por parte do estudante foi a implementação de um momento de autoavaliação, o qual garantiu a participação do aluno no seu próprio processo de ensino-aprendizagem. Por outro lado, foi também realizada uma heteroavaliação, na qual a análise da execução de um exercício por determinado aluno era feita entre colegas de turma.

No que trata da avaliação dos conhecimentos a nossa intenção passou por avaliar os alunos através do questionamento no início da aula, durante a aula e no final da aula. Procuramos sempre fomentar um bom ambiente garantindo que o mesmo tinha mais do que uma oportunidade, caso não respondessem corretamente, e garantindo que o aluno ou grupo obteriam a resposta correta.

A performance dos alunos foi avaliada, por um lado, pela observação direta durante as aulas e, por outro, pelo preenchimento de questionários de autoavaliação no final de cada período (sendo esta fornecida pelo Agrupamento de Escolas). Sempre que possível, utilizamos o estilo de ensino recíproco, de maneira a garantirmos momentos em que os alunos realizavam uma heteroavaliação. Durante a execução dos exercícios, incentivamos a que houvesse uma reflexão e discussão entre pares ou conjunto de alunos envolventes.

No início do ano letivo, o primeiro desafio sentido pendeu-se com a dificuldade em reter um padrão visual global da turma. Com o exercício contínuo desta tarefa e constante reflexão sobre este processo compreendemos que o mesmo poderia ser rentabilizado se dividíssemos o padrão visual, isto é, ao invés de observar a turma como um todo, dividir os alunos em grupos mais pequenos e/ou restringir as ações técnicas que queríamos observar a períodos de tempo definidos.

2.3.3 Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação” (Decreto-Lei nº. 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018, p. 2937).

A avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa) (Nobre P. R., 2015)

Em comparação com os restantes momentos avaliativos, os quais são parte integrante da avaliação sumativa, esta apresenta uma particularidade interessante, na medida em que permite quantificar a aprendizagem, resultando em dados quantitativos que representam um somatório ajustado do desempenho dos estudantes ao longo do ano letivo, em geral, e durante os vários momentos avaliativos, em particular.

Como referido anteriormente, a avaliação sumativa representa, para além de um momento avaliativo definido, um somatório de avaliações sem excluir o desempenho geral do estudante. Assim, é uma avaliação contínua e, portanto, era apresentada aos alunos como uma formalidade que teria por objetivo a confirmação da nota global dos mesmos, constituindo um balanço final estabelecido com recurso a dados quantitativos. De notar que, apesar do exposto, a avaliação sumativa não deixou de integrar a observação cuidada da execução da tarefa, dando *feedback* sempre que conveniente, de modo a potenciar a aprendizagem do estudante.

De maneira a obtermos o produto final, procurámos reunir toda a informação recolhida durante as aulas lecionadas juntamente com a avaliação formativa e transformá-la num resultado. Como tal, no final de cada período letivo, seguíamos a seguinte ponderação, determinada pelo grupo disciplinar de EF do AEOS: $[(65\% * AFD) + (25\% * AF) + (10\% * \text{conhecimentos})] = \text{Nível}$. De forma a obtermos um nível representativo das atividades físicas desportivas (AFD), foi atribuído uma percentagem a cada matéria abordada consoante o número de aulas lecionadas. Para a confirmação de todos os dados recolhidos em cada disciplina, construímos uma vez mais uma grelha de avaliação sumativa (Apêndice VII), visando a integração de todos os conteúdos abordados no decorrer da UD. De salientar que a área de AFD se encontra partida em 4 partes: as modalidades, onde são avaliadas as destrezas motoras (tendo o valor de 75% da nota); o conhecimento da modalidade (englobando as regras de jogo e terminologia específica) (tendo o valor de 5% da nota); a cooperação (tendo o valor de 10% da nota); a

pontualidade e a assiduidade do aluno (tendo o valor de 10% da nota). O trabalho colaborativo foi avaliado através da colaboração que os alunos realizavam ou não, dentro dos seus grupos restrito e alargado de trabalho. No que trata da área de Aptidão Física (AF), para que fosse atribuído sucesso aos alunos, a media dos resultados obtidos na realização dos testes do FIT-Escola teria que ser acima dos 50, numa escala de 0 a 100. Para que o resultado de cada teste fosse positivo o aluno teria que se encontrar na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF). Relativamente aos conhecimentos, a recolha de informação foi feita ao longo das aulas direcionadas aos conteúdos programados nas aprendizagens essenciais juntamente com o resultado do teste escrito.

Em sumula, é relevante sublinhar que os vários momentos de avaliação formam um esquema didático cuja coesão só se apresenta quando os mesmos são usados em conjunto. Nos vários momentos de avaliação nunca foram esquecidos os objetivos do ensino, tendo sido transmitidos feedbacks aos alunos com vista ao seu desenvolvimento. Tentámos refletir continuamente durante cada unidade didática, avaliando tanto os alunos como a nossa prática pedagógica, fazendo questão de que as nossas ações e decisões tivessem em vista o desenvolvimento do máximo potencial dos alunos.

2.3.4 Autoavaliação

A autoavaliação refere-se à avaliação das próprias atuações do sujeito e está intimamente relacionada com a função formativa e mais especificamente com a função formadora referidas anteriormente. (Nobre P. R., 2015, p. 102).

Portanto, este ponto apela à reflexão crítica do estudante, permitindo que este identifique não só os seus erros, mas também as suas dificuldades. Este processo tem o intuito de impulsionar o aluno a ser capaz de, por um lado, compreender as suas necessidades permitindo ao professor exercer de forma mais individualizada e ajustada o seu papel, e por outro encontrar sozinho estratégias para ultrapassar os vários obstáculos.

Durante o ano letivo, proporcionámos aos alunos três momentos de autoavaliação formais, sendo cada um deles no final de cada período, nestes aplicámos um documento de autoavaliação elaborado pelo grupo disciplinar de EF (Apêndice VIII).

Apesar de todas as intenções, a nossa experiência mostrou-nos que os alunos têm consciência das suas ações, no entanto, quando confrontados sobre opções de melhoria, não demonstraram abertura para o fazer, principalmente quando o assunto foi ao encontro do domínio socio afetivo. No entanto, considerámos que todos estes momentos foram

bastante ricos e potenciadores do desenvolvimento do estudante, não só na sua qualidade de aluno, mas também na qualidade de cidadão crítico e reflexivo.

2.4 Coadjuvação noutro ciclo de ensino

Relativamente ao processo de coadjuvação, tivemos a oportunidade de lecionar um conjunto de 4 aulas abordando a modalidade de Orientação, a uma turma do 6º ano. Antes da leção das aulas foi realizada uma observação prévia de uma aula lecionada pelo professor titular da turma.

Podemos considerar esta experiência como bastante enriquecedora ainda que desafiante por se tratar de um registo totalmente diferente daquele a que estávamos habituados. O principal desafio passou por tentar descobrir uma estratégia que garantisse a motivação e o empenho de todos os alunos, pois a partir da primeira e da segunda aula foi possível perceber que seria necessário adaptar as tarefas da aula para que um grupo de 6 alunos que não possuem empenho realizassem a aula sem causar perturbações à restante turma. A criação de tarefas adaptadas para o grupo motivar os alunos para as aulas garantindo que participavam na aula ativamente e não condicionavam a aprendizagem dos colegas. Foi possível também perceber que um docente deverá adotar uma postura e uma intervenção pedagógica variada, consoante o tipo de alunos que tem e as necessidades dos mesmos de maneira a garantir as suas aprendizagens.

Consideramos que a presente experiência tenha sido bastante enriquecedora onde foi possível também entender a partir desta experiência que um docente deverá adotar uma postura e uma intervenção pedagógica variada, consoante o tipo de alunos que tem e as necessidades dos mesmos de maneira a garantir as suas aprendizagens. É ainda de salientar a prontidão da docente titular no auxílio de todas as tarefas, juntamente com a professora orientadora cooperante Maria João vicente no que trata da colaboração e fornecimento de feedbacks bastante importantes para a nossa formação enquanto docente.

2.5 Ensino à Distância (E@D)

Devido à situação pandémica criada pelo SARS-CoV-2 (vulgarmente conhecida por Covid-19, ou Coronavírus), foi declarado pelo Primeiro Ministro um novo estado de emergência. Como tal, deu-se um a interrupção letiva no período dos dias 21 de janeiro até dia 5 de fevereiro seguido de um período de Ensino à distância.

Este foi um período de incertezas e inseguranças pois foi necessário readaptarmos a uma nova realidade, que nada tinha a haver com o ensino presencial.

Aquando da confirmação de um período de E@D o grupo disciplinar de Educação Física reuniu com o intuito de estruturar e definir quais as matérias e conteúdos a abordar. Na reunião ficou definido que as aulas iriam ser lecionadas duas aulas síncronas, onde era promovido a aptidão física, e uma aula assíncrona onde era atribuída uma tarefa podendo ser esta de características teóricas (fichas de trabalho, observações de vídeos, questionários, etc.) ou praticas (criação de vídeos cumprindo uns desafios propostos).

Como previamente referido, este período de E@D juntamente com as duas semanas anteriores de interrupção letiva foram compostas por um misto de emoções, que de alguma forma nos deixaram mais inseguros. Como sempre idealizamos a excelência para os nossos alunos, sentíamos alguma pressão no dia a dia, com o sentido de garantir uma boa aprendizagem da parte deles. A interrupção letiva veio a atenuar alguma dessa sensação. Mas a todo esse alívio criado, veio acrescido uma enorme incerteza e insegurança perante algo que não estávamos familiarizados.

Nas primeiras aulas surgiram alguns problemas no que trata de nos adaptarmos com a utilização das câmeras dos alunos e a visualização da prática das aulas. Com o passar do tempo os alunos conseguiram compreender a dinâmica pretendida sem que causasse incómodos à sua privacidade.

A nossa instrução no início deste período era pouco fluida, mas graças à boa ligação tida com os alunos foi fácil ultrapassar esse desafio. Com o acumular de experiência a nossa instrução tornou-se mais precisa e muito baseada no foco motivacional. Sentimos que neste tempo de solidão para muitos alunos todo o apoio motivacional era necessário, como tal, preocupamo-nos em chegar o máximo aos alunos apoiando os dando feedback e reforço positivo a todos os presentes

No que trata da gestão da aula considerámos que também tenha tido uma evolução contínua no tempo. Acreditamos que esta tenha surgido, por um lado, pela prática continua e inerente aperfeiçoamento e, por outro, pela autoconfiança que foi sendo desenvolvida face, também, à repetição. Os desafios primordiais, ligados a uma certa incerteza e à vontade de acompanhar cada tarefa com o rigor e perfeição ambicionados, foram-se dissipando naturalmente e, na ausência destes, emergiu competências como a ponderação e reflexão.

Um ponto que consideramos ter sido um desafio foi implementação da disciplina neste período de E@D. Dois alunos da turma tinham alguns comportamentos de desvio o que captava a atenção da turma. Os mesmos foram repreendidos várias vezes. Graças a

várias conversas em particular foi possível combater estes comportamentos e garantir uma aula pacífica.

De uma forma conclusiva, consideramos que este E@D foi uma etapa relevante na nossa formação pois fez com que saíssemos da nossa zona de conforto. Sempre ouvimos dizer que para existir evolução é necessário existir constrangimento. Consideramos, ainda, que a aprendizagem e desenvolvimento observados no decorrer deste projeto foram mutuamente enriquecedores, tanto para alunos como para os professores.

Área 2- Atividades de organização e gestão escolar

Uma das atividades propostas na realização do Estágio Pedagógico, é o acompanhamento de um cargo de administração escolar, definindo-se como projeto de assessoria. Como tal, apresentamos agora o nosso trabalho de assessoria, associado a um cargo de gestão intermédia, o qual projetou a integração e aplicação dos vários conhecimentos adquiridos na unidade curricular de Organização e Administração Escolar.

Neste cargo, escolhemos o acompanhamento do cargo de Diretor de Turma (DT) da turma à qual lecionámos aulas de EF, pois segundo (Boavista, 2010), o Diretor de Turma constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação.

Durante esta assessoria ao cargo, colaborámos na realização das seguintes tarefas: elaboração do documento de caracterização da turma, (9.ºF), organização do dossiê de turma, a elaboração dos documentos e atas inerentes às reuniões do conselho de turma, a recolha de dados referentes à classificação dos alunos, a preparação das reuniões de avaliação e revisões de atas.

Nesta área, foram definidos inicialmente um conjunto de objetivos a alcançar, os quais se encontram inseridos no projeto do cargo de assessoria ao DT. Por forma a garantir uma análise coerente e organizada do trabalho desenvolvido ao longo do semestre, a qual facilitaria a reflexão e o uso do espírito crítico, elaborámos também um relatório que compreendia as metas atingidas, os conhecimentos adquiridos e considerava, ainda, uma avaliação reflexiva sobre as responsabilidades do cargo.

Consideramos importante vivenciar de todos estes processos propostos, pois a existência de uma boa articulação entre os agentes envolvidos no processo de ensino-aprendizagem (Docentes, Alunos e Encarregados de educação), facilita os processos inerentes às aprendizagens dos alunos.

Área 3- Projetos e parcerias educativas

A presente área visa reporta-nos para os eventos realizados no decorrer do Estágio Pedagógico, cujo o objetivo visou a aquisição de competências organizativas, gestoras socioeducativas e de execução e controlo.

De maneira a irmos de encontro aos objetivos apresentados e de desenvolver as competências previamente mencionadas, organizámos duas atividades no ceio escolar do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, as atividades “Ori-MMO” e o “*Athletics journey*”. Estas atividades foram decididas no início do ano letivo e inseridas no Plano Anual de Atividades (PAA) do Agrupamento em causa, mas devido às condições pandémicas foi necessário regressar a casa, havendo assim uma interrupção letiva durante um período de duas semanas. Por casualidade essa interrupção letiva terá coincido com o período onde a realização do evento Ori-MMO estava proposto. Com o intuito de incentivar os jovens a fazer exercício físico durante o confinamento e evitar acumular a realização dos dois projetos para o terceiro período foi criado o projeto 9FIT (*nine-fit*).

As atividades desenvolvidas foram o “9FIT” (*nine-fit*), destinada aos alunos pertencentes ao 9.º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul e o “ORI-MMO”, destinada aos alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica 2, 3 Monsenhor Miguel de Oliveira. Estas atividades ocorreram as duas no 3.º Período do ano letivo.

3.1- Projeto 9-FIT (*nine-fit*)

Como previamente referido este evento não teria sido implementado no Plano anual de atividades. Depois de existir uma reunião do NE juntamente com o diretor do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, foi deliberado que este projeto seria uma boa oportunidade de os alunos conseguirem realizar a prática de atividade física durante o confinamento e o período de E@D.

A natureza do evento apenas permitiu a participação de um público alvo específico, nomeadamente, os alunos pertencentes ao 9.º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul. Assim sendo, a atividade assumiu diversos

objetivos, propondo-se a praticar diversos valores educacionais e éticos tais como a projeção para um estilo de vida saudável.

O evento consistiu em duas provas. A primeira (que funcionava também como inscrição no evento) consistia no envio de um vídeo onde os alunos realizar uma prova Física cujo o objetivo seria realizar o maior número de repetições de dois exercícios específicos. Após a seleção dos melhores 20 alunos (10 rapazes e 10 raparigas) estes reuniam-se numa sala virtual na plataforma Microsoft Teams para a realização da segunda fase da prova. Nesta prova os alunos estiveram reunidos numa sala virtual da plataforma Teams, realizando assim uma prova por tempo onde teria quem realizar os exercícios propostos com o devido número de repetições no menor número possível.

A entrega dos vídeos de inscrição do evento tinha como prazo limite até dia 26 de março. Na segunda fase da prova, realizada no dia 17 de abril, tanto na prova das raparigas como dos rapazes, faltou uma grande parte dos alunos, estando presentes apenas 4 raparigas e 3 rapazes. Foi feita ainda uma tentativa de contacto aos respetivos alunos que não estavam presentes.

Esta prova devido à pandemia foi realizada em período de ensino à distância, como tal alguns alunos devido a ser necessário um computador ou smartphone não lhes foi possível participar na prova. Assim sendo num futuro a realização desta prova num regime presencial poderá garantir uma maior adesão por parte dos alunos. Ainda assim, acreditamos que o presente evento possa ter ajudado os alunos a ultrapassar os efeitos nocivos provocados pelo E@D sendo que o mesmo cumpriu o objetivo primordial, que era incentivar os alunos a praticar Exercício Físico.

3.2- Projeto ERA Olímpica

Numa sociedade com dificuldade em preservar valores, o Espírito Olímpico representa uma grande referência para todos, principalmente agora numa época de novas rotinas e hábitos para os alunos e professores por via do vírus sars-CoV2. Neste período em que vivemos revela-se particularmente importante priorizar valores como a empatia, a benevolência, o companheirismo, no sentido de preservar a saúde mental de todos.

Durante a realização do 9-Fit foi instruído aos alunos os valores Olímpicos e a importância dos mesmos na sociedade. Para entender se os alunos perceberam qual a importância da implementação destes valores na sociedade, foi pedido que respondessem a um pequeno questionário onde os alunos deliberadamente tivessem consciência e a importância de integrar estes valores nas suas atitudes perante a competição.

No nosso entender, este estudo contribuiu para a formação dos alunos, através de uma abordagem motivante e divertida, para a transmissão de conhecimentos e competências sobre o Movimento Olímpico.

A partir do projeto apresentado foi possível perceber que a maioria dos alunos consegue compreender a importância dos valores olímpicos juntamente com a importância da integração dos mesmos durante as competições e no nosso dia-a-dia.

3.3-Projeto Ori-MMO

O Ori-MMO foi um evento que consistiu numa prova da modalidade de Orientação destinada aos 114 alunos da Escola Básica 2, 3 Monsenhor Miguel de Oliveira, que visou a promoção da realização de percursos de Orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

A realização deste evento, segundo o Plano anual de atividades, estava programada para o 2.º período do ano letivo, mas, devido à pandemia existente foi necessário voltar a confinar havendo assim uma interrupção letiva durante um período de duas semanas. Por casualidade essa interrupção letiva terá coincidido com o período onde a realização do evento ORI-MMO estava proposto.

Este evento teve como principal foco o desenvolvimento físico dos alunos juntamente com dar a conhecer a modalidade de Orientação aos jovens.

O evento dividiu-se em duas provas. Uma das provas foi destinadas aos alunos do 2.º ciclo e outra destina-se ao 3.º ciclo. A primeira fase da prova, correspondente à prova do 2.º ciclo, ocorreu dia 14 de abril, sobre as 15h, onde participaram 27 alunos. A segunda fase da prova, destinado ao 3.º ciclo, ocorreu dia 5 de maio sobre as 15h, onde participaram 30 alunos.

Para a realização de todo o projeto contamos com a ajuda todos os professores pertencentes à escola de Monsenhor Miguel de Oliveira que ajudaram a que esta prova fosse realizada com as tarefas atribuídas.

O Projeto visou aumentar a relação do aluno com todo o espaço envolvente. Fomentando também a superação e a autoestima para que possua uma boa prestação. Sendo também um evento realizado em equipas, o projeto visou também o trabalho em equipa entre os colegas.

Na primeira fase da prova enquanto os alguns alunos estavam a realizar a prova, criamos algumas tarefas lúdicas dentro do pavilhão para os outros alunos que não estariam

a realizar a prova, (tarefas que foram adaptadas as condições pandêmicas do momento). Como o público alvo foi os alunos do 2º ciclo, tivemos de solucionar uma alternativa para garantir um maior interesse dos participantes, criando então (com ajuda dos professores) propostas de tarefas mais adequadas à idade dos alunos.

Na segunda fase da prova, por contratempos existenciais, terá havido uma preparação tardia no que trata dos materiais do evento. Ainda com os contratempos existenciais conseguimos preparar os materiais a tempo e assim concretizar a prova.

Na globalidade, consideramos que a atividade ORI-MMO foi muito positiva para todos os participantes, conseguimos cumprir na globalidade os objetivos que delineamos para o evento tendo também proporcionado aos participantes uma tarde de escola diferente e único.

Área 4- Atitude ético-profissional

A atitude ético-profissional representa um conjunto de normas éticas que formam a nossa consciência e representam imperativos da nossa conduta segundo a qual tivemos de inculcar e transparecer comportamentos de responsabilidade e rigor nas nossas atitudes e acima de tudo comprometer-nos com a comunidade escolar com uma conduta profissional adequada.

Nesta perspetiva, no início do nosso estágio com consciência de que necessitávamos de assumir uma postura de respeito e responsabilidade enquanto docentes de EF, alicerçada nos princípios de companheirismo, responsabilidade, sociabilidade, profissionalismo, dedicação e compromisso com todos os agentes intervenientes da escola.

A partir do momento em que assumimos o papel de docente, assumimos também um papel de educador e no momento tomámos consciência de que seríamos um modelo a seguir pelos alunos e até um papel influenciador na vida de outros, por isso, obrigamo-nos a adequar a nossa postura ao contexto em que nos encontrávamos, transmitindo valores de igualdade, respeito, educação, camaradagem, cooperação e responsabilidade, conduzindo os alunos a atitudes sociais, éticas e morais formando-os como futuros adultos da sociedade atual.

A transição do regime académico, ao qual estávamos habituados, para um regime professor-aluno, no qual exercíamos o papel de docente e, simultaneamente, de modelo para os nossos estudantes, não foi simples. Por forma a suavizar esta transição, a relação professor-aluno foi encarada, desde a primeira aula, como uma ligação que, embora

primasse pelo respeito, era acompanhada da liderança e carisma do professor. Procuramos, assim, proporcionar aos alunos um ambiente que permitisse o seu bem-estar, sem esquecer o seu desenvolvimento e evolução. Favorecemos a responsabilidade social e o espírito crítico, para com as modalidades desportivas e no domínio pessoal, incentivando os estudantes a labutar para corrigir possíveis falhas e encaminhando-os assim para o sucesso escolar. Esta abordagem apresentou um grande desafio, tanto a nível profissional como individual. Contudo, consideramos que a estratégia implementada foi adequada. Para além disso, com o avançar do ano letivo, as apreensões iniciais foram desaparecendo e a nossa atitude ética foi melhorando progressivamente, tendo para isso contribuído as reuniões realizadas com o núcleo de estágio e a professora cooperante. Estas possibilitaram, não só o nosso crescimento individual, mas igualmente permitiram a evolução do nosso desempenho profissional, munindo-nos de várias competências essenciais à nossa conduta e também ao exercício da atitude ético-profissional.

Com o intuito de aprofundar esta dimensão foram implementadas formações internas e externas para a discussão de estratégias e aplicação de metodologias na prática pedagógica na EF. O atendimento a estas sessões, bem como a organização de algumas delas, objetivaram potenciar a nossa aprendizagem e crescimento. Com este propósito, participámos nas seguintes ações de formação: “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal” (Anexo I), “Ser Treinador” (Anexo II), “o Liderança e Gestão de Equipas” (Anexo III) e “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (Anexo IV). De realçar que, todos os momentos de aprendizagem, diretos ou indiretos, constituíram elementos-chave para a estruturação do “eu” profissional e para dirigir a mesma para um caminho de sucesso.

Em suma, reconhecemos a importância do percurso percorrido, declarando-nos gratos pelas competências adquiridas e pelo crescimento pessoal, profissional e, também, social conseguidos. Este crescimento afigurou-se de especial relevância a nível social, atendendo ao atual período pandémico, uma vez que demonstra a resiliência adotada para que este não fosse impedimento à criação de relações e afinidades que tornaram o período de estágio mais rico, a nível pessoal, e construtivo, a nível profissional.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

OPINIÃO DOS ALUNOS DE 2.º E 3.º CICLO DE ENSINO E SECUNDÁRIO
RELATIVAMENTE A DISTRIBUIÇÃO DA CARGA HORÁRIA DA DISCIPLINA
DE EDUCAÇÃO FÍSICA

OPINION OF STUDENTS OF 2nd AND 3rd CYCLE OF EDUCATION AND
SECONDARY REGARDING THE DISTRIBUTION OF THE CREDIT HOURS OF
THE PHYSICAL EDUCATION

Rafael Frades Esteves

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

Resumo: A distribuição da carga horária de várias disciplinas tem sido alvo de debates constantes dentro da comunidade docente e da própria comunidade estudantil. A utilização das opiniões dos alunos está cada vez mais presente nas áreas de investigação, pois representam uma ferramenta essencial e enriquecedora no processo de aprendizagem dos próprios. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo entender qual a opinião dos alunos relativamente à distribuição horária da disciplina de Educação Física ao longo da semana e as razões pelas quais eles apresentam a respetiva resposta. Para isso aplicamos um questionário de 36 perguntas, a vários alunos de várias idades para entender qual a sua perceção acerca do tema. Os resultados mostraram que a maioria dos alunos que responderam ao questionário dizem preferir 3 aulas por semana (3 tempos de 50 minutos) em vez de 2 aulas (1 tempo de 100 minutos e 1 de 50 minutos). As razões para tal escolha passou maioritariamente por razões de bem-estar e conveniência. Por último verificou-se também que existe uma relação significativa entre o gosto pelas aulas de EF e a prática desportiva na escola ou fora da mesma, sendo que a maioria dos alunos que disseram gostar das aulas de EF, muitas vezes ou sempre, praticam uma ou mais atividades desportivas extracurriculares.

Palavras chave: Educação Física, Distribuição da carga horária

Abstract: The distribution of the workload of several subjects has been the target of constant debates within the teaching community and the student community itself. The use of students' opinions is increasingly present in research areas, as they represent an essential and enriching tool in their own learning process. Thus, this study aims to understand the students' opinion regarding the hourly distribution of the Physical Education subject throughout the week and the reasons why they present the respective answer. For this, we applied a 36-question questionnaire to several students of different ages to understand their perception of the topic. The results showed that most students who answered the questionnaire say they prefer 3 lessons per week (3 times of 50 minutes) instead of 2 lessons (1 time of 100 minutes and 1 of 50 minutes). The reasons for such choice went mostly for reasons of well-being and convenience. Finally, it was also found that there is a significant relationship between the taste for PE classes and the practice of sports at school or outside, with most students who said they like PE classes, often or always, practice a or more extracurricular sports activities.

Key words: Physical Education, distribution of the credit hours

Introdução

Como profissionais da educação, qualquer docente quer a prosperidade dos seus discentes. Como tal, qualquer docente, seja qual for a disciplina, procura criar estratégias e métodos próprios e adapta-los para turma em causa.

Ainda que inúmeros estudos indiquem que a prática de atividade física é fulcral no desenvolvimento de crianças e jovens, algumas análises críticas relativas à educação física escolar interpretam essa disciplina como alienante ou vazia de significado para educação da cidadania.

Para muitos autores como Mariz de oliveira (1991), Barros (1992), Nista-Piccolo (1995), Paiano (1998) e Possebon e Cauduro (2001), entre outros, citando Frey (2007), a desvalorização da Educação Física ocorre pela falta de identidade da disciplina dentro do âmbito escolar. Para esses autores a Educação Física não apresenta um corpo de conhecimento teórico próprio fazendo com que os conteúdos das aulas não apresentem significado e nem importância para os alunos (Frey, 2007).

De modo geral, os problemas relacionados a esta disciplina escolar sempre estiveram voltados para discutir os dilemas do professor de educação física em adequar-se aos enquadramentos pedagógicos da escola e a função política e pedagógica desta disciplina no currículo escolar (Brandolin, Koslinski, & Soares, 2015)

Qualquer professor já parou para se perguntar a si mesmo “será experiência curricular da educação física é percebida como positiva pelos alunos? A estratégia deste estudo foi dar voz aos alunos para compreender essa receção.

Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo entender qual a opinião dos alunos relativamente à distribuição horária da disciplina de Educação Física ao longo da semana e as razões pelas quais eles apresentam a respetiva resposta.

2- Revisão da literatura

A educação física (EF) é considerada um canal eficaz para a prática de atividade física moderada a vigorosa nos jovens e reduzir o tempo de sedentarismo. (Gao, Chen, & Kim, 2014)

Uma associação cada vez mais estreita entre a atividade física e diversos indicadores relacionados com a saúde e a qualidade de vida das populações, tem permitido a valorização e o reconhecimento do papel fundamental da atividade física no conjunto de comportamentos favorecedores de um estilo de vida saudável. assumindo-se a atividade física como uma componente fundamental da saúde quando integrada e valorizada no quotidiano dos indivíduos. (Dos Santos, 2004)

A promoção da saúde entre os mais jovens é fundamental para a saúde de toda uma nação, não apenas porque as crianças e adolescentes de hoje serão os adultos da próxima geração, mas também porque a investigação recente tem mostrado que a saúde, de cada jovem, é a base para ser saudável na vida adulta (Wadsworth, 1999). (Dos Santos, 2004). Dishman et al. sugeriu que a prática de AF, em qualquer intensidade, provoca mudanças no nível de o cérebro que estimula o vigor e mais movimento ao longo do dia. (Silva, et al., 2017)

O ambiente escolar é um contexto onde os jovens passam grande parte do dia assimilando conhecimentos sobre diferentes tópicos, incluindo saúde. Desta forma, o ambiente escolar é propício para informar as crianças sobre os benefícios da AF regular e a importância de prevenir comportamento sedentário excessivo ao longo do dia. (Silva, et al., 2017)

A própria disciplina de Educação física desempenha um papel fundamental na criação de hábitos para AF regular e em adquirir um estilo de vida saudável em crianças e jovens (McKenzie et al., 2006). Cit in (Groffik, Mitáš, Jakubec, Svozil, & Frömel, 2020). O conceito de rendimento escolar, visto nesta perspectiva, apela à ideia de que “cada criança é considerada boa ou má aluna, em função dos resultados obtidos e dos progressos efetuados no cumprimento dos programas de ensino” e tem sido associado aos conceitos de sucesso/insucesso escolar (Benavente, 1976, p. 9). Esta associação entre sucesso e rendimento escolar tem tornado confusos e impressionistas os discursos sobre estas problemáticas.

Uma ideia de sucesso e insucesso escolar associado apenas aos resultados das disciplinas denominadas de nucleares tem sido o motor de orientações e de políticas educativas (Abrantes & Veloso, 2008) cujas consequências se refletem numa pressão cada vez maior por parte dos diferentes intervenientes no processo educativo. A resposta imediata por parte de pais e professores, agentes que se situam na base da estrutura educativa, tem sido reclamar um crescente aumento de horas de estudo dos jovens dilatando a sua permanência na escola, em casa, ou em centros de apoio. Este fenómeno comporta alguns fatores que lhe estão associados, destacando-se de entre esses um crescente sedentarismo na população estudantil. Sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, a ela se aloca naturalmente a promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes, tais como a prática de EXF (Mota & Sallis, 2003) cit in (Baptista, 2014). Esta carga horária para a prática de atividade física nas escolas é objeto de discussão quer por questões de saúde, quer por preferências dos alunos ou até dos próprios pais, entre outros aspetos.

No que ao parâmetro da saúde diz respeito, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a atividade física ideal para a promoção da saúde entre os jovens entre os 5 e os 17 anos seja de no mínimo uma média de 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Como atividade física entende-se, não só a prática de educação física nas escolas, mas também toda a atividade praticada em situação de recreação ou lazer e ainda a deslocação (quando é usado como meio de transporte uma bicicleta ou caminhar, etc.). Para além do exposto, atividades de fortalecimento dos músculos e ossos de elevada intensidade são também recomendados cerca de 3 vezes por semana, em paralelo com os 60 minutos diários. De ressaltar que se recomenda um início lento e gradual da prática de atividade física, abrindo espaço para o progresso da criança ou jovem adulto.

Klakk e colaboradores (2014) afirmam que seis aulas de EF por semana na escola podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares das crianças.

Para contrastar, a OMS descreve ainda uma recomendação para o comportamento sedentário. Este é definido como o tempo gasto sentado ou deitado, com baixo gasto de energia, enquanto acordado, em qualquer contexto, seja em ambientes de educação, doméstico, comunitários ou de transporte. Assim, a OMS recomenda que o comportamento sedentário seja limitado, particularmente o tempo gasto frente a um ecrã em períodos de tempo livre. De facto, o capítulo das recomendações para o

comportamento sedentário não tinha sido incluído nas recomendações WHO 2010, contudo, durante a década passada teve lugar um desenvolvimento tecnológico bastante significativo. Este, para além de situações de facilitismo a nível profissional e até mesmo académico, criou, simultaneamente uma onda de comodismo e, principalmente entre as gerações mais jovens, um novo estilo de vida, com uma elevada dependência da internet e redes sociais.

3-Objetivo Geral

Este estudo tem por objetivo geral, determinar a opinião dos alunos de vários ciclos de ensino acerca da distribuição da carga horária da disciplina de Educação Física, e verificar se vai ao encontro com o estipulado pelo ministério de educação e com as diretrizes fornecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

3.1-Objetivos Específicos

De uma forma mais específica, pretendemos com o presente estudo:

1. Caracterizar o contexto das escolas representadas na amostra, relativamente a:
 - a. Número de aulas de EF por semana
 - b. total de minutos de EF por semana
2. Investigar, ao nível dos alunos:
 - a. a distribuição horária preferida pelos alunos.
 - i. Verificar se existe alguma tendência no que trata de género e no ciclo de ensino.
 - ii. Analisar quais as principais razões dadas pelos alunos para a sua preferência.
 - b. Relação entre a preferência dos alunos relativamente ao número de aulas de EF, o gosto pela EF, número de dias fisicamente ativos, historial de prática desportiva

4- Metodologia

Este estudo teve por base uma metodologia quantitativa, onde foram conciliadas técnicas de análise estatística para o tratamento das questões fechadas e a análise qualitativa de conteúdo no que trata das respostas abertas.

4.1- Participantes

O questionário foi aplicado a alunos de Agrupamentos de escolas distintas, tendo como amostra um total de 179 respostas por vários alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos. Dos 179 alunos que responderam, 70 são alunos do sexo masculino e 109 do sexo feminino.

Tabela 2: Caracterização da amostra por idade e género

		Alunos	
		Frequência	Percentagem
Género	Masculino	70	39,1
	Feminino	109	60,9
Total		179	100

Na Figura 1 apresentamos a distribuição da amostra por idade.

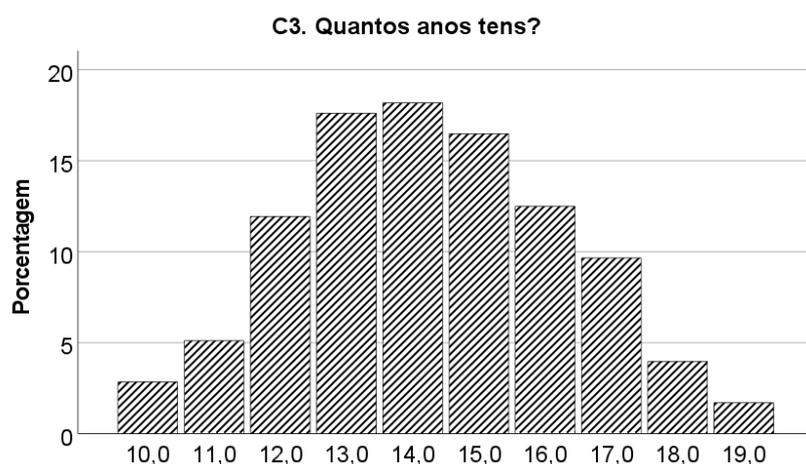


Figura 1: distribuição da amostra por idade

4.2 Instrumentos e Procedimentos

Para a realização da presente investigação foi desenvolvido um questionário denominado “Inquérito aos alunos sobre a Educação Física” (Apêndice IX) aplicado aos alunos do agrupamento de escolas de Ovar Sul. Este questionário foi criado pelo grupo com auxílio da professora Maria João Almeida, e testado em jovens e adultos para garantir a objetividade e compreensão das questões.

O questionário é constituído por três partes. A primeira parte é designada “A Educação Física (EF) na minha escola”. Esta era constituída por 12 perguntas fechadas e 5 perguntas abertas. Estas diziam respeito às aulas de Educação Física (EF) na escola do aluno em questão, durante este ano letivo de 2020-21. A segunda parte é designada de “O que sabes sobre atividade física?” e diz respeito a questões sobre a atividade física, sendo esta constituída por apenas 4 perguntas fechadas. Por último, a terceira parte cujo o nome é “Características do Aluno” é constituída por 10 perguntas fechadas e 5 perguntas abertas.

O questionário foi aplicado em modo online, através da aplicação Microsoft Forms, garantindo a anonimidade dos alunos e de forma a prevenir influências extrínsecas ao estudo.

A realização do estudo e aplicação do questionário foi autorizado pela direção do agrupamento.

4.3-Tratamento de dados

No tratamento dos dados foi utilizado o IBM SPSS STATISTICS, versão 27, para a análise descritiva dos dados. Foram calculadas medidas de frequências, médias e desvio padrão. Para determinar as diferenças entre género, ciclo de ensino e relação entre variáveis nominais e ordinais, foi utilizado o teste do qui-quadrado. Para a relação entre variáveis ordinais e de escala, foi utilizado o teste de correlação de Spearman.

Nas respostas abertas foi utilizada a análise de conteúdo.

4.4-Resultados

A apresentação dos resultados é feita de acordo com os objetivos definidos para o tema-problema.

1. Caracterizar o contexto das escolas relativamente a:

a. Número de aulas por semana

Para perceber o contexto em que os alunos estão enquadrados perguntamos qual a distribuição da carga horária atual que estes possuem.

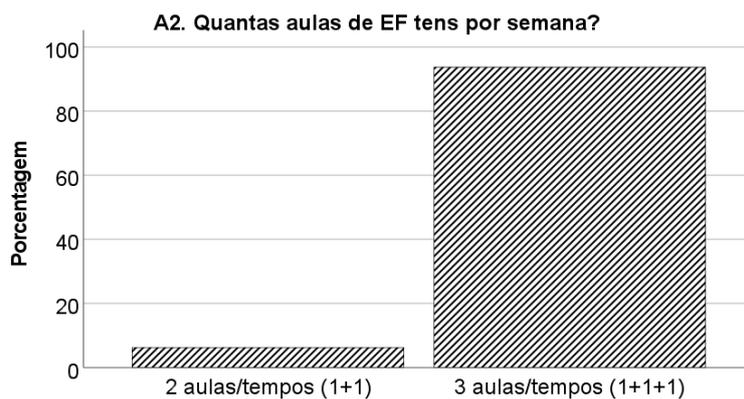


Figura 2: Distribuição das aulas de EF durante a semana

A partir das respostas obtidas foi possível perceber que cerca de 94% dos alunos (165 alunos) mencionou que no seu horário possuíam 3 aulas semanais de Educação Física. A maioria dos alunos que responderam, tinha 3 aulas por semana, ou seja, em dias distintos. Esta realidade, parece verificar-se apenas num número reduzido de escolas, dada a dificuldade que existe em conciliar espaços desportivos, horários das outras disciplinas e outros constrangimentos.

b. total de minutos de EF por semana

Sendo que a maioria dos alunos afirma ter 3 dias distintos de aulas no que concerne à disciplina de educação Física achamos pertinente saber qual a distribuição das mesmas ao longo da semana.

A3. Em que dias da semana tens as aulas de EF? (assinala cada um dos dias em que tens aula)

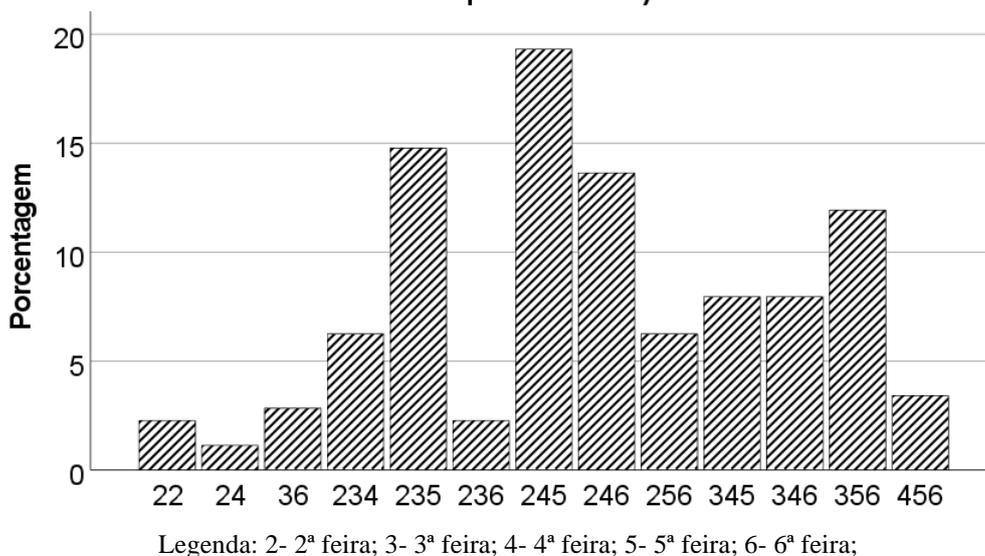


Figura 3: Distribuição das aulas para os vários dias da semana

A partir da figura 3, podemos verificar que existe uma maior concentração de aulas a meio da semana e no início (segunda e quarta feira). De destacar também que em alguns casos (cerca de 2%) os alunos apenas possuem aulas à segunda feira.

2. Ao nível dos alunos

- *a distribuição horária preferida pelos alunos.*

No seguinte gráfico apresentamos de uma forma ilustrativa os resultados obtidos das preferências dos alunos relativamente à possibilidade de escolha da quantidade de aulas de EF semanais.

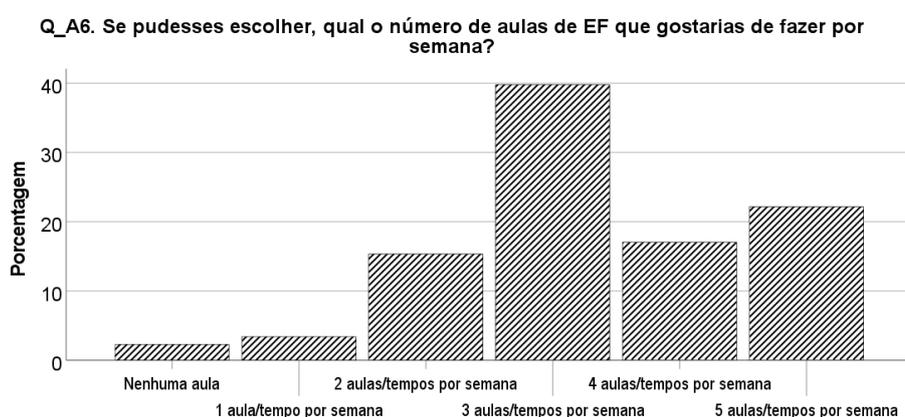


Figura 4: Preferências dos alunos relativamente ao número de aulas por semana

A maioria dos alunos diz preferir 3 aulas por semana (40%) em vez de 2 aulas (15%). No entanto, foi surpreendente verificar que do total de alunos, também cerca de 40% gostaria de ter 4 ou 5 aulas de EF por semana.

- *Verificar se existe alguma tendência no que trata de género e no ciclo de ensino.*

Na figura 5, é apresentada a análise das preferências dos alunos em função do género e ciclo de ensino.

A análise do qui-quadrado demonstrou existir uma diferença significativa entre géneros ($X^2= 22.66$; $p= .012$), e ciclos de ensino ($X^2= 12.88$; $p= .025$). Alunos do 2º ciclo mostraram maior tendência por 5 aulas (48,1%), do que os do 3º ciclo (18,8%) ou secundário (14,6%), enquanto para 3 aulas semanais se verificou preferências similares (33,3%, 40,6% e 41,7%, respetivamente). Apenas 7,4% dos alunos do 2º ciclo, 17,8% do 3º ciclo e 14,6% do secundário indicaram 2 aulas semanais como sua escolha, o que também nos surpreendeu, uma vez que esta é a distribuição semanal de aulas de EF da maioria das escolas do país. É quase unanime a não preferência de 0 ou 1 aula semanal, com apenas 2,3% e 3,4%, respetivamente, relativamente à totalidade da amostra.

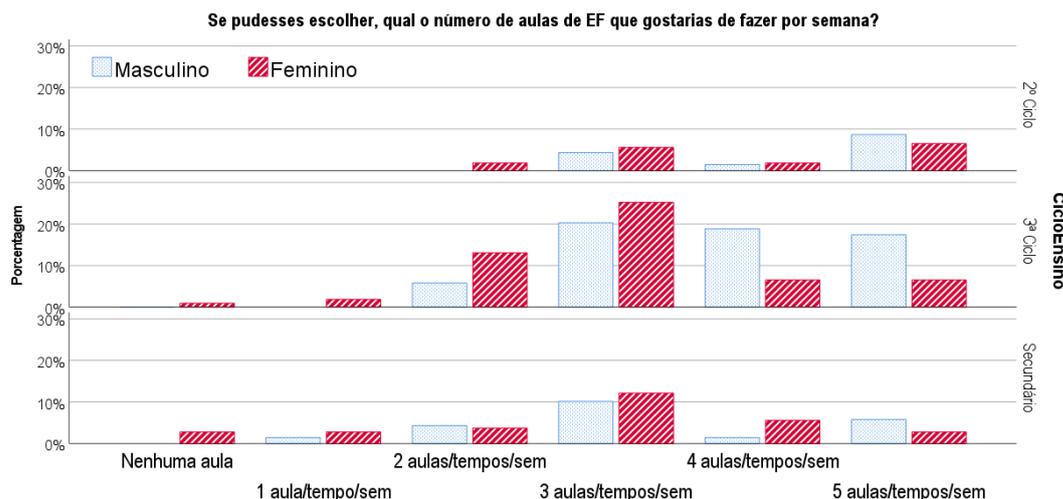


Figura 5: Preferências dos alunos por género e ciclo de ensino

- **Analisar quais as principais razões dadas pelos alunos para a sua preferência.**

Na tabela 3 são apresentados os resultados da análise de conteúdo.

Tabela 3: Categorias das razões das respostas dadas tendo em conta o número aulas desejadas por semana

5 aulas por semana - 41 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer-24 ❖ Por saúde-13 ❖ Maneira de descontração-1 ❖ Por aprendizagem-1 ❖ Por comodidade-0 ❖ Não sabiam ou não responderam-1 ❖ Faltam-1 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 59% - Predominante ❖ Por saúde-32% ❖ Maneira de descontração-2% ❖ Por aprendizagem-2% ❖ Por comodidade-0% ❖ Não sabiam ou não responderam-2% ❖ Faltam-2%
4 aulas por semana- 31 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer-8 ❖ Por saúde-11 ❖ Maneira de descontração-4 ❖ Por aprendizagem-3 ❖ Por comodidade-3 ❖ Não sabiam ou não responderam-1 ❖ Faltam- 1 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 26% ❖ Por saúde-35% - Predominante ❖ Maneira de descontração-13% ❖ Por aprendizagem-10% ❖ Por comodidade-10% ❖ Não sabiam ou não responderam-3% ❖ Faltam-3%
3 aulas por semana- 70 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer-7 ❖ Por saúde-23 ❖ Maneira de descontração-0 ❖ Por aprendizagem-4 ❖ Por comodidade-32 ❖ Não sabiam ou não responderam-2 ❖ Faltam-2 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 10% ❖ Por saúde-33% ❖ Maneira de descontração-0% ❖ Por aprendizagem-6% ❖ Por comodidade-46% -Predominante ❖ Não sabiam ou não responderam-3% ❖ Faltam-3%

2 aulas por semana- 27 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer-0 ❖ Por saúde-14 ❖ Maneira de descontração-0 ❖ Por aprendizagem-2 ❖ Por comodidade-10 ❖ Não sabiam ou não responderam-1 ❖ Faltam-0 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 0% ❖ Por saúde-58%-Predominante ❖ Maneira de descontração-0% ❖ Por aprendizagem-2% ❖ Por comodidade-37% ❖ Não sabiam ou não responderam-4% ❖ Faltam-0%
1 aula por semana- 6 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer-1 ❖ Por saúde-3 ❖ Maneira de descontração-0 ❖ Por aprendizagem-1 ❖ Por comodidade-1 ❖ Não sabiam ou não responderam-0 ❖ Faltam-0 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 17% ❖ Por saúde-50%- Predominante ❖ Maneira de descontração-0% ❖ Por aprendizagem-17% ❖ Por comodidade-17% ❖ Não sabiam ou não responderam-0% ❖ Faltam-0%
0 aulas por semana- 4 respostas	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer -2 ❖ Por saúde -1 ❖ Maneira de descontração -0 ❖ Por aprendizagem -0 ❖ Por comodidade -1 ❖ Não sabiam ou não responderam-0 ❖ Faltam-0 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por prazer- 50%-Predominante ❖ Por saúde-25% ❖ Maneira de descontração-0% ❖ Por aprendizagem-0% ❖ Por comodidade-25%- ❖ Não sabiam ou não responderam-0% ❖ Faltam-0%

As razões apresentadas pelos alunos incidiram sobre aspetos de prazer, saúde, forma de descontrair, aprendizagem e comodidade, pelo que foram atribuídas estas categorias na análise de conteúdo.

A seguir apresentámos a que se refere cada categoria:

- ❖ Por prazer- cujo a razão se baseia no gosto pela disciplina (gosta ou não gosta);
- ❖ Por saúde- no que trata das razões por de saúde (manter em forma, cansaço, necessidade de exercitar, etc);
- ❖ Maneira de descontração- no que trata escolher devido a considerar relaxante a disciplina ou stressante);
- ❖ Por aprendizagem- maior ou menor número de disposição de aulas com o intuito de aumentar o rendimento e a retenção de conhecimentos;
- ❖ Por comodidade- por razões de algum modo pessoais (o levar equipamento, menos/mais dias a suar, falta de condições no balneário, gosto pela disposição dos tempos, etc);

- ❖ Não sabiam ou não responderam- Não colocaram resposta ou respostas inconclusivas como por exemplo: “Sim” ou “.” Ou não sei.

Quando analisadas as razões, e calculada a frequência de cada categoria pelo número de aulas de EF que gostariam de ter semanalmente, verificou-se haver uma predominância diferente das razões. A escolha de 5 aulas por semana está associada a razões de prazer, gosto pela prática (59%), seguida por razões de saúde (32%). As mesmas razões foram as mais invocadas nas escolhas por 4 aulas, mas com maior ênfase nas relacionadas à saúde (35%) do que ao prazer (26%). Embora as razões de saúde foram também apresentadas para a escolha de 3 aulas semanais, a justificação predominante foi a comodidade (46%), o que é também mais notório nos alunos mais velhos.

Para que tenhamos uma ideia mais completa da opinião dos alunos fez todo sentido perceber qual a opinião dos mesmos relativamente à duração das aulas.

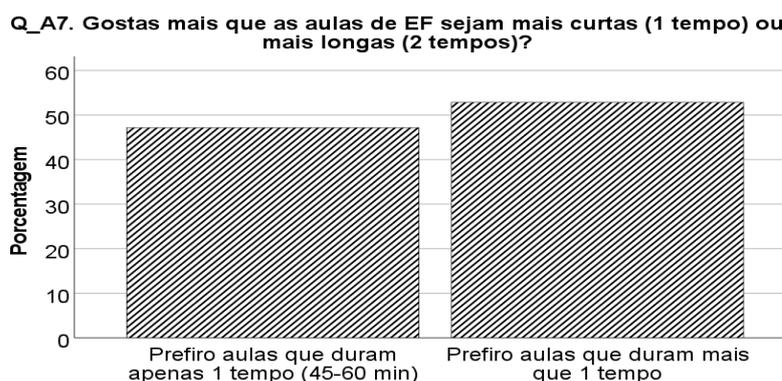


Figura 6: Preferência dos alunos relativamente à duração das aulas.

Aqui a opinião dos alunos um bocado mais repartida, sendo que cerca 47% preferem ter aulas apenas de 1 tempo e cerca de 53% gostaria que a duração da aula ultrapassasse os 45-60 minutos

- ***Relação entre a preferência dos alunos relativamente ao número de aulas de EF, o gosto pela EF, número de dias fisicamente ativos, historial de prática desportiva***

Seguidamente são apresentadas algumas análises de questões que é importante entender relativamente às escolhas e comportamentos apresentados pelos alunos nas aulas de EF, mas também nas suas atividades extracurriculares e hábitos do dia-a-dia.

- *Autoavaliação do esforço nas aulas de EF*

No seguinte gráfico estão apresentados os resultados relativamente à percepção dos alunos acerca da sua participação durante nas aulas de Educação Física.

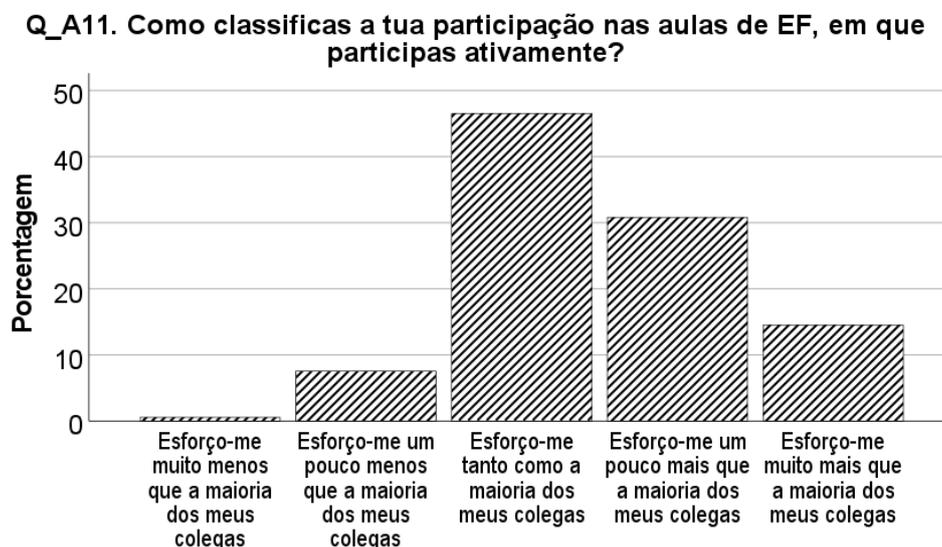


Figura 7: Percepção do esforço nas aulas

Como podemos visualizar no gráfico anterior grande parte dos alunos (45,5%) afirma esforçar-se de forma semelhante à dos seus colegas. De destacar que cerca de 55 alunos responderam que se esforçavam muito mais que a maioria dos seus colegas.

- *Gosto dos alunos pelas aulas de EF*

Para entender qual a opinião dos alunos relativamente à distribuição da carga horária achamos pertinente entender qual o parecer dos alunos no que trata até do próprio gosto acerca das aulas da disciplina.

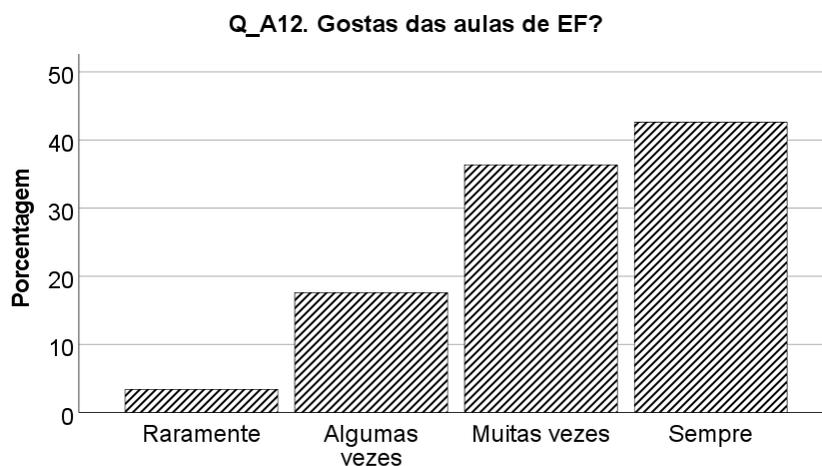


Figura 8: Gosto dos alunos pelas aulas de EF

Grande parte dos alunos apresentam uma satisfação considerável no que trata das aulas de Educação Física (79%). Já cerca de 20% dos alunos responderam que raramente gostavam ou que apenas apreciavam as aulas algumas vezes.

- *Cumprimento das recomendações de AF diária*

Tendo em conta as recomendações internacionais de atividade física para as crianças e adolescentes, de pelo menos 60 minutos de atividade moderada a vigorosa, era importante perceber até que ponto os alunos cumpriam com essas recomendações.

Durante a última semana (7 dias), em quantos dias estiveste fisicamente ativo durante um total de pelo menos 60 minutos por dia?

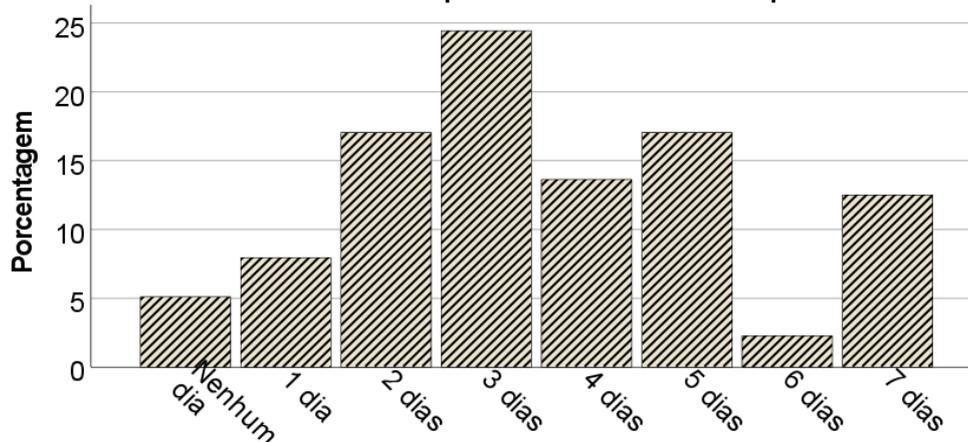


Figura 9: N° de dias fisicamente ativo pelos menos 60 minutos

A grande maioria dos alunos afirmou que na semana anterior à realização do questionário, cumpriram com a recomendação de atividade física durante pelo menos 60 minutos, 3 dias na semana (cerca de 24%) foi surpreendente verificar que do total de alunos, também cerca de 60% praticou atividade física 3 ou mais dias da semana.

- *Envolvimento em prática desportiva extracurricular*

No seguinte gráfico estão apresentados os resultados à prática de algum desporto fora do tempo curricular da disciplina de Educação Física.

Neste ponto é possível verificar que mais de metade dos alunos (54%) que responderam ao questionário afirmam praticar desporto fora do tempo curricular de Educação Física. De salientar que 80 alunos (45%), afirmam não praticar qualquer tipo de atividade física fora do contexto escolar.

C7. Para além da aulas de EF, praticas regularmente algum desporto (Desporto Escolar ou Desporto Federado, ou outra atividade física como dança, etc.?)

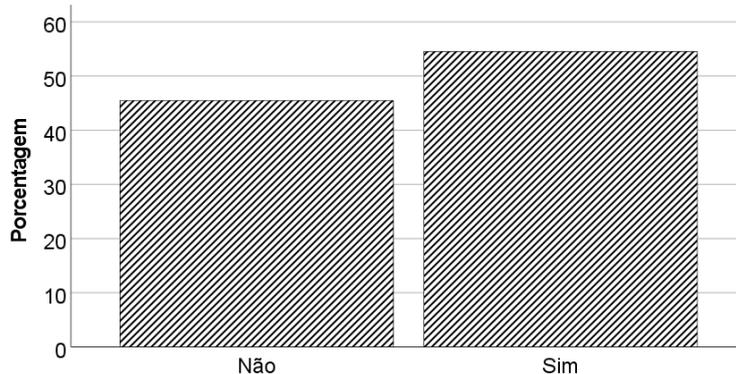


Figura 10: Prática desportiva extracurricular

- *Contexto da prática desportiva*

A seguinte questão colocada aos alunos teve como objetivo entender qual o contexto de prática de desporto que os alunos praticam.

C7.1. Em que âmbito praticas essa atividade física ou desportiva?

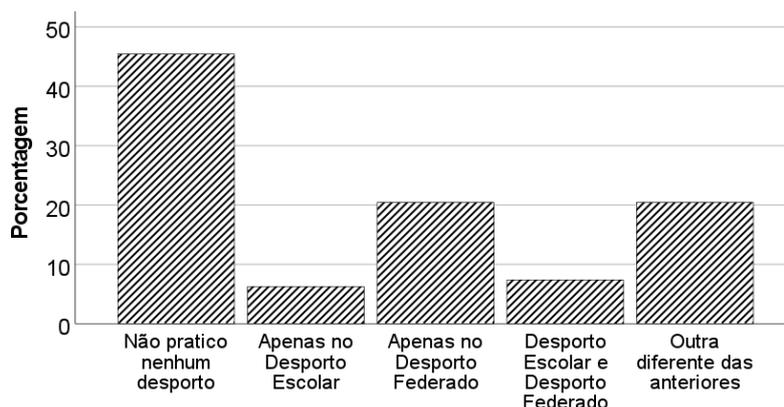


Figura 11: Contexto de prática desportiva

É possível verificar que apenas 6% dos alunos praticam desporto escolar ao contrário do desporto federado, onde, dentro dos praticantes de atividades desportivas fora do contexto escolar, se encontram concentrados cerca dos 20% dos alunos. Com a mesma percentagem do desporto federado encontram-se também outro tipo desporto como clubes, ginásios, conservatórios etc... De notar que cerca de 7% praticam atividade Física dentro do desporto escolar e desporto Federado o que corresponde a 13 alunos, o que garante pelo menos 4 dias da semana com pratica de Atividade Física.

- *Tipo de prática desportiva*

De seguida no seguinte gráfico apresentamos os resultados relativos ao desporto/atividade física praticada pelos alunos.

C7.1.2. Qual o principal desporto/atividade física? (Aquele que fazes mais vezes ou mais tempo por semana)

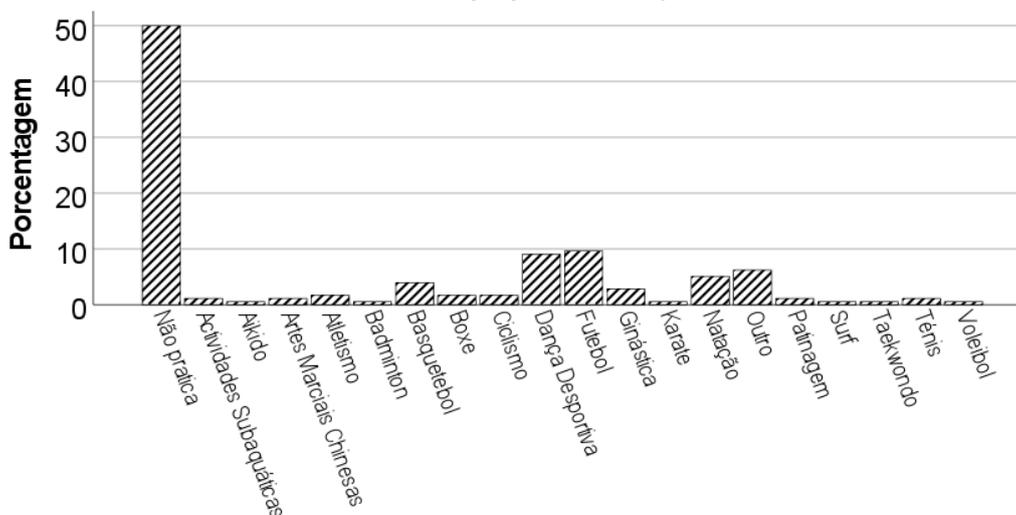


Figura 12: Tipo de prática desportiva

Dentro de 30 possíveis respostas estas foram os desportos que os alunos praticam estando o futebol e a Dança desportiva com mais praticantes

- *Relação entre a preferência do nº de aulas de EF por semana e outras variáveis*

A tabela 4 apresenta os coeficientes de correlação entre a questão “Se pudesses escolher, qual o número de aulas de EF que gostarias de fazer por semana?” e a perceção dos alunos sobre a sua participação nas aulas, o gosto pelas aulas de EF, o número de dias que cumpriu com os 60 minutos de AF recomendada e a idade.

Verificamos existir correlação estatisticamente significativa moderada entre o nº de aulas semanais e o gosto pelas aulas de EF ($r=0.40$; $p<0.001$), demonstrando que os alunos que tendem a gostar das aulas também tendem a querer mais aulas por semana. Existe também uma correlação semelhante com o cumprimento das recomendações de AF diária, sugerindo que os alunos compreendem a importância das recomendações e de as aulas de EF mais dias por semana, ajudam a atingir os objetivos de AF diária.

Tabela 4: Coeficiente de correlação entre o número de aulas de EF que gostaria de fazer por semana e atitudes face à EF

Variáveis	Número de aulas/semana que gostaria de ter	
	r	p
Participação nas aulas de EF (auto-avaliação)	0,33	<0,001
Gosto pelas aulas de EF	0,40	<0,001
Nº de dias em que esteve fisicamente ativo	0,33	<0,001
Idade	-0,22	<0,001

Não é surpreendente o facto de encontrarmos uma correlação negativa entre a preferência do nº de dias de EF semanal e a idade dos alunos, pois com o aumento da idade, aumenta o número de outros interesses e exigências académicas que são sentidas pelos alunos. Isto leva a que alguns sintam que a EF está a ocupar o seu tempo, que deveria se dedicado a outras áreas da sua vida, que são mais preocupantes ou até prazerosas.

- *Gosto pelas aulas de EF e prática desportiva extracurricular*

Exploramos ainda a relação entre o gosto pelas aulas de EF e a prática desportiva na escola ou fora da escola, uma vez que estudos têm mostrado que essa relação é significativa.

Verificamos na nossa amostra, existir uma relação significativa ($X^2=9,97; p=.019$) entre o gosto pelas aulas de EF e a prática desportiva na escola ou fora da escola, sendo que a maioria dos alunos (60%) que disseram gostar das aulas de EF, muitas vezes ou sempre, praticam uma ou mais atividades desportivas extracurriculares.

- *Síntese final*

Este estudo permitiu-nos tirar algumas conclusões, assim como a necessidade de investigar com mais profundidade todas estas questões, desde a carga horária das aulas de EF, a sua distribuição ao longo da semana, e o impacto que isso tem, não só na saúde, mas nos hábitos, interesses, motivações dos alunos pela EF, mas acima de tudo, na prática regular de atividade física. Como é do conhecimento geral, jovens que são ativos tendem a ser adultos mais ativos, e conseqüentemente, mais saudáveis.

Bibliografia

- Alarcão, I. (1996). Formação Reflexiva de professores. Estratégias de supervisão. Porto Editora LDA.
- Baptista, J. (2014). *Relatório Final de Estágio A relação entre o Sucesso/Rendimento Escolar e a prática de Exercício Físico na Escola, no Desporto Escolar ou no Desporto Federado em alunos do 3º ciclo da escolaridade básica*. Maia.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física 3.ª Edição*. Lisboa: Libros Horizonte.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, M. C. (2010). *O Director de Turma - Perfil e Múltiplas Valências em Análise*".
- Brandolin, F., Koslinski, M. C., & Soares, A. J. (2015). A Percepção Dos Alunos Sobre A Educação Física No Ensino Médio. *Revista-Educ. Fís/UEM*. v. 26, p. 601-610.
- Dishman, R., Thom, N., Puetz, T., Connor, O. P., & Clementz, B. (2010). Effects of cycling exercise on vigor, fatigue, and electroencephalographic activity among young adults who report persistent fatigue. *Psychophysiology*, 1066-1074.
- Dos Santos, M. P. (2004). *Factores de Influência da Actividade Física em Adolescentes. Estudo da Influência da Posição Sócio-Económica, Comportamentos Sedentários e Características do Ambiente*. Porto.
- Fonseca, A. M. (2018). *RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DE AVELAR BROTERO NO ANO LETIVO DE 2017/2018*. Coimbra.
- Frey, M. C. (2007). Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas. *Efdesportes.com- Revista Digital*.
- Gao, Z., Chen, S., & Kim, Y. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*.
- Graça, A. (1997). *O conhecimento pedagógico do conteúdo no ensino do basquetebol*. Porto.
- Groffik, D., Mitáš, J., Jakubec, L., Svozil, Z., & Frömel, K. (2020). Adolescents' Physical Activity in Education Systems Varying in the Number of Weekly Physical Education Lessons. Em *RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT VOL. 91, NO. 4*, (pp. 551–561).

- Klakk, H., Andersen, L. B., Heidemann, M., Moller, N. C., & Wedderkopp, N. (2014). Six physical education lessons a week can reduce cardiovascular risk in school children aged 6–13 years: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 128–136.
- Leitão, I. A. (Outubro de 2013). Os diferentes Tipos de Avaliação: Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa. *Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Filosofia no Ensino Secundário*.
- Maestros, C. (2009). Educacion Primária-Secuencia de Unidade Didáctitas desarrolladas. Sevilla: Editorial MAD.
- Mariz de Oliveira, J. G. (1991). Construindo Caselos de Areia. *Paulista de Educação Física*.
- Mattos, M. G., & Neira, M. G. (2000). *Educação Física na adolescência construindo o conhecimento na escola*. São Paulo: Phorte e Editora.
- Mckenzie, T. L., Catellier, D. J., Conway, T., Lytle, L. A., Grieser, M., & Weber, L. A. (2006). Girls' activity levels and lesson contexts in middle school PE: TAAG baseline. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1229-1235.
- Mendes, M. L. (2019). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na escola secundária de avelar brotero no ano letivo de 2018/2019*. Coimbra.
- Mesquita, I. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, 25-38.
- Moreira, J. P. (2014). *Relatório De Estágio Pedagógico Desenvolvido Na Escola Ebi/Ji Prof. Dr. Ferrer Correia Junto Da Turma G Do 9º Ano No Ano Letivo 2013/2014*. Coimbra.
- Nobre, P. (2013). *Investigação ação e formação de professores*. Coimbra.
- Nobre, P. R. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos*. Coimbra.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Boletim SPEF*, 75-97.
- Paiano, R. (1998). Ser ou não fazer: o desfazer dos alunos de Educação Física e as perspectivas de reorientação da pratica pedagógica do docente. *Dissertação do Mestrado*.
- Piccolo, V. (1995). *Educação Física Escolar: ser... ou não ter?* Campinas: Editora Unicamp.

- Pieron, M. (1993). *Enseigner l'éducation physique et sportive. Clermond-Ferrand, France.* AFRAPS: France.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades Fisico-desportivas.* Barcelona: INDE.
- Pimenta, S. G., & Lima, M. S. (2006). *Estágio e Docência: Diferentes concepções.* São Paulo.
- Quina, J. d. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Série Estudos.
- Roldão, M. d. (s.d.). Colaborar é Preciso. Em *Dossier Trabalho colaborativo de professores* (pp. 24-29).
- Rosado, A. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). Lisboa: Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana (serviço de edições).
- Siedentop, D. (1983). Research on teaching in physical education. Em T. Templin, & J. Olson, *Teaching in physical education* (pp. 3-15). Illinois.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la edcación Física. Barcelona: INDE.
- Siedentop, D. (2008). Aprender a Enseñar la Educación Física. Em *Colección Eduacion Física 2.ª ed.* (pp. 60-258). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Silva, D. A., Chaput, J.-P., Katzmarzk, P. T., Hu, Hu, G., Maher, C., . . . Tremblay, M. S. (October de 2017). *Physical Education Classes, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Children.* Ontario, Canada.

APÊNDICES

Apêndice I – Ficha individual do aluno

Ficha Biográfica do(a) Aluno(a)

* Obrigatório

* Este formulário irá registar o seu nome, por favor preencha seu nome.

1. Nome *

2. Data de Nascimento *

3. Naturalidade/ Nacionalidade *

4. Morada *

5. Telef./Telem *

7/13/2021

6. Agregado Familiar (Parentesco/ Nome/ Idade/ Telefone, Telemóvel/ E-mail/ Escolaridade/ Profissão/ Situação Profissional**)

*Ser muito específico (mencionar o que faz exatamente)

**Em Exercício: Por conta de outrem; Por conta própria; Isolado; Isolado como empregador; Desempregado; Aposentado; Outra *

7. Encarregado de Educação *

Mãe

Pai

Outro

8. Dados do encarregado de educação (Nome/ Grau de Parentesco/ Idade/ E-mail/ Morada/ Telf, Telem / Escolaridade/ Profissão/ Telf local de trabalho *)

9. Tens algum problema particular de saúde? (Se responderes não passa para a questão 14) *

Não

Sim

10. Dificuldades

Visuais

Auditivas

Motoras

Linguagem

Outras (Quais?) (responder na 11)

11. Outras (Quais?)

12. Doença

Crónica

Alérgica

Outra (Qual?) (responder na questão 13)

13. Outra (Qual?)

7/13/2021

14. És alérgico a algum medicamento? *

- Não
- Sim (Qual?) (responder na questão 15)

15. Sim (Qual?)

16. Já tiveste alguma lesão? *

- Não
- Sim (Qual?) (responder na pergunta 17)

17. Sim (Qual?)

18. Em caso urgência contactar (Nome e Telf/Telm) *

19. Escola frequentada no ano anterior, Ano/Turma *

20. Frequentas-te a educação pré-escolar? (Se sim quantos anos) *

21. Participaste no corta-mato o ano passado? *

Não

Sim

22. Praticas algum desporto? *

Não (passa para a pergunta 26)

Sim (Qual?) (responde na pergunta 23)

23. Sim (Qual?)

24. Quantos dias por semana?

25. Quanto tempo cada sessão?

26. Já praticaste algum desporto Federado? *

Não

Sim (Qual?) (reponde na pergunta 27)

27. Sim (Qual?)

28. Já frequentaste o Desporto Escolar? *

Não

Sim

29. Já retiveste algum ano? (se respondeste não passa para a questão 33) *

Não

Sim (Em que anos?) (responde na questão 30)

30. Se respondeste sim anteriormente, em que anos?

31. Motivos do insucesso: (indica os três motivos mais significativos)

Não estudei

Não tinha bom comportamento

Estava desatento nas aulas

Não me adaptei à escola

Não gosto de andar na escola

Não gostei dos professores

Outro (Qual?) (Responder na questão 32)

32. Outro (Qual?)

33. Disciplinas/Preferências

Indica duas disciplinas que gastes, começando pela que gostas mais.

Indica também duas disciplinas que não gastes tanto, começando pela que gostas menos. *

34. Razões de frequência desta escola: (indica só um motivo) *

- Fica mais próxima/é mais acessível
- Tem a opção pretendida
- Tinha cá os meus amigos
- Deram-me boas referências
- Outro (Qual?)

35. Tempo gasto no percurso Casa/Escola *

- Até 15 minutos
- Entre 20 e 30 minutos
- Entre 35 e 45 minutos
- Mais de 50 Minutos

36. Como te deslocas? *

- A pé
- De Carro
- De Bicicleta
- De autocarro
- Outro (Qual?)

37. Costumas ir à praia? *

- Não
- Sim

38. Se respondeste sim na pergunta anterior, como te deslocas?

- A pé
 - De carro
 - De Bicicleta
 - De autocarro
 -
- Outro

39. Que profissão gostarias de vir a desempenhar? *

40. Quando estudas? *

- Diariamente
- Apenas antes dos testes
- De vez em quando
- Nunca

41. Onde estudas? *

- Casa
- Escola
- Biblioteca

42. Com quem estudas? *

- Sozinho
 - Com Colegas
 - Com Familiares
 -
- Outro

43. Costumas conversar em casa sobre os estudos da escola? *

- Nunca
- Raras Vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes

7/13/2021

44. Se dependesse de ti deixavas de estudar? *

Sim

Não

45. Se respondeste sim na pergunta anterior, explica o porquê

46. Sabes utilizar as TIC? *

Sim

Não

47. Tens computador pessoal? *

Sim

Não

48. Tens Internet em casa? *

Sim

Não

49. Quanto tempo por dia passas no computador? *

Menos de 30 minutos

De 30 minutos a 1 hora

De 1 a 2 horas

Mais de 2 horas

7/13/2021

50. Em que tarefas/atividades? *

Pesquisa de informação/trabalhos para as disciplinas

Jogos

Contactos sociais

Outro

51. Tens telemóvel? *

Sim

Não

52. Com acesso à internet? *

Sim

Não

53. Onde costumavas deixar o telemóvel enquanto estudas/fazes os TPC? *

54. Onde costumavas deixar o telemóvel enquanto comes? *

55. Onde costumavas deixar o telemóvel enquanto dormes? *

7/13/2021

56. Indica, como ocupas o tempo fora das aulas ordenando as atividades (sendo a primeira a mais frequente e a ultima a menos frequente). *

- A conversar com os amigos
- A conversar com os pais/outros familiares
- A ouvir música
- A ver televisão/ver filmes
- A praticar desporto
- No computador
- A ajudar nas tarefas domésticas

57. A que horas te deitas em tempo de aulas? *

- Entre as 21h00 e as 22h00
- Entre as 22h30 e as 23h00
- Entre as 0h00 e as 0h30
- Depois da 1h00

58. Onde costumavas tomar o pequeno-almoço? *

- Em Casa
 - A caminho da escola
 - Na escola
 - Não Tomo
 -
- Outro

56. Indica, como ocupas o tempo fora das aulas ordenando as atividades (sendo a primeira a mais frequente e a ultima a menos frequente). *

- A conversar com os amigos
- A conversar com os pais/outros familiares
- A ouvir música
- A ver televisão/ver filmes
- A praticar desporto
- No computador
- A ajudar nas tarefas domésticas

57. A que horas te deitas em tempo de aulas? *

- Entre as 21h00 e as 22h00
- Entre as 22h30 e as 23h00
- Entre as 0h00 e as 0h30
- Depois da 1h00

58. Onde costumavas tomar o pequeno-almoço? *

- Em Casa
 - A caminho da escola
 - Na escola
 - Não Tomo
 -
- Outro

Apêndice 2- Plano anual

1.º Período

1ºP	2ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira
13-18 de SET	Ferías	Ferías	Aula nº1 Não lecionada
1ª Semana 21-25 de SET	Aula nº2- ☺ Apresentação das regras da disciplina e conteúdos a abordar; Esclarecimento de dúvidas relativas ao funcionamento da aula durante a pandemia.	Aula nº3 ☺ Avaliação formativa: Teste de aptidão aeróbica (teste do vaivém)	Aula nº4 ☺ Avaliação formativa: Teste de Velocidade (20/40m) e teste de agilidade.
2ª Semana 28 de SET a 2 de OUT	Aula nº5 ☺ Avaliação formativa: teste de agilidade (cont.) e teste de abdominais	Aula nº6 ☺ Avaliação formativa: Teste de Flexões de braços e impulsão horizontal	Aula nº7 ☺ Avaliação formativa: Teste Flexibilidade de ombros e membros inferiores Introdução à Orientação
3ª Semana 5-9 de OUT	Feriado	Aula nº8 ☺ Orientação- Dar a conhecer as técnicas e as regras básicas de orientação.	Aula nº9 ☺ Orientação- Execução de um percurso de Orientação, Avaliação das competências adquiridas.
4ª Semana 12-16 de OUT	Aula nº10 ☺ Dança- Introdução a modalidade de dança Exercícios de conhecimento corporal	Aula nº11 ☺ Dança- Expressão Rítmica	Aula nº12 ☺ Dança- Exploração individual do movimento com ambiente musical
5ª Semana 19-23 de OUT	Aula nº13 ☺ Dança- Combinar habilidades motoras com mudanças de formação durante uma coreografia	Aula nº14 ☺ Dança- Criação de coreografias por parte dos grupos	Aula nº15 ☺ Dança- Continuação da criação de coreografias por parte dos grupos
6ª Semana 26-30 de OUT	Aula nº16 ☺ Dança- Avaliação das coreografias	Aula nº17 ☺ 1-Atletismo- Introdução à modalidade de Atletismo, Introdução à técnica de corrida e corrida de velocidade	Aula nº18 ☺ 2- Atletismo- Exercitação da técnica de corrida e a disciplina de velocidade, Introdução à corrida de Estafetas.
7ª Semana 2-6 de NOV	Aula nº19☺ 1-Danças Sociais- Introdução à modalidade (contextualização), Introdução ao Passo básico, progressão à frente e atrás e Passos laterais	Aula nº20☺ 3-Atletismo- Consolidação da corrida de velocidade e exercitação da corrida de estafetas.	Aula nº21 4- Atletismo- Avaliação dos da corrida de velocidade e de corrida de estafetas.
8ª Semana 9-13 de NOV	Aula nº22☺ 5- Atletismo- Introdução da corrida de barreiras.	Aula nº23☺ 2- Danças Sociais- Introdução aos Passos cruzados juntamente com o mambo, Exercitação dos conteúdos da aula anterior.	Aula nº24☺ 6- Atletismo- Exercitação da corrida de barreiras e Introdução ao lançamento da bola
9ª Semana 16-20 de NOV	Aula nº25☺ 7- Atletismo- Avaliação da corrida de barreiras	Aula nº26☺ 3-Danças Sociais- Introdução às voltas e exercitação dos conteúdos até aqui lecionados	Aula nº27☺ 8-Atletismo- Exercitação do lançamento da bola, e introdução ao Salto em Altura
10ª Semana 23-27 de NOV	Aula nº28☺ 9-Atletismo- Avaliação do lançamento da bola	Aula nº29☺ 4- Danças Sociais- Exercitação e consolidação dos conteúdos lecionados	Aula nº30☺ Teste Escrito
11ª Semana 30-4 de NOV		Aula nº31☺ 5- Danças Sociais- Avaliação dos conteúdos lecionados.	Aula nº32☺ Avaliação formativa: Flexões de braços e abdominais
12ª Semana 7-11 de DEZ		Aula nº33☺ Avaliação formativa: Teste de aptidão aeróbica (teste do vaivém).	Aula nº34☺ Avaliação formativa: Teste de Flexibilidade de ombros e membros inferiores-
13ª Semana 14-18 de DEZ	Aula nº35☺ Avaliação formativa: teste de Agilidade e teste da impulsão horizontal	Aula nº36 Circuito de Condição Física	Aula nº37 Auto e Hétero Avaliação Avaliação formativa: Teste de Velocidade (20/40m)

2.º Período

2ºP	2ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira
1ª Semana 4-8 de JAN	Aula nº1☺ Total-37	Aula nº2 ☺ Total-38	Aula nº3☺ Total-39
	Dialogar com os alunos acerca das notas do 1.º Período Melhorar a Condição Física dos alunos	AULA 1/12 Introdução à modalidade de Badminton : Introdução ao movimento de Clear	AULA 1/10 Avaliar as capacidades e aptidões de alunos dentro da modalidade de Futsal
2ª Semana 11-15 de JAN	Aula nº4☺ Total-40	Aula nº5 ☺ Total-41	Aula nº6 ☺ Total-42
	AULA 2/10 Futsal Introdução ao passe.	AULA 2/12 Badminton : Exercitação dos Clear e Introdução ao Serviço	AULA 3/12 Badminton : Exercitação dos Movimentos Clear e do serviço e
3ª Semana 18-22 de JAN	Aula nº7 ☺ Total-43	Aula nº8 ☺ Total-44	Aula nº9 ☺ Total-45
	AULA 3/10 Futsal Introdução à desmarcação e condução de bola Exercitação do Passe.	AULA 4/12 Badminton : Exercitação dos conteúdos lecionados nas aulas anteriores Introdução ao Drive	CONHECIMENTOS
4ª Semana 25-29 de JAN	<h1>Interrupção Letiva</h1>		
5ª Semana 1-5 de FEV			
<h2>Período de Ensino à distância</h2>			
6ª Semana 8-12 de FEV	Aula nº10 ☺ Total-46	Aula nº11 ☺ Total-47	Aula nº12 ☺ Total-48
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Avaliar a condição física dos alunos e melhorar a condição Física	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos através de uma coreografia (Aeróbica)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de um questionário acerca da aula enviada em formato Microsoft Forms.
7ª Semana 15-19 de FEV	Aula nº13 ☺ Total-49	Aula nº14 ☺ Total-50	Aula nº15 ☺ Total-51
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos através de uma coreografia (Localizada- GAP)	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos através de uma coreografia (Body-Combat)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Análise dos vídeos e realização de um questionário acerca dos mesmos.
8ª Semana 22-26 de FEV	Aula nº16 ☺ Total-52	Aula nº17 ☺ Total-53	Aula nº18 ☺ Total-54
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Avaliação formativa dos alunos e Melhoria da condição Física dos alunos.	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos. (HIT)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos.
9ª Semana 1-5 de MAR	Aula nº19 ☺ Total-55	Aula nº20 ☺ Total-56	Aula nº21 ☺ Total-57
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos. (HIT-VIDEO)	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos. (HIT-VIDEO)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Observação de um filme e realização de um respetivo questionário.
10ª Semana 8-12 de MAR	Aula nº22 ☺ Total-58	Aula nº23 ☺ Total-59	Aula nº24 ☺ Total-60
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos. (HIT-VIDEO)	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos. (Prova contrarrelógio)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização de exercícios para o desenvolvimento da condição física dos alunos.
11ª Semana 15-19 de MAR	Aula nº25 ☺ Total-61	Aula nº26 Total-62	Aula nº27 Total-63
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização dos testes de Aptidão Física (abdominais)	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização dos testes de Aptidão Física (Flexões)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : realizar um vídeo pondo em prática o teste de impulsão horizontal.
12ª Semana 22-24 de MAR	Aula nº28 Total-64	Aula nº29 Total-65	Aula nº30 Total-66
	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Avaliação formativa dos alunos e Melhoria da condição Física dos alunos.	Aula Síncrona de apoio às tarefas dos alunos : Avaliação formativa dos alunos e Melhoria da condição Física dos alunos. (Prova contrarrelógio)	Aula assíncrona de apoio às tarefas dos alunos : Realização da ficha de autoavaliação

3.º Período

3ºP	2ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira
1ª Semana 5-9 de ABR	X	Aula nº1 Total-67	Aula nº2 Total-68
		Dialogar com os alunos acerca das notas do 2.º Período AULA 1/6 Badminton Revisão dos conteúdos lecionados no período anterior	AULA 2/6 Badminton Introdução ao movimento do Drive Exercitação do serviço, clear e posição base
2ª Semana 12-16 de ABR	Aula nº3 Total-69	Aula nº4 Total-70	Aula nº5 Total-71
	AULA 3/6 Badminton Introdução ao movimento do lob Exercitação do movimento do Drive e do serviço. Consolidação do clear e posição base	AULA 4/6 Badminton Avaliação da Posição base Consolidação do Drive e do serviço Exercitação do movimento do Lob	AULA 5/6 Badminton Avaliação do movimento de Drive e do Clear Exercitação do lob e Consolidação do serviço.
3ª Semana 19-23 de ABR	Aula nº6 Total-72	Aula nº7 Total-73	Aula nº8 Total-74
	AULA 6/7 Badminton Avaliação do serviço e do movimento de Lob	AULA 7/7 Badminton Avaliação movimento de Lob. Futsal: Revisão dos conteúdos lecionados no período anterior.	AULA 1/5 Futsal Introdução à receção orientada e Exercitação da condução de bola, passe e desmarcação
4ª Semana 26-30 de ABR	Aula nº9 Total-75	Aula nº10 Total-76	Aula nº11 Total-77
	AULA 2/5 Futsal Exercitação da receção orientada e condução de bola Avaliação do passe e desmarcação	AULA 3/5 Futsal Exercitação dos conteúdos abordados	Aula 1/2 Conhecimentos Fenómenos associados as limitações relativamente a prática de desporto.
5ª Semana 3-7 de MAI	Aula nº12 Total-78	Aula nº13 Total-79	Aula nº14 Total-80
	Aula 1/8 Voleibol Introdução à modalidade de Voleibol Avaliar as capacidades e aptidões de alunos dentro da modalidade	Atividade na biblioteca MMO: Encontro com André Fernandes, coach, palestrante e autor de livros como: “Só não lhe chames Amor”; “Tia Guida”; “A vida é uma escola”.	Aula 2/2 Conhecimentos Enquadramento com a modalidade de voleibol
6ª Semana 10-14 de MAI	Aula nº15 Total-81	Aula nº16 Total-82	Aula nº17 Total-83
	AULA 4/5 Futsal Consolidação dos conteúdos abordados	Aula 5/5 Futsal Avaliação dos conteúdos abordados	Aula 2/8 Voleibol Introdução ao Passe e à Manchete
7ª Semana 17-21 de MAI	Aula nº18 Total-84	Aula nº19 Total-85	Aula nº20 Total-86
	Aula 3/8 Voleibol Exercitação do passe e da Manchete, introdução do serviço	Aula 4/8 Voleibol Exercitação dos conteúdos anteriormente abordados em aula	Aula não lecionada devido à greve da Função Pública
8ª Semana 24-28 de MAI	Aula nº21 Total-87	Aula nº22 Total-88	Aula nº23 Total-89
	Aula 5/8 Voleibol Consolidação do passe e da manchete e Exercitação do Serviço	Aula 6/8 Voleibol Exercitação e consolidação dos conteúdos abordados na aula anterior. Introdução do jogo 4x4	TESTE ESCRITO
9ª Semana 31MAI-4 de JUNH	Aula nº24 Total-90	Aula nº25 Total-91	Aula nº26 Total-92
	Aula 7/8 Voleibol Avaliação do passe e da manchete. Consolidação do serviço e exercitação do jogo 4x4	Aula 8/8 Voleibol Avaliação do Serviço e consolidação do jogo 4x4	FERIADO
10ª Semana 7-11 de JUNH	Aula nº26 Total-92	Aula nº27 Total-93	Aula nº28 Total-94
	Avaliação formativa: Flexões de braços, abdominais e Teste de Flexibilidade de ombros	Avaliação formativa: Teste de Velocidade (20/40m) e flexibilidade dos membros inferiores.	FERIADO
11ª Semana 14-18 de JUNH	Aula nº28 Total-94	Aula nº29 Total-95	Aula nº30 Total-96
	Avaliação formativa: teste de Agilidade e teste da impulsão horizontal	Avaliação formativa: Teste de aptidão aeróbia- Vai-e-vem	Autoavaliação

Apêndice III- Planeamento de uma unidade didática (Exemplar)

Planeamento da modalidade de Voleibol

Conteúdos	Regulamentação	Passe	Manchete	Serviço	Competição
Aula nº1	Introdução	Av. Form.Ini	Av. Form.Ini	Av. Form.Ini	
Aula nº2		Introdução	Introdução		
Aula nº3		Exercitação	Exercitação	Introdução	
Aula nº4		Exercitação	Exercitação	Exercitação	
Aula nº5		Exercitação	Exercitação	Exercitação	
Aula nº6	Revisão	Exercitação	Exercitação	Exercitação	Introdução
Aula nº7		Consolidação	Consolidação	Consolidação	Exercitação
Aula nº8	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Consolidação

Apêndice IV- Modelo de Plano de aula

Professor(a):			Data:		Hora:
Ano/Turma:		Período:		Local/Espaço:	
Nº de alunos:					
Nº da aula:	Nº Aula Anual:	U.D.:	Nº de aula/U.D.: ª aula/.		Duração da aula:
Função didática:					
Recursos materiais:					
Objetivos da aula:					
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa/Componentes Críticas	Organização/Esquema	Critérios de Êxito
T	P				
Parte Inicial da Aula					
Parte Fundamental da Aula					
Parte Final da Aula					

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

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

Planeamento da aula:

Instrução:

Clima:

Gestão:

Decisões de ajustamento:

Disciplina:

Aspetos positivos mais salientes:

Oportunidades de melhoria:

Apêndice V -Ficha de avaliação formativa inicial (exemplar)

Avaliação Inicial	Posição base	Drive	Clear	Lob	Amorti	Serviço curto	Serviço comprido	Remate
Nome								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Apêndice VI-Ficha de avaliação formativa

Componentes Críticas		Transmissão Ascendente			Transmissão Descendente			Passagem do Testemunho			Corrida de velocidade		
		Como receptor coloca a mão corretamente	Como transmissor realiza a entrega corretamente	A passagem é feita de maneira cruzada	Como receptor coloca a mão corretamente	Como transmissor realiza a entrega corretamente	A passagem é feita de maneira cruzada	A transmissão é fluida (sem desaceleração nítida)	É efetuada na zona de transmissão sem controlo visual	O aluno executa corretamente a partida	O aluno conclui a corrida atacando a meta	O aluno atinge a aceleração máxima, mantendo-a	
Nº	Nome												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

Apêndice VII-Ficha de avaliação Sumativa

		Avaliação Sumativa – Danças Sociais						
		30%	40%				30%	100%
Nome		Atitude, postura, expressão facial.	Qualidade e fluidez de movimentos				Memorização da coreografia	Classificação Final
			Passo básico	Cruzado	Deslocamento Lateral	Deslocamento frente e trás		
Música lenta								
Música lenta								
Música rápida								

Apêndice VIII- Ficha de autoavaliação

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Ensino Básico Ano Letivo 2020/2021

Aluno: _____ N.º _____ Ano _____ Turma _____

Nesta ficha vais fazer uma reflexão sobre o teu desempenho, durante cada período, nesta disciplina. Assinala, no espaço correspondente, a classificação que consideras justa.

			Total 100%	1.º PERÍODO					2.º PERÍODO					3.º PERÍODO				
				Nível					Nível					Nível				
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Atividades Físicas		- Executo as destrezas; - Identifico e aplico as regras do jogo e a terminologia específica; - Coopeiro com os meus colegas; - Sou pontual e trago o material.	65%															
	Aptidão Física	- Realizo os testes de aptidão física (resistência; força média; força superior; força inferior; flexibilidade; agilidade; velocidade); - Sou pontual e trago o material.	25%															
			- Conhecimentos; - Sou pontual e trago o material.	10%														

Depois de ponderares sobre a tua avaliação, expressa a classificação de final de período, de 1 a 5.

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5
1º PERÍODO					
2º PERÍODO					
3º PERÍODO					

Professora: _____

Apêndice IX- Questionário Educação Física

Inquérito aos alunos sobre a Educação Física

Agrupamento de Escolas de Ovar Sul

Este pequeno questionário é para nos dizeres algumas coisas sobre ti, a tua opinião acerca das aulas de Educação e algumas coisas que aprendeste lá.

As tuas respostas são anónimas e confidenciais. Por favor responde com o máximo de sinceridade. Não há respostas certas nem erradas, pois a tua opinião é o que importa para este trabalho.

A. A Educação Física (EF) na minha escola

As questões que se seguem, dizem respeito às AULAS de Educação Física (EF) na tua escola, DURANTE ESTE ANO LETIVO de 2020-21.

A1. Durante este ano letivo tens frequentado e participado ativamente nas aulas de EF? *

- Sim (2)
- Parte do ano (1)
- Não (0)

A2. Quantas aulas de EF tens por semana? *

- (1) 2 aulas/tempos (1+1)
- (2) 3 aulas/tempos (1+1+1)
- (3) Outra distribuição

A2.1. Qual é? (como estão distribuídas as aulas) *

A3. Em que dias da semana tens as aulas de EF? (assinala cada um dos dias em que tens aula) *

- (2)- 2ª feira
- (3)- 3ª feira
- (4)- 4ª feira
- (5)- 5ª feira
- (6)- 6ª feira

A4. Numa semana, qual a DURAÇÃO TOTAL das aulas de EF? (soma o número de MINUTOS de todas as aulas de EF na semana, de acordo com o horário) *

- 1- 90 minutos
- 2- 100 minutos
- 3- 110 minutos
- 4- 120 minutos
- 5- 130 a 140 minutos
- 6- 150 minutos

- 7- Mais de 150 minutos
- 9- Outra duração

A4.1. Quantos minutos (indica só o número de minutos) *

A5. Numa mesma semana, as aulas de EF têm duração sempre igual ou varia? *

- 1- Todas as aulas duram o mesmo tempo
- 2- Uma das aulas dura mais que a(s) outra(s)

A6. Se pudesses escolher, qual o número de aulas de EF que gostarias de fazer por semana? *

- 5- 5 aulas/tempos por semana
- 4- 4 aulas/tempos por semana
- 3- 3 aulas/tempos por semana
- 2- 2 aulas/tempos por semana
- 1- 1 aula/tempo por semana
- 0- Nenhuma aula

A6.1. Porquê esse número de aulas? (Indica 1 ou 2 razões para essa preferência) *

A7. Gostas mais que as aulas de EF sejam mais curtas (1 tempo) ou mais longas (2 tempos)? *

- 1- Prefiro aulas que duram apenas 1 tempo (45-60 min)
- 2- Prefiro aulas que duram mais que 1 tempo

A7.1. Porquê essa preferência? (Indica 1 ou 2 razões para a resposta que escolhestes na questão anterior) *

A8. Durante este ano letivo, aquando do confinamento, em que estiveram a ter aulas em casa, as AULAS de EF na semana, eram síncronas, assíncronas ou mistas? *

- 5- Todas síncronas
- 4- Na maioria, síncronas
- 3- Metade síncronas e metade assíncronas
- 2- Na maioria, assíncronas
- 1- Todas assíncronas

A9. Durante este ano letivo, aquando do confinamento, em que estiveram a ter aulas em casa, como foram as

ATIVIDADES abordadas nas aulas de EF? *

- 5- Sempre práticas
- 4- Quase sempre práticas
- 3- Metade práticas e metade teóricas
- 2- Quase sempre teóricas
- 1- Sempre teóricas

A10. Com que frequência tens feito as aulas de EF? (participando ativamente nas atividades e exercícios) *

- 5- Fiz todas as aulas
- 4- Não fiz apenas 1 ou 2 aulas
- 3- Não fiz 3 ou 4 aulas
- 2- Não fiz muitas aulas
- 1- Não fiz nenhuma aula

A11. Como classificas a tua participação nas aulas de EF, em que participas ativamente? *

- 5- Esforço-me muito mais que a maioria dos meus colegas
- 4- Esforço-me um pouco mais que a maioria dos meus colegas
- 3- Esforço-me tanto como a maioria dos meus colegas
- 2- Esforço-me um pouco menos que a maioria dos meus colegas
- 1- Esforço-me muito menos que a maioria dos meus colegas

A12. Gostas das aulas de EF? *

- 1- Nunca
- 2- Raramente
- 3- Algumas vezes
- 4- Muitas vezes
- 5- Sempre

A12.1- O que gostas mais das aulas de EF? *

A12.2- O que gostas menos das aulas de EF? *

B. O que sabes sobre atividade física?

Esta secção tem apenas 3 questões sobre a atividade física. Por favor, escolhe apenas uma resposta para cada pergunta

B1. Quantos minutos por dia tu e outras crianças/jovens devem fazer atividades físicas que fazem o seu coração bater mais rápido e fazer-te respirar mais rápido, como andar rápido ou correr?

Conte o tempo que deves ser ativo na escola e também quando estiveres em casa ou outros locais. *

- a) 20 minutos
- b) 30 minutos
- c) 60 minutos/1 hora
- d) 120 minutos/2 horas
- e) Não sei

B2. Existem muitos tipos diferentes de fitness/aptidão física. Um tipo é chamado de aptidão de resistência, ou aptidão aeróbia, ou aptidão cardiorrespiratória.

Aptidão cardiorrespiratória significa: *

- a) Quão bem os músculos podem empurrar, puxar ou esticar
- b) Quão bem o coração pode bombear sangue e os pulmões podem fornecer oxigénio
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura
- d) A nossa capacidade de fazer desportos que gostamos
- e) Não sei

B3. Força muscular ou resistência muscular significa: *

- a) Quão bem os músculos podem empurrar, puxar ou esticar
- b) Quão bem o coração pode bombear sangue e os pulmões podem fornecer oxigénio
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura
- d) A nossa capacidade de fazer desportos que gostamos
- e) Não sei

B4. Durante a última semana (7 dias), em quantos dias estiveste fisicamente ativo durante um total de pelo menos 60 minutos por dia? Conta todo o tempo que passaste a fazer atividades que aumentaram o teu ritmo cardíaco ou o te fizeram respirar com força. *

- 0) Nenhum dia
- 1) 1 dia
- 2) 2 dias
- 3) 3 dias
- 4) 4 dias
- 5) 5 dias
- 6) 6 dias
- 7) 7 dias

C. Características do Aluno

Esta é a última secção com apenas algumas questões sobre ti.

C1. Qual o teu género/sexo?*

- 1- Masculino
- 2- Feminino

C2. Em que mês é o teu aniversário? *

C3. Quantos anos tens?*

C4. Em que concelho resides?*

C5. Qual a escola que frequentas atualmente? (2020-21) *

C6. Neste ano letivo (2020-21), qual o ano de escolaridade que frequentas? *

- 5) 5ºano
- 6) 6ºano
- 7) 7ºano
- 8) 8ºano
- 9) 9ºano
- 10) 10ºano
- 11) 11ºano
- 12) 12ºano

C7. Para além das aulas de EF, praticas regularmente algum desporto (Desporto Escolar ou Desporto Federado, ou outra atividade física como dança, etc.?) *

- 0- Não
- 1- Sim

C7.1. Em que âmbito praticas essa atividade física ou desportiva? *

- 1- Apenas no Desporto Escolar
- 2- Apenas no Desporto Federado
- 3- Desporto Escolar e Desporto Federado
- 4- Outra diferente das anteriores

C7.1.4) Se assinalaste out na questão anterior, escreve qual (que não sejam dentro do desporto federado ou desporto escolar)

C7.1. DEsc) No DESPORTO ESCOLAR, qual a modalidade que praticas?

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Andebol | <input type="radio"/> Esgrima | <input type="radio"/> Remo |
| <input type="radio"/> Atividades Rítmicas e Expressivas | <input type="radio"/> Futsal | <input type="radio"/> Rugby |
| <input type="radio"/> Atletismo | <input type="radio"/> Goalball | <input type="radio"/> Surf |
| <input type="radio"/> Badminton | <input type="radio"/> Golfe | <input type="radio"/> Taekwondo |
| <input type="radio"/> Basebol e Softbol | <input type="radio"/> Hipismo | <input type="radio"/> Ténis |
| <input type="radio"/> Basquetebol | <input type="radio"/> Hóquei em Campo | <input type="radio"/> Ténis de Mesa |
| <input type="radio"/> Boccia | <input type="radio"/> Judo | <input type="radio"/> Tiro com Arco |
| <input type="radio"/> BTT | <input type="radio"/> Luta | <input type="radio"/> Triatlo |
| <input type="radio"/> Canoagem | <input type="radio"/> Multiatividades ao Ar Livre | <input type="radio"/> Vela |
| <input type="radio"/> Corfebol | <input type="radio"/> Natação | <input type="radio"/> Voleibol |
| <input type="radio"/> Dança | <input type="radio"/> Orientação | <input type="radio"/> Xadrez |
| <input type="radio"/> Desportos Adaptados | <input type="radio"/> Padel | <input type="radio"/> Outra |
| <input type="radio"/> Desportos Gímnicos | <input type="radio"/> Patinagem | |
| <input type="radio"/> Escalada | | |

C7.1.2#desp) Quantos desportos/atividades físicas diferentes praticas regularmente, sem contar o Desporto Escolar?

- 0) 0
 1) 1
 2) 2 ou mais

C7.1.2.1 Qual o principal desporto/atividade física? (Aquele que fazes mais vezes ou mais tempo por semana) *

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Atividades Subaquáticas | <input type="radio"/> Boxe |
| <input type="radio"/> Aerodelismo | <input type="radio"/> Bridge |
| <input type="radio"/> Aeronáutica | <input type="radio"/> Budo |
| <input type="radio"/> Aikido | <input type="radio"/> Campismo e Montanhismo |
| <input type="radio"/> Andebol | <input type="radio"/> Canoagem |
| <input type="radio"/> Arqueiros e Besteiros | <input type="radio"/> Ciclismo |
| <input type="radio"/> Artes Marciais Chinesas | <input type="radio"/> Columbofilia |
| <input type="radio"/> Atletismo | <input type="radio"/> Corfebol |
| <input type="radio"/> Automobilismo | <input type="radio"/> Cultura Física |
| <input type="radio"/> Badminton | <input type="radio"/> Damas |
| <input type="radio"/> Basebol e Softbol | <input type="radio"/> Dança Desportiva |
| <input type="radio"/> Basquetebol | <input type="radio"/> Desporto pessoas c/Deficiência |
| <input type="radio"/> Bilhar | <input type="radio"/> Equestre |

- Esgrima
- Esqui

- Futebol
- Futebol de Salão
- Ginástica
- Golfe

- Halterofilismo
- Hóquei

- Jet Ski

- Judo

- Karaté

- Kickboxing
- Lutas Amadoras
- Minigolfe
- Motociclismo
- Motonáutica
- Natação

- Orientação
- Padel

- Patinagem
- Pentatlo Moderno
- Pesca Desportiva
- Petanca

- Remo

- Rugby

- Ski Náutico
- Squash

- Surf

- Taekwondo
- Ténis

- Ténis de Mesa
- Tiro
- Tiro com Arco

- Tiro com Armas de Caça
- Trampolins e Desp. Acrobáticos

- Triatlo

- Vela

- Voleibol
- Voo Livre
- Xadrez

- Outro

C7.1.2.2 Qual outro desporto? (que não se encontra na lista acima) *

C7.2 Há quantos anos praticas esse desporto/atividade física? *

- Comecei este ano letivo
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 ou mais anos

OBSERVAÇÕES

Se tiveres alguma coisa a acrescentar, que pensas ser importante para a Educação Física na tua escola, por favor escreve aqui.

ANEXOS

Anexo I- Certificado de “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal”

COMEDIG
Competências
de Literacia
Digital e Mediática
em Portugal
6 novembro 2020

Faculdade de Psicologia e de Ciências
da Educação da Universidade de Coimbra

C Seminário
O > **ON**
M LI
E NE
D
I
G 

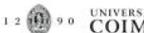
CERTIFICADO

Certifica-se que **Rafael Frades Esteves** participou no **seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal**, organizado no âmbito do projeto COMEDIG (PTDC/CED-EDG/32560/2017), que teve lugar no dia 6 de novembro de 2020.

Coimbra, 6 de novembro de 2020.

A Organização







Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Co-financiado por:



Anexo II- Certificado de “Ser Treinador”



CERTIFICADO

A Confederação de Treinadores de Portugal certifica que

Rafael Esteves

portador do NIF nº 246260289 participou na ação de formação à distância com o código nº 202527275, intitulada "*SER TREINADOR*", realizada no dia 31 de março, com a duração de 2 horas, creditada com 0,4 Unidades de Crédito.

Oeiras, 31/03/2021

Pedro Sequeira
Presidente da Confederação de
Treinadores de Portugal



Anexo III- Certificado do Liderança e Gestão de Equipas”



CERTIFICADO

O Centro de Formação da APPEFIS, entidade CCPFC/ENT-AP-0479/20 certifica que **Rafael Esteves**, da (Escola/Agrupamento), do Grupo de Docência 620-Educação Física, participou e concluiu com aprovação, **10- Excelente**, a Ação de Formação com a designação **Liderança e Gestão de Equipas**, promovida pela Associação Portuguesa de Professores de Educação Física (APPEFIS), que decorreu no dia 05 de abril de 2021, com a duração de três horas, orientada por:

Paulo Pereira, Selecionador Nacional de Andebol

Com os seguintes conteúdos programáticos: **Liderança**

Nos termos dos Artigos 2.º- alínea e), 3.º, 4.º - alínea b) e 5.º, do Despacho n.º 5741/2015, mais se certifica que para efeitos previstos no artigo 5º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de Professores dos Grupos 260 e 620

Aveiro, 05 de abril de 2021

Diretor da AB Aveiro

Anexo IV - Certificado do “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”

	<p>UNIVERSIDADE DE COIMBRA FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO</p>
<p>X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA</p>	
<hr/>	
<p>CERTIFICADO</p>	
<hr/>	
<p>RAFAEL FRADES ESTEVES</p>	
<hr/>	
<p>PARTICIPOU NO X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM O TEMA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.</p>	
<p>COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021</p>	
<p></p>	
<p>A COORDENADORA DO MEEFEBs (Elsa Ribeiro-Silva)</p>	
<p>ORGANIZAÇÃO ELSA RIBEIRO-SILVA (COORD.) • CATARINA AMORIM • LIDIANE PICOLI LIMA • MARIANA SOUSA</p>	