



João Rafael Mendes Fontes Serra da Gama

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOAQUIM DE CARVALHO, JUNTO DA TURMA DO 8ºA NO ANO LETIVO 2020/2021

Relatório de Estágio em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sob a orientação do Professor Doutor Luís Rama,
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

outubro, 2021



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

João Rafael Mendes Fontes Serra da Gama (nº 2019203996)

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOAQUIM DE CARVALHO, JUNTO DA TURMA DO 8ºA NO ANO LETIVO 2020/2021

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

Orientador: Professor Doutor Luís Rama

Coimbra, outubro de 2021



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Esta obra deve ser citada como:

Gama, J. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, junto da turma 8ªA no ano letivo 2020/2021*. Relatório apresentado à faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Teor do compromisso de originalidade do documento:

João Rafael Mendes Fontes Serra da Gama, aluno nº 2019203996 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

29 de outubro de 2021

AGRADECIMENTOS

Todo o processo e percurso realizado até aqui não teria sido possível atingir sem a ajuda, o apoio e as críticas construtivas de vários intervenientes que estiveram sempre presentes nas alturas em que mais foi necessário. A todos eles, quero deixar bem expresso o meu agradecimento.

Em particular, quero primeiro agradecer à Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, representada pelo Senhor Diretor Carlos Santos, por autorizar a realização do Estágio Pedagógico na mesma, tendo-me sido assim concedida a oportunidade de me enriquecer a nível pessoal e profissional.

Um obrigado também a todo o pessoal docente e não-docente com quem me cruzei e contactei ao longo deste ano letivo, principalmente ao Professor orientador Joaquim Parracho por me ajudar em todos os momentos, por me ter transmitido toda a sua experiência enquanto professor, auxiliando-me a tomar sempre as melhores decisões em prol da aprendizagem dos alunos, ajudando-me a tornar num melhor profissional.

Ao Professor Doutor Luís Rama, por ter sido o meu Orientador Académico e pela disponibilidade demonstrada relativamente às minhas dúvidas e necessidades educativas e pedagógicas que foram ocorrendo ao longo do ano, assim como por todos os conselhos e orientações, tendo em vista o meu desenvolvimento enquanto profissional.

Aos meus colegas de núcleo de estágio Isabel Cravo e Ricardo Rosmaninho pela partilha de ideias e opiniões em todos os momentos, que fez com que todo este processo decorresse de uma melhor forma.

Aos meus colegas de Mestrado, Bernardo Cardoso, Francisco Florido, Pedro Buco e Rafael Esteves, que estiveram sempre presentes ao longo destes dois anos, tendo sido um pilar importante que proporcionou ter chegado até aqui, através de todo o diálogo, reflexão e conhecimento partilhado por cada um deles nas tarefas que desempenhei.

Aos alunos do 8ºA, por me terem ajudado a tornar num melhor professor, proporcionando-me experiências e momentos que jamais esquecerei e também por toda a afetividade demonstrada ao longo do ano.

Por fim, a toda a minha família e amigos, em especial à minha mãe e às minhas avós, por todo o apoio, esforços e sacrifícios que permitiram a minha formação na área que mais me apaixona.

A todos, o meu muito obrigado.

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

Immanuel Kant (1724 - 1804)

RESUMO

O Estágio Pedagógico tem como objetivo a aplicação dos conhecimentos e aprendizagens previamente adquiridos, que deverão garantir a melhoria da intervenção pedagógica dos futuros professores, como também sobressair as competências de resolução de problemas na conjuntura de intervenção profissional nos ensinos básicos e secundários.

Torna-se importante realizar uma reflexão de todo o trabalho realizado ao longo deste ano letivo, dado todas as experiências e desafios vividos com vários profissionais que se apresentaram sempre recetivos a transmitir a sua experiência, críticas e sugestões de melhoria em relação às decisões e metodologias aplicadas.

O documento aqui apresentado representa então um Relatório de Estágio, estando o mesmo inserido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, integrando-se no plano de estudos do 2º Ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, no ano letivo 2020/2021.

Todo o percurso realizado, assim como todas as tarefas desenvolvidas na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, junto da turma do 8ºA, no âmbito da disciplina de Educação Física, foram supervisionadas por dois professores, sendo um deles professor orientador da escola supramencionada e um professor superintendente da FCDEF-UC.

Este documento encontra-se estruturado em diversas secções: na primeira é efetuado um enquadramento, bem como uma contextualização daquilo que foi a prática pedagógica realizada, apresentando as expectativas iniciais do Estágio Pedagógico, as condições da escola e relação educativa. Na segunda parte é realizada uma reflexão desta prática pedagógica, abordando temas tais como o planeamento, a realização e também a avaliação. Na terceira parte é desenvolvido o tema/problema: “Comparação da motivação dos estudantes para a prática de Educação Física e Atividade Física antes e após o confinamento”.

No desenrolar do tema/problema pode-se concluir que o confinamento teve um elevado impacto nas motivações verificadas pelos estudantes para a prática de Educação Física/Atividade Física.

Palavras-chave: Atividade Física, Educação Física; Estágio Pedagógico, Motivação, QMAD

ABSTRACT

The Pedagogical Internship aims to apply the knowledge and learning previously acquired, which should ensure the improvement of the pedagogical intervention of future teachers, as well as highlight the problem-solving skills at the juncture of professional intervention in primary and secondary education.

It is important to reflect on all the work done during this school year, given all the experiences and challenges experienced with various professionals who have always been receptive to sharing their experience, criticism, and suggestions for improvement in relation to the decisions and methodologies applied.

The document presented here represents an Internship Report, being inserted in the scope of the Pedagogical Internship Course Unit, integrated in the study plan of the 2nd Year of the Master's degree in Teaching of Physical Education in Primary and Secondary Education of the College of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, in the academic year 2020/2021.

The whole course, as well as all the tasks developed at Dr. Joaquim de Carvalho Secondary School, with the 8thA class, within the scope of Physical Education, were supervised by two professors, one of them being a mentor teacher of the aforementioned school and the other a superintendent teacher of FCDEF-UC.

This document is structured in several sections: in the first, a framework is made, as well as a contextualization of what was the pedagogical practice carried out, presenting the initial expectations of the Pedagogical Internship, the conditions of the school and the educational relationship. In the second part, a reflection on this pedagogical practice is carried out, addressing topics such as planning, implementation and also evaluation. In the third part, the theme/problem is developed: “Comparison of student motivation to practice Physical Education and Physical Activity before and after confinement”.

In the course of the theme/problem, it can be concluded that the confinement had a high impact on the motivations verified by the students for the practice of Physical Education/Physical Activity.

Keywords: Physical Activity, Physical Education; Pedagogical Internship, Motivation, QMAD

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
1. Expectativas Iniciais	2
2. Plano de Formação Individual	3
3. Caracterização das condições locais e relação educativa	4
3.1. Caracterização da escola	4
3.2. Caracterização do Grupo de Educação Física	6
3.3. Orientadores	7
3.4. Caracterização da Turma.....	8
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	9
4. Planeamento	9
4.1. Elaboração do Plano Anual	10
4.2. Construção das Unidades Didáticas	12
4.3. Elaboração dos Planos de Aula	14
4.4. Estratégias e Estilos de Ensino.....	15
5. Realização	19
5.1. Instrução	19
5.2. Gestão Pedagógica	20
5.3. Clima de Aula e Disciplina	21
5.4. Decisões de Ajustamento	23
5.5. Ética Profissional.....	24
6. Avaliação	25
6.1. Avaliação Diagnóstica.....	27
6.2. Avaliação Formativa	28
6.3. Avaliação Sumativa.....	28
6.4. Aprendizagens Realizadas.....	30
7. Questões Dilemáticas.....	31
8. Assessoria ao Diretor de Turma.....	33
9. Projetos e Parcerias	34
9.1. I Campeonato de Surf e Bodyboard	35
9.2. Workshop de Golfe	36
9.3. Projeto da ERA Olímpica.....	38
9.4. Formações Assistidas	38
CAPÍTULO 3 – TEMA/PROBLEMA	39

Introdução	39
1. Quadro Teórico.....	39
2. Definição do Problema e Objetivos.....	44
3. Metodologia.....	45
3.1. Instrumento.....	45
3.2. Caracterização da amostra.....	46
3.3. Recursos utilizados.....	48
3.4. Análise Estatística	49
4. Apresentação dos Resultados	49
5. Discussão dos Resultados	55
6. Conclusões do Estudo.....	58
7. Limitações do Estudo	59
8. Reflexões Finais	59
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS	61
ANEXOS	65

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Idade Média Decimal	46
Gráfico 2 - Dados Antropométricos	47
Gráfico 3 – Distância do Pico Maturacional e Idade Média.....	47
Gráfico 4 - Prática Desportiva	48
Gráfico 5 - Análise comparativa dos fatores do QMAD em ambos os momentos	50
Gráfico 6 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD relativamente ao género (momento 1).....	51
Gráfico 7 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD relativamente ao género (momento 2).....	52
Gráfico 8 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género feminino	53
Gráfico 9 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género masculino	54

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Critérios de Avaliação definidos para o 8.º ano	26
Tabela 2 - Níveis por percentagem.....	27
Tabela 3 - Estatística Descritiva dos valores das dimensões do QMAD.....	49

INTRODUÇÃO

O presente documento, intitulado de “Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, junto da turma do 8ºA no ano letivo 2020/2021” insere-se no plano de estudos do 2º ano, sendo também parte integrante e conclusiva, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Entende-se por Estágio Pedagógico, a aplicabilidade de um conjunto de aprendizagens angariadas durante toda a nossa formação académica, onde surge a necessidade de transformar toda a teoria em prática, assim como a realização do transfer de aluno para professor, através de um contexto real de ensino, pois tal como refere Alarcão (2013), devemos entender o estágio, como um momento onde os estagiários atuam e se envolvem de uma forma ativa no processo de desenvolvimento.

Partindo deste pressuposto, o Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, junto da turma 8ºA, sendo sempre acompanhado, orientado e supervisionado pelo Professor Joaquim Parracho, assim como pelo orientador da faculdade, o Professor Doutor Luís Rama. Pretende-se assim neste Relatório de Estágio descrever, de uma forma reflexiva, as vivências experienciadas durante este mesmo estágio, enquanto docente de uma turma.

Será em primeiro lugar apresentado um enquadramento e também uma contextualização daquilo que foi a prática pedagógica realizada, sendo reportadas quais as expectativas iniciais e também as questões relacionadas com as condições locais disponíveis, em conjunto com a relação educativa. Posteriormente, será elaborada uma análise desta mesma prática pedagógica, fazendo uma reflexão relativamente ao planeamento, realização e avaliação. Finalmente, será desenvolvido o tema problema: “Motivações dos estudantes para a prática de Atividade Física”.

Ao longo deste Estágio Pedagógico tive a possibilidade de alargar os meus conhecimentos, facto que não seria possível sem a experiência e o apoio do Professor Joaquim Parracho, que se mostrou sempre disponível na discussão e reflexão relativamente a todo o trabalho efetuado ao longo do ano.

CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expectativas Iniciais

As expectativas iniciais remetem-nos para o ponto de partida relativamente à realização do Estágio Pedagógico. Enquanto futuros docentes de Educação Física, é importante conseguir incentivar e motivar os alunos para a prática de atividade física, desafiando-os a melhorarem as suas capacidades e habilidades motoras, assim como promover um estilo de vida saudável, onde a disciplina de Educação Física tem um papel fundamental.

Inicialmente, a maior preocupação deparava-se com o primeiro impacto que seria realizado com a turma, procurando assim estabelecer a melhor relação possível com os alunos e também promover um clima harmonioso e de companheirismo entre todos os elementos da turma. De igual forma, salientar a importância de fazer com que existisse, desde início, um respeito mútuo entre aluno-professor e professor-aluno.

Outra das expectativas inerentes ao início da realização do Estágio Pedagógico, seria fazer com que os alunos procurassem adquirir o maior conhecimento possível em relação às mais diversas temáticas e modalidades. Para tal, reforça-se a importância de adequar sempre o conteúdo gramatical aos alunos que se encontram perante o professor. Para tal, é importante nunca descurar que cada aluno é diferente por si só, o que significa que nem todos aprendem da mesma forma, tendo cada um capacidades e especificidades diferentes uns dos outros. Assim, é de fulcral importância adaptar o ensino aos alunos, de forma a que estes aprendam e retenham a informação da melhor forma possível. Para fazer face às dificuldades e lacunas dos alunos, seria importante dar ênfase às mesmas, de forma a procurar que estas pudessem ser ultrapassadas.

Relativamente à Dimensão Profissional, Ética e Social, as expectativas passariam por ser original e inovar relativamente às tarefas que seriam colocadas em prática, de forma a fazer com que as mesmas fossem aliciantes para os alunos, mas respeitando sempre os objetivos estabelecidos. Também seria muito importante dar foco à implementação de um ambiente inclusivo, visto que a inclusividade é um aspeto não muito visível em algumas escolas, sendo preponderante para um bom funcionamento das aulas. Por fim, alavancar a relevância de transmitir as ferramentas necessárias para que os alunos se tornem cada vez

mais autónomos, tanto nas aulas de Educação Física, como também ao longo da sua vida.

No que trata ao Desenvolvimento e Formação Profissional, salientar a importância de recetividade de aprendizagem relativamente às falhas cometidas durante o período de formação, através da interação com os alunos e demais professores, tentando absorver ao máximo o conhecimento que todos os intervenientes poderiam transmitir. Para terminar, tentar alavancar o conhecimento pessoal, através de todos os eventos adjacentes, tais como fóruns ou ações de formação. Acima de tudo, continuar a construção da personalidade através desta experiência, colocando os valores e atitudes no seio escolar, no mundo por vezes egoísta e egocêntrico em que nos inserimos.

2. Plano de Formação Individual

Foi, no início do Estágio Pedagógico, solicitado aos alunos a realização de um documento denominado Plano de Formação Individual, sendo neste, apresentadas as expectativas iniciais relativamente ao Estágio Pedagógico, enquanto professores estagiários.

Teve como principal objetivo, criar uma linha orientadora do trabalho a realizar ao longo do ano, sendo possível a consolidação e aprofundamento de todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo do 1º ano de Mestrado, onde futuramente possibilitarão a integração dos Professores Estagiários em escolas, enquanto docentes de Educação Física. Não era de todo possível a realização do vasto leque de tarefas que estavam planeadas, sem a ajuda dos professores, tanto da escola, como do curso de Mestrado.

No mesmo documento foram também definidas algumas limitações que se poderiam verificar ao longo do percurso, tais como a potencial falta de algum conhecimento técnico específico em alguma modalidade, configurando-se um desafio à docência. Assim, procurou-se sempre a antecipação a este problema, privilegiando a busca de informação mais pertinente relativamente a estas questões. Também a questão da ocupação do pavilhão gimnodesportivo, visto que estariam em aula, simultaneamente, 4 turmas, existindo assim a necessidade de adaptar a aula tendo em vista as condições existentes. Por último, importa salientar o recente impacto que o surto de Covid-19 tem tido sobre a comunidade mundial em geral. Este seria um fator com o qual seria indubitavelmente importante existir uma preparação para conviver ao longo do ano e que iria, sem dúvida, criar dificuldades no momento da docência, assim como proporcionar inúmeros desafios que seriam colocados no

caminho. Sendo a Educação Física uma disciplina que assenta, essencialmente, no contacto físico entre os alunos e na interação entre ambos, a remodelação e ajustamentos desta disciplina teriam de ser feitos, o que por si só, poderia ser uma ameaça.

De forma a combater estas limitações, com o objetivo de encontrar estratégias/soluções para melhorar a intervenção enquanto professores estagiários, torna-se importante todas as reflexões individuais e grupais realizadas após as aulas lecionadas, com o apoio do núcleo de estágio e de ambos os professores orientadores, tanto da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, como também da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, tendo por base a partilha de conhecimentos e experiências de ambos.

Outro ponto importante passa pela observação de aulas dos restantes elementos no núcleo de estágio e também de outros núcleos, assim como dos restantes docentes de Educação Física da escola, sendo que estes últimos possuem uma experiência muito maior, podendo assim contribuir de outra forma para a formação dos professores estagiários, comparativamente aos próprios colegas do núcleo de estágio.

3. Caracterização das condições locais e relação educativa

3.1. Caracterização da escola

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho foi a primeira escolha de todos os estagiários, sendo que todos tiveram a possibilidade de ficar colocados à frente de outros interessados, podendo assim afiliar-se à mesma. Os principais motivos que levaram a escolher esta escola em particular depararam-se com a proximidade ao local de residência e também pelo excelente feedback e conhecimento que já existia da escola, em particular das excelentes infraestruturas que a mesma possui. Por fim, após conhecimento de quais seriam os professores orientadores, esta decisão tornou-se ainda mais fácil.

Esta escola encontra-se situada na zona norte da cidade da Figueira da Foz, mais concretamente na freguesia de Tavadede, encontrando-se numa zona urbanizada e com boas acessibilidades. Podemos encontrar junto da escola o Estádio Municipal José Bento Pessoa, o campo de treinos sintético, as ciclovias, o pavilhão José Galamba Marques, onde se praticam diversas modalidades da equipa do Ginásio Clube Figueirense, o Parque Municipal de Campismo, a Escola Básica com 2º e 3º ciclos Dr. João de Barros, a Escola Básica de

Abadias e a Escola Básica de S. Julião, Tavadede. A entrada principal para a escola é pela Rua Dr.^a Cristina Torres. Na proximidade podemos ainda encontrar uma vasta zona verde de lazer, o parque das Abadias.

No concelho da Figueira da Foz, encontramos ainda cinco agrupamentos de escolas distintos: o Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz, o Agrupamento de Escolas do Paião, que oferece o ensino pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclos, o Agrupamento de Escolas Figueira Mar e o Agrupamento de Escolas Figueira Norte, que para além do ensino pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclos, este último oferece ainda o ensino secundário na Escola Secundária c/3º CEB Dr.^a Cristina Torres. Para além destas, o concelho conta ainda com a oferta educativa do Colégio de Quiaios, instituição particular que suporta o 2º e 3º ciclos e o Conservatório de Música Maestro David de Sousa com oferta do ensino pré-escolar, 1º ciclo e ainda ensino artístico.

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho foi recentemente sujeita a obras de requalificação, ficando assim dividida nas seguintes áreas: um espaço central, onde se encontram situados quatro pisos, que englobam a zona da direção, a zona de serviços administrativos, as instalações da Associação Doutor Joaquim de Carvalho, do Centro de Formação da Associação de Escolas Beira Mar, a área de trabalho de professores, bufete, cantina e cozinha, biblioteca, auditório Joaquim de Carvalho, salas de aula, instalações sanitárias e ainda espaços especializados, onde se encontram os laboratórios, as salas de arte e de novas tecnologias e um pavilhão gimnodesportivo. À volta do edifício principal, encontram-se ainda campos de jogos exteriores, pátios e jardins. A escola possui ainda um elevador centralizado e também todas as instalações sanitárias adequadas a pessoas com mobilidade reduzida. As salas de aula têm ligação à internet, existindo rede sem fios em todo o edifício.

Fazendo o transfer para a disciplina de Educação Física, a escola possui dois campos de jogos exteriores, tendo um deles uma pista de Atletismo com caixa de saltos, uma sala polivalente e um auditório que pode também ele ser utilizado para a realização de aulas caso seja necessário. O pavilhão gimnodesportivo da escola encontra-se em excelentes condições de conservação, estando recheado de todos os materiais necessários à realização das aulas de Educação Física. Dentro do pavilhão é possível estarem três professores em simultâneo a lecionar as suas aulas. Para além de todas estas condições, existe ainda a possibilidade de os alunos e professores se deslocarem até ao campo de treinos sintético, normalmente utilizado pelas equipas do clube Naval 1983, de forma a realizarem as suas aulas.

3.2. Caracterização do Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho foi, este ano, constituído por dez professores e três professores estagiários.

Todos os professores se mostraram disponíveis para dar opiniões relativamente a diversas questões que os professores estagiários pudessem ter, ajudando assim os mesmos nos momentos de aprendizagem e também nas tarefas que estes necessitassem de realizar. Todos eles mostraram também ser excelentes profissionais, organizados relativamente às suas tarefas enquanto docentes, conseguindo sempre resolver da melhor forma qualquer questão que se pudesse manifestar ao longo das aulas.

Relativamente ao Núcleo de Estágio, este foi constituído pelos alunos estagiários Isabel Cravo, residente em Pombal, João Gama, residente na Figueira da Foz e Ricardo Rosmaninho, residente na Póvoa de Varzim.

Foi atribuída uma turma a cada um dos estagiários, ficando as mesmas divididas da seguinte forma: Ricardo Rosmaninho – 7ºD, João Gama – 8ºA e Isabel Cravo – 9ºA.

Ficou estipulado no início do ano letivo que o Núcleo de Estágio se reuniria todas as semanas, de forma a fazer uma reflexão relativamente às aulas lecionadas ao longo da semana, procurando assim sugestões de melhoria, de acordo com o orientador, de forma a promover o incremento das aprendizagens dos estagiários e também de forma a melhorar o processo de ensino dos mesmos.

É de salientar todo o trabalho desenvolvido pelos estagiários, procurando sempre realizá-lo de forma organizada e dando também prioridade ao trabalho de equipa, de forma a ouvir as opiniões uns dos outros, para que tudo pudesse ser realizado da melhor forma possível.

O balanço final de todas as tarefas concebidas e reuniões realizadas apenas poderia ser extremamente positivo, uma vez que todos os elementos do Núcleo de Estágio, bem como o próprio orientador, segundo o próprio, puderam aprender e desenvolver novas estratégias relativamente ao ensino da Educação Física.

3.3. Orientadores

Tal como tem sido recorrente, neste ano de estágio existiram dois orientadores, cada um com a sua função específica, sendo que ambos tinham como pressuposto ajudarem os professores estagiários em todas as tarefas a realizar, assim como garantir que todas as condições estavam asseguradas de forma a que estes pudessem ter a melhor experiência possível.

Como orientador da faculdade, o núcleo de estágio da Figueira da Foz foi representado pelo Professor Doutor Luís Rama. É um Professor que realizou a sua Licenciatura entre os anos de 1977 e 1982 na Universidade Técnica de Lisboa, tendo posteriormente alcançado o seu Mestrado em Treino de Alto Rendimento pela Universidade Técnica de Lisboa, na Faculdade de Motricidade Humana. Já na Universidade de Coimbra concluiu o Doutoramento em Ciências do Desporto. É desde 2002 docente universitário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Antes de se ter iniciado o Estágio Pedagógico, já tinha existido a possibilidade de ter aulas com o Professor Doutor Luís Rama, nomeadamente no 1º ano deste mesmo mestrado, sendo desde logo possível observar que é uma pessoa bastante trabalhadora, preocupada com os seus alunos e sempre disponível para os ajudar quaisquer que fossem as suas dificuldades, tendo sido um pilar importante para qualquer um dos estagiários.

Já o Professor Joaquim Parracho, orientador da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, é uma pessoa super respeitada por toda a comunidade escolar, sendo também um docente que apresenta já uma vasta experiência ao nível da docência e que desde o primeiro dia deixou os estagiários completamente à vontade para que pudessem dar as suas opiniões, fazer as suas experiências, procurar quais seriam as melhores soluções para cada situação, mas não deixando sempre de dar a sua opinião sobre todas as situações, partilhando também a sua experiência e as melhores formas de abordar cada questão em particular. Desde o início do Estágio Pedagógico que toda esta interação foi bastante enriquecedora para ambas as partes, onde todas elas conseguiram aprender de forma mútua. Sempre procurou também que transmitíssemos valores pessoais aos alunos, bem como salientou a importância de existir sempre uma relação de proximidade com os mesmos. Ambos os orientadores têm uma posição bastante vincada e idêntica relativamente a muitas questões relativas ao ensino, o que torna a aprendizagem dos estagiários muito mais simples, havendo assim esta sintonia de informação e estratégias que são transmitidas, ao contrário do que se verifica por vezes,

onde cada professor transmite metodologias diferentes, tornando todo este processo bastante ambíguo.

3.4. Caracterização da Turma

Antes de se iniciar o ano letivo, foi decidido, de forma aleatória, a turma com que cada estagiário ficaria responsável por lecionar as aulas durante este mesmo ano. Tendo em conta este sorteio realizado, será efetuada a caracterização da turma do 8ºA. A presente turma era constituída por 28 alunos, sendo 16 do género masculino e 12 do género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, não tendo nenhum aluno ficado retido relativamente ao ano anterior.

Nesta turma existiam bastantes elementos que praticavam desporto, para além das aulas de Educação Física, sobressaindo-se as modalidades de Futebol e Basquetebol.

Estando os alunos a entrar na fase da adolescência, apresentaram por vezes um comportamento menos correto, sendo necessário intervir de forma a não deixar escalar o mesmo. Apresentando boa capacidade de concentração, os alunos conseguem adquirir os conteúdos que lhes são transmitidos durante as aulas, conseguindo assim reproduzir a informação que lhes foi passada pelo professor aquando da síntese final das aulas.

Relativamente ao empenho, a turma apresentou resultados aceitáveis, ainda que, por vezes, existissem alunos que não realizavam a aula, alegando, maioritariamente, motivos de saúde.

Todos os alunos já se conheciam entre si, dado terem estado todos na mesma turma no ano anterior, fazendo com que existisse uma excelente relação entre ambos. De realçar apenas um aluno, que em algumas ocasiões era colocado de parte por parte dos colegas, tendo sido importante promover algum espírito de inclusão, não só do aluno em questão, mas também com vista à promoção de relacionamento entre rapazes e raparigas, dado que grande parte das vezes havia a tendência de os alunos se agruparem entre géneros na realização dos exercícios, existindo a necessidade de promover uma interatividade entre todos os alunos durante o decorrer das aulas.

CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este capítulo revela-se importante por ser o mais oportuno para o desenvolvimento da capacidade crítica e reflexiva sobre a prática relacionada com o Estágio Pedagógico e a todo o processo envolvido. Serão aqui descritas as vivências e experiências, bem como as tomadas de decisão, tendo como principal objetivo melhorar as competências do professor estagiário enquanto futuro profissional na área da docência na disciplina de Educação Física, pois como refere Gómez *et al.* (1992), o profissional competente atua refletindo “na e sobre a sua ação”, tendo assim a capacidade de experimentar, corrigir e inventar.

Assim, segundo Bento (2003), a didática da Educação Física atribui ao professor três tarefas relacionadas entre si, sendo estas desenvolvidas ao longo deste capítulo. São elas: planificação (planeamento), realização e análise e avaliação (avaliação).

Em todo este processo foi de extrema importância o papel do Professor Joaquim Parracho, que permitiu a experimentação, capacidade criativa e inovadora dos estagiários, não deixando sempre de auxiliar e dar a sua opinião sobre todas as situações, de forma a existir sempre uma procura conjunta relativamente à aplicabilidade das melhores soluções e estratégias para os desafios que iam sendo colocados perante os mesmos estagiários.

4. Planeamento

O planeamento é uma fase muito importante para o professor, permitindo assim que o mesmo possa ter êxito na sua docência. Segundo Menegolla & Sant’Anna (2001), o planeamento é um instrumento de todo o processo educacional, visto determinar e estabelecer as grandes urgências, indicar quais as prioridades básicas, ordenar e determinar todos os recursos e meios necessários para a consecução das metas e objetivos da educação. Já Bento (2003), remete-nos para o planeamento como uma reflexão pormenorizada em relação à direção e ao controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo então evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas.

Será então neste capítulo realizada uma análise do trabalho desenvolvido relativamente ao planeamento do ano letivo, das Unidades Didáticas e das aulas.

Durante o ano letivo foi procurado que o planeamento fosse sempre o mais claro possível, que demonstrasse qualidade, assim como criativo e flexível, sendo constantemente passível de ajustamentos aquando necessário, procurando uma frequente adaptação à turma e aos alunos em questão.

Podemos assim considerar o planeamento sob a divisão em 3 fases, sendo elas: longo prazo (plano anual) médio prazo (plano por Unidade Didática) e curto prazo (plano por aula).

4.1. Elaboração do Plano Anual

O Plano Anual é uma das primeiras tarefas a ser realizadas por qualquer professor e representa um esquema lógico que pretende sequenciar as matérias de ensino correspondentes a um determinado ano de escolaridade, durante todo o ano letivo.

Para Bento (2003), existem inúmeros professores que apenas concebem a ideia de planeamento simplesmente no que à aula em si diz respeito, não considerando que não é apenas esta que faz parte de um projeto educativo global e abrangente. Ainda segundo Bento (2003), a realização do plano anual é a primeira etapa do planeamento e da preparação para o ensino, sendo principalmente uma compreensão e um domínio profundo dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, sem esquecer as reflexões relativamente à organização, que dizem respeito ao ensino no decorrer de um ano letivo.

Este documento encontra-se estruturado com a implementação de vários elementos importantes, tais como a caracterização do meio e da escola, os recursos disponíveis na mesma, a caracterização da turma a lecionar, quais os objetivos anuais e as estratégias de ensino a utilizar, as matérias a lecionar, os momentos e métodos de avaliação, a forma como se encontra organizada a disciplina na escola e também as atividades escolares promovidas pelo Núcleo de Estágio.

Um dos pontos mais importantes, foi sem dúvida a análise da caracterização do meio e da escola, o que permitiu a adaptação ao contexto atual, bem como às suas características.

No que diz respeito aos recursos disponíveis, esta análise fez com que fosse possível planear com maior rigor as aulas, bem como a distribuição das matérias, tendo em conta a calendarização dos espaços e qual o material disponível para o leccionamento de cada modalidade. A distribuição das matérias, bem como a rotação de espaços para este ano letivo foram realizadas pelo departamento da disciplina, de forma a existir a possibilidade de as

turmas puderem ter sempre espaço para abordar as matérias previamente estipuladas. No plano anual é possível igualmente verificar a caracterização da turma, sendo especificadas as características de cada um dos alunos, permitindo assim ter um conhecimento mais aprofundado acerca dos mesmos, podendo de igual forma responder com maior exatidão às necessidades e especificidades de cada um deles.

Já os objetivos anuais para cada matéria foram também eles definidos pelo grupo de Educação Física, apesar de os mesmos não serem estanque, tendo posteriormente sido alterados consoante as necessidades da turma e de cada aluno, bem como dos recursos disponíveis.

As estratégias de ensino a utilizar consistem nas escolhas das opções tomadas relativamente à coerência dos conteúdos a transmitir aos estudantes. Aqui é possível verificar o comportamento do professor aquando do decorrer das aulas relativamente à sua intervenção pedagógica.

No que diz respeito à Avaliação, esta divide-se em três momentos, sendo eles: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Quanto à avaliação diagnóstica, esta foi sempre realizada no início de cada Unidade Didática, de forma a verificar qual o domínio de conteúdos dos alunos em cada matéria, com o objetivo de constatar se existia a necessidade de adaptar os objetivos estabelecidos inicialmente. A avaliação formativa foi implementada ao longo das aulas, de forma a verificar se os alunos conseguiam ou não atingir os objetivos propostos, para que, caso necessário, fosse realizado um ajustamento da planificação das aulas da Unidade Didática em particular. Já a avaliação sumativa foi efetuada no final de cada Unidade Didática através de uma grelha de avaliação, com o objetivo de verificar as aprendizagens dos alunos ao longo da mesma.

Importa também mencionar que as decisões relacionadas com a criação de um plano anual terão de estar sempre interligadas ao Programa Nacional de Educação Física, neste caso para o 3º Ciclo, bem como ao Plano Anual de Educação Física da Escola e também ao Regulamento Interno da mesma. Também não menos importante, é perceber que qualquer planeamento é passível de alterações, porque apesar de se saber previamente que os alunos devem aprender determinados conteúdos relativos às modalidades a lecionar, podem existir fatores que farão com que este mesmo planeamento sofra alterações, tal como já foi mencionado. Um professor pode definir muito bem os conteúdos a abordar, as estratégias que vai colocar em prática e os meios que vai utilizar para o efeito, contudo, poderá existir

a necessidade de alterar todo este planeamento, sendo assim importante que exista sempre flexibilidade para tal. Durante este ano foi sempre procurado seguir as indicações do PNEF e dos objetivos estabelecidos inicialmente para o ano de escolaridade em causa. Todavia, foi necessário realizar algumas alterações e ajustamentos, de forma a melhorar o processo de aprendizagem por parte dos alunos, procurando assim garantir a melhor aprendizagem possível de todos os estudantes, tendo sempre em consideração e colocando como prioridade o facto de que cada aluno é único por si só, que aprende a um ritmo e segundo uma metodologia próprios e que reage a estímulos de forma diferenciada de todos os outros.

Considera-se assim importante a realização de um Plano Anual, principalmente para aspetos onde exista a garantia que não irão sofrer alterações ao longo do ano, isto porque neste mesmo plano existem inúmeros fatores que poderão ser passíveis de alteração, sempre na intenção de ajudar a orientar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos através de uma extensão e sequência de conteúdos logicamente definida.

4.2. Construção das Unidades Didáticas

Do ponto de vista do planeamento a médio prazo, temos como unidades nucleares de uma modalidade, a construção de Unidades Didáticas, sendo documentos que pretendem realizar a apresentação da modalidade em questão, estando igualmente implícitas as regras e os conteúdos da mesma, culminando com os objetivos que deverão ser cumpridos ao longo do ano naquela modalidade, bem como os critérios de avaliação de cada componente avaliada na mesma.

Segundo Pais (2010), uma Unidade Didática remete do ponto de vista da conceção do processo ensino/aprendizagem, para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático com o fator tempo; a aposta na coerência metodológica interna, a partir da seleção de uma unidade temática e da definição de um elemento integrador; a consideração de que todos os elementos que intervêm no processo se articulam em percursos, como verdadeiros projetos de trabalho contextualizados.

Ainda segundo Pais (2010), as Unidades Didáticas configuram-se como espaços de organização didática e definição de modos de conceber e atuar e apresentam como características fundamentais:

- Serem reais, práticas e úteis;
- Definirem com clareza objetivos didáticos a alcançar e aprendizagens a realizar;
- Formarem metodologicamente um todo coerente, a partir da inter-relação de todos os elementos que a constituem;
- Respeitarem os princípios da progressão e da sequencialidade didática;
- Serem flexíveis, permitindo a revisão permanente;
- Serem adequadas a um contexto sociocultural e pedagógico específico: o sistema relacional da turma ou do grupo de alunos;
- Serem coerentes com os princípios educativos e as características programáticas e de interação das áreas curriculares que a integram;
- Serem motivadoras, implicando ativamente os alunos no desenvolvimento;
- Serem práticas, dinâmicas e adaptáveis em função das experiências de ensino e aprendizagem que propõem e às situações concretas de alunos, professores e famílias;
- Serem adequadas em relação à previsão do tempo necessário para a sua aplicação;
- Serem avaliáveis, permitindo a adequação permanente às reais necessidades dos implicados.

As Unidades Didáticas foram realizadas segundo o PNEF para o 3º ciclo do Ensino Básico, tendo em conta o nível dos alunos, a realidade escolar e também após ser efetuada a avaliação diagnóstico.

A realização das mesmas durante este ano letivo foi quase sempre um processo partilhado por todos os elementos do núcleo de estágio, aquando dessa possibilidade. Todos os elementos foram proativos naquilo que era a partilha de ideias e metodologias que fossem sempre vantajosas ao nível do processo de ensino-aprendizagem. Toda e qualquer informação colocada nestes documentos necessitaram de pesquisas fidedignas, que pudessem ser-nos úteis ao longo das Unidades Didáticas, tanto ao nível do planeamento das aulas, como também do ensino dos conteúdos.

No decorrer das mesmas, foi possível encontrar algumas dificuldades na sua implementação durante as aulas, isto porque os objetivos definidos inicialmente acabaram por vezes por não se enquadrar com o real nível e capacidade dos alunos, sendo necessário o seu ajuste, tanto ao nível dos conteúdos, como das estratégias de ensino, de forma a manter todos os alunos motivados, onde o objetivo principal passava por todos eles conseguirem

melhorar as suas capacidades em cada modalidade. Relativamente à definição dos grupos de nível, estes não eram grupos estanque, estando sempre sujeitos a alterações, consoante o progresso verificado durante as aulas por parte dos alunos. Todos estes fatores foram determinantes para que as Unidades Didáticas realizadas inicialmente fossem alvo de alterações, sempre com o objetivo de melhorar a aptidão dos alunos.

4.3. Elaboração dos Planos de Aula

Surge, por fim, a planificação a curto prazo, ou seja, o planeamento diário de cada aula. Este deverá conter todas as situações de aprendizagem e a forma como se encontra organizada a aula.

Segundo Quina (2009), qualquer plano de aula deve conter referências muito objetivas e sucintas sobre:

- Os objetivos que se pretendem atingir;
- Os exercícios de aprendizagem mais adequados à concretização dos objetivos selecionados, devendo estes ser apresentados no plano de aula de acordo com a sequência em que irão ser realizados;
- Os critérios de êxito, as recomendações, ou as regras de ação que os alunos devem procurar respeitar durante a realização de cada exercício;
- O tempo de duração de cada exercício ou o número de repetições;
- A estrutura organizativa da turma (número e constituição dos grupos de trabalho e formas específicas e organização);
- Os recursos necessários para a realização dos exercícios (espaços e materiais)

Sendo os planos de aula o instrumento mais valioso para o professor relativamente ao planeamento, estes deverão mostrar uma grande flexibilidade relativamente à sua execução. Esta afirmação baseia-se na experiência vivenciada por parte dos elementos do núcleo de estágio ao longo do ano letivo, tendo sendo necessário ajustar muitas vezes os planos de aula devido a diversos fatores, tais como a ausência de alunos em algumas aulas, ou a impossibilidade dos mesmos realizarem a sessão prática, sendo estes fatores que não são passíveis de controlo por parte dos professores. Da mesma forma, a presença de condições climatéricas adversas à prática desportiva ao ar livre influenciou de igual forma a aplicabilidade dos planos de aula definidos para o dia em questão, sendo por isso necessário realizar o ajuste dos exercícios e de toda a organização da aula para esse dia.

No final de cada aula foi-nos sempre aconselhado pelo Professor Joaquim Parracho a realização de uma análise reflexiva relativamente ao plano de aula implementado, com o objetivo de verificar se todos os objetivos foram concretizados, colocando de imediato o nosso foco na aula seguinte, fazendo com que exista uma sequência lógica de conteúdos a aplicar ao longo das aulas, procurando também limar alguns aspetos que nas aulas transatas possam não ter corrido da melhor forma, ou que possam beneficiar os alunos durante o seu processo de aprendizagem, procurando ao máximo proporcionar o maior tempo de prática motora aos estudantes sempre de uma forma desafiante e motivadora.

A nível pessoal, a realização dos planos de aula no início do ano letivo foi sempre um processo algo moroso, dado a falta de experiência e também as dúvidas relativamente à eficácia dos exercícios planeados e da forma organizacional pensada inicialmente para as aulas. Foi necessário experimentar várias formas de aplicabilidade dos exercícios e de organização das sessões para que fosse possível verificar quais aqueles que se demonstram como mais vantajosos para as aulas e para a turma em questão, tendo sempre em vista a heterogeneidade da turma, visto que nem todos os exercícios e estratégias a aplicar funcionam da melhor forma para todos os alunos.

Dada a situação pandémica em que nos encontramos, foi necessário lecionar algumas aulas da Unidade Didática de Voleibol e também de Ginástica sob o ensino à distância. Para tal, os Plano de Aula tinham como base a lecionação de material teórico relativo à modalidade em questão numa fase inicial da aula, procurando também em todas as aulas realizar algum trabalho prático com os alunos, muito baseado em tarefas de condição física introduzidas de forma variada, mas sempre implementando situações competitivas e dinâmicas, de forma a manter os alunos motivados para a prática.

4.4. Estratégias e Estilos de Ensino

Sendo que, muitas vezes, o nível que as turmas apresentam não vai ao encontro daquilo que os programas nacionais preveem para os respetivos anos, é colocada em prática o programa dos anos anteriores, com o objetivo de adequar o mais possível todo o processo de ensino-aprendizagem às necessidades que os alunos apresentam ao longo da Unidade Didática. Foi assim importante, em todas elas, verificar em que nível se encontravam os alunos de forma a poder adaptar o programa às capacidades de cada um deles.

As várias modalidades foram abordadas sempre com o mesmo pressuposto, ou seja,

partindo sempre da sua forma mais simples para a mais complexa, com a utilização recorrente de exercícios critério a utilizar posteriormente no momento da avaliação, onde o objetivo principal passava por ensinar as principais componentes críticas dos gestos técnicos de cada uma das modalidades e também utilizando formas simplificadas e reduzidas de jogo (nos Jogos Desportivos Coletivos), onde foi procurado que os alunos conseguissem resolver as situações de jogo utilizando os gestos técnicos aprendidos.

Em todas as situações de aprendizagem foi realizado o princípio da repetição, visto que a exercitação do gesto é o elemento principal da aprendizagem e também segundo o contexto de jogo, sendo que estas situações deverão ser o mais próximas possível da situação real.

Como referido anteriormente, foi procurado, no início de cada aula da Unidade Didática, realizar uma Avaliação Diagnóstica com o objetivo de averiguar qual o nível dos alunos relativamente ao domínio dos gestos técnicos da respetiva modalidade e da sua aplicabilidade em situação de jogo, podendo assim, posteriormente, poder definir melhor os objetivos e os aspetos a serem trabalhados ao longo da Unidade Didática, sendo que a sua evolução dependeria sempre da capacidade de assimilação dos alunos e da aquisição dos comportamentos motores.

Com isto, foi sempre procurado implementar exercícios com um acréscimo gradual de complexidade, tendo sido também incentivado a sua aplicação na sua forma mais elementar, ou seja, no jogo.

Era procurado no início de cada aula estabelecer uma ligação lógica entre os conteúdos abordados na aula anterior e as componentes a trabalhar na sessão atual.

As aulas eram sempre iniciadas com um aquecimento geral e específico da Unidade Didática a ser abordada, de forma a aproximar o mesmo das tarefas e dos gestos técnicos a implementar posteriormente.

Relativamente à parte fundamental da aula, nos Jogos Desportivos Coletivos, era procurado implementar os gestos técnicos fundamentais da modalidade em questão, trabalhando assim também as componentes críticas e os exercícios critério que seriam alvo de avaliação aquando da Avaliação Sumativa. Antes do término de cada aula, era procurado realizar situações de jogo reduzida, valorizando sempre as técnicas aplicadas em cada aula, incentivando os alunos a colocá-las em prática durante o mesmo. A complexidade dos

exercícios, onde seriam abordados os gestos técnicos, iam progredindo de aula para aula. Relativamente aos exercícios, era procurado realizar uma demonstração fluida e correta dos gestos técnicos por parte de um aluno que demonstrasse aptidão para tal, ou então por parte do professor, sempre com o objetivo de clarificar da melhor forma possível aos alunos os objetivos e dinâmicas dos exercícios a aplicar.

Já no final de cada aula era sempre procurado realizar uma breve análise das componentes abordadas, questionando de igual forma alguns alunos relativamente aos conteúdos da aula, certificando que os mesmos ficaram captados pelos estudantes. Era igualmente efetuada uma ponte para a aula seguinte, comunicando aos alunos o que seria procurado realizar na próxima sessão.

De forma a rentabilizar ao máximo o tempo de aula, era planeado montar os exercícios antes da aula se iniciar, passando igualmente aos alunos a informação de que seriam estes os responsáveis pelo arrumo do material assim que solicitado pelo professor. De igual forma, foram implementadas ao longo das aulas algumas sinaléticas que indicavam aos alunos o que fazer em determinado momento, como por exemplo mudar o exercício, realizar a rotação por estações e também a disposição em semicírculo em frente ao professor.

Os alunos que não realizavam prática motora ficavam encarregues de outro tipo de funções, tais como arbitrar situações de jogo, recolha de material solicitado pelo professor e também a realização do relatório da aula.

Em qualquer que fosse a modalidade, era incentivado o trabalho sob a forma de grupos de nível, agrupando assim os alunos consoante o seu domínio de conteúdos e níveis de execução, colocando em prática trabalhos com exigências distintas entre ambos, adequados sempre às capacidades de cada um deles.

Relativamente aos Estilos de Ensino, Mosston & Ashworth (2008) estruturam os mesmos segundo dois grandes grupos: Os convergentes, ou de reprodução (Comando, Tarefa, Recíproco, Autoavaliação e Inclusivo), que têm como objetivo traduzirem-se na reprodução de conhecimentos e habilidades e os estilos de ensino divergentes ou de produção (Descoberta Guiada, Descoberta Convergente, Descoberta Divergente, Programa Individual, Iniciado pelo aluno e Autoensino), que pressupõem a produção de novos conhecimentos e habilidades, em que o maior grau de decisão é estabelecido pelo aluno.

Abordando agora os Estilos de Ensino utilizados no âmbito do Estágio Pedagógico,

os que mais foram implementados foram os de Tarefa e de Comando.

Quanto ao Estilo de Ensino por Comando, este tem como propósito a promoção de uma aprendizagem exata das tarefas num curto espaço de tempo, sendo todas as decisões tomadas pelo professor. O que se pretendia com o uso deste estilo era manter a turma organizada, um alto empenho na tarefa, uma progressão rápida e uso eficiente do tempo. Este estilo aplicou-se mais nos Jogos Desportivos Coletivos, sendo que as aulas estavam maioritariamente planeadas segundo uma lógica progressiva e sempre em função do nível dos alunos. Já nas modalidades individuais, mais especificamente na Patinagem, foi optado por se introduzir este estilo de ensino nas primeiras aulas da Unidade Didática, visto que estas exigiam uma maior preocupação em termos de segurança por parte do professor. Desta forma, e após garantir que os alunos respeitavam todas as regras impostas desde a primeira aula, foi começado a ser dada alguma liberdade aos estudantes relativamente ao trabalho a realizar.

Abordando agora o Estilo de Ensino por Tarefa, sendo este o primeiro passo em direção ao ensino centrado no aluno, o mesmo possibilita dar uma maior autonomia aos alunos, possibilitando também o fornecimento de feedback individual por parte do professor. Este estilo foi maioritariamente utilizado na Unidade Didática de Patinagem, apenas após terem sido garantidas todas as condições de segurança dos alunos que foram abordadas nas primeiras aulas da mesma. Tendo sido desde cedo comunicado aos alunos os exercícios critério que seriam utilizados aquando da Avaliação Sumativa, estes tiveram durante algumas aulas a autonomia necessária para selecionar e praticar as técnicas que considerassem mais importantes e onde tivessem mais dificuldade para na fase final da Unidade Didática poderem ser avaliados. De igual forma, era pedido por vezes aos alunos para estes darem o aquecimento aos colegas, ficando assim o professor liberto para poder dar feedback aos alunos e poder de igual forma sugerir alguns exercícios que achasse importante serem introduzidos.

É importante, no futuro, procurar introduzir mais o Estilo de Ensino por Tarefa, dando assim uma maior autonomia aos alunos de selecionarem o que consideram ser mais importante trabalhar, fazendo assim com que assumam um papel determinante na aula. Para tal, é igualmente importante fornecer aos alunos as ferramentas necessárias para que consigam perceber o tipo de exercícios que se adequam mais às suas capacidades e a forma de os poderem realizar.

5. Realização

Após ter sido realizada uma análise de toda a fase de planeamento, importa agora olhar para o momento de maior interação entre o professor e o aluno/turma, sendo esta a fase de maior contributo para o desenvolvimento das competências do aluno. É importante que o professor seja capaz de ser um exemplo para os estudantes, tanto no que se refere ao cumprimento das regras, como também agindo sempre com consciência e responsabilidade, onde é fulcral que este seja justo nas decisões que toma, sendo também assíduo e pontual.

É então neste tópico que se fará referência a quatro dimensões: instrução, gestão, clima/disciplina e também as decisões de ajustamento.

5.1. Instrução

Segundo Siedentop (1991), a dimensão instrução está relacionada a comportamentos de ensino por parte do professor, onde o objetivo passa por transmitir informação relacionada diretamente com os objetivos e conteúdos do ensino. Como tal, é importante que o professor seja capaz de realizar preleções sucintas e objetivas, colocando o foco no conteúdo que se pretende transmitir, diversificar os tipos de feedback a serem transmitidos, tendo igualmente a capacidade de fechar estes mesmos ciclos. Estes mesmos feedbacks deverão ser adaptados aos grupos de nível definidos na turma para uma determinada Unidade Didática. Relativamente aos exercícios, é importante realizar uma demonstração dos mesmos, ou, caso o professor não se sinta confortável para tal, indicar um aluno que possa ser um bom modelo para realizar esta mesma demonstração. Por fim, garantir que a mensagem foi recebida eficazmente, colocando em prática o questionamento aos alunos.

Relativamente à instrução, a maior dificuldade verificada na turma do 8ºA foi conseguir manter os 28 alunos atentos a ouvirem a instrução que era dada. Isto poderá dever-se ao facto de a turma ser algo irrequieta e conter alguns elementos que estavam muitas das vezes na brincadeira com os restantes colegas, perturbando assim a transmissão da informação. A solução inicial encontrada para esta situação foi parar de dar a instrução aos alunos até que estes se mantivessem calados, e só depois prosseguir com a mesma, evitando assim estar constantemente a alertá-los para o ruído que se fazia sentir. Sendo a parte final das aulas dedicada a situações de jogo ou a situações que por norma são mais apelativas para os alunos, era alertado aos mesmos que o tempo perdido na instrução dos exercícios seria

descontado nessas mesmas situações que os alunos mais gostavam. Com esta metodologia obtiveram-se respostas positivas relativamente a alguns estudantes, ainda que com outros as conversas paralelas se iam mantendo. Como tal foi igualmente necessário introduzir os castigos, que impediam os alunos de realizar determinado tipo de tarefas na aula, fazendo-os também efetuar os relatórios das aulas, caso necessário. Com o passar do tempo foi possível dar as instruções de uma forma mais fluida e sem interrupções, com os alunos a saberem já o que poderia acontecer caso não deixassem que o professor se fizesse ouvir.

De forma a evitar ao máximo que os comportamentos desviantes se fizessem sentir, foi também importante introduzir instruções curtas, concisas e focadas diretamente nos objetivos almejados, igualmente com a demonstração dos exercícios, realçando também os componentes críticas pretendidas.

Relativamente aos feedbacks, este é um aspeto que deverá ser melhorado com a experiência do professor ao longo dos anos, com a introdução de feedbacks mais diversificados e mais frequentes, sempre adequados a cada turma e a cada aluno, não esquecendo nunca de fechar cada ciclo de feedback.

Por fim, é importante que cada professor se consiga adaptar ao contexto, tanto à turma, como aos objetivos definidos. Será necessário despender de mais tempo na instrução em conteúdos que sejam exigentes, consoante o domínio desses mesmos conteúdos por parte dos alunos, garantindo assim que a mensagem é bem recebida. Para tal, será importante juntar todos os elementos da turma, de forma a que o professor consiga assegurar que os alunos estão atentos à informação que é passada. Em conteúdos menos exigentes, poderão ser mantidos os alunos nas posições onde se encontram, tentando assim ganhar o maior tempo de prática motora possível. Em todo o caso, o professor deverá ter sempre a sua turma controlada, desde o início até ao final da aula.

5.2. Gestão Pedagógica

Relativamente a esta dimensão, e segundo Piéron (1996), a gestão pedagógica compete ao professor, aquando do momento da elaboração do plano de aula. Este deverá idealizar, refletir e antecipar imprevistos procurando assim soluções para os mesmos, com o objetivo de otimizar ao máximo o tempo de aula. Segundo o mesmo autor, a falta de organização de uma aula por parte do professor dá origem a perdas de tempo – tempo esse que poderia e deveria ser aproveitado para a exercitação dos alunos na aula, limitando

consequentemente a aprendizagem da matéria a ser abordada.

Um dos aspetos mais importantes de uma aula, e também onde considero que evoluí bastante enquanto professor, foi precisamente no aspeto da gestão e organização de uma aula, visto que a sucesso da mesma passa muito pela sua dinâmica e forma como esta se encontra estruturada. Muitos dos problemas de indisciplina que se podem verificar numa turma podem muito bem ser combatidos com um elevado tempo de prática motora dos alunos, mantendo-os focados e concentrados numa determinada tarefa. Como tal, todos os tempos “mortos” que por vezes encontramos numa aula deverão ser combatidos ao máximo, visto que é aqui que muitas das vezes os alunos se perdem em comportamentos desviantes. Como tal, e após várias reflexões ao longo do ano, tanto com os colegas do núcleo de estágio como com o orientador, concluiu-se que seria de extrema importância identificar quais os alunos que mais facilmente perdiam o foco da aula, colocando-os desta forma sempre com alguma tarefa a desempenhar, fosse em contexto prático, fosse na ajuda com a arrumação e montagem de material em aula. Ao longo do ano foi assim possível verificar-se que estes mesmos alunos, estando sempre incumbidos de alguma tarefa, conseguiram melhorar o seu comportamento, os seus comportamentos desviantes, e assim contribuir para um aumento geral da turma no que diz respeito ao tempo de prática motora.

Sendo que cada turma é diferente por si só, é importante que o professor consiga efetuar a leitura de cada uma delas, conseguindo assim identificar quais os maiores problemas, procurando assim arranjar soluções de forma a que seja possível manter as suas aulas organizadas, sempre dinâmicas, mantendo todos os alunos motivados e comprometidos com as suas tarefas.

5.3. Clima de Aula e Disciplina

Segundo Morgado (2004), para que o clima da aula seja considerado positivo é necessário que existam dinâmicas relacionais positivas dentro da sala de aula, o que irá favorecer o processo de ensino-aprendizagem. O mesmo autor defende ainda que, para que se consiga boas práticas de educação e como consequência um melhor processo de ensino-aprendizagem, a existência de motivações, afetos e relações interpessoais são cruciais para a criação de um bom clima relacional em sala de aula.

É fulcral que o professor consiga ter o controlo da sua turma em todos os momentos, principalmente quando falamos da questão da disciplina. Este é um processo que deverá ser

trabalhado ao longo do ano, procurando sempre estratégias que permitam captar a atenção dos alunos ao longo da aula, nunca descurando que cada turma é diferente por si só e que todas as estratégias deverão ser adequadas a cada contexto.

Na turma do 8ºA, o clima verificado ao longo do ano letivo sempre foi bastante positivo, onde se encontrou desde o início um relacionamento harmonioso entre todos os elementos, de bastante amizade e companheirismo, visto já todos se conhecerem do ano anterior. Este clima fez com que todos os alunos se sentissem motivados e empenhados em praticamente todas as aulas, independentemente da Unidade Didática a abordar. Inclusive, grande parte deles chegavam minutos antes da aula de 90 minutos se iniciar, o que demonstra o entusiasmo dos alunos para as aulas.

Relativamente ao comportamento, não foi fácil controlar a turma no início do ano letivo, talvez por falta de regras estabelecidas no início do mesmo. É extremamente importante que um professor, ao longo da sua carreira, consiga nas primeiras aulas impor a sua presença, definindo desde início regras que sejam capazes de controlar a turma ao nível do comportamento, precavendo assim situações que se possam verificar ao longo do ano. Como tal, foi necessário com o decorrer do tempo arranjar estratégias, juntamente com os restantes elementos do núcleo de estágio e respetivo orientador, de forma a poder diminuir os comportamentos desviantes ao longo do ano. Podemos destacar a implementação do silêncio por parte do professor até que toda a turma se mantivesse calada de forma a deixar o mesmo falar: esta estratégia ao longo do tempo foi perdendo eficácia, visto que estes períodos por vezes eram demasiado extensos e era necessário arranjar outro tipo de estratégia para que a aula pudesse prosseguir. Foi igualmente utilizado a estratégia da punição, ou seja, era informado aos alunos que o final de cada aula era destinado à realização de jogos reduzidos ou de uma ou outra situação que fosse do agrado dos mesmos. Como tal, o tempo que fosse perdido durante a aula na correção de comportamentos desviantes seria descontado nessa mesma parte final da aula, punindo assim os alunos nas situações mais apelativas para os mesmos. Esta foi uma das estratégias que mais efeitos produziu, onde os alunos sentiram que era necessário manter um comportamento adequado para que pudessem ter aquele momento que todos eles ansiavam desde o início da aula. Por fim, quando ainda assim estas soluções não se verificavam eficazes, era necessário mandar sentar o aluno em questão, proibindo-o assim de continuar a realizar a aula, atribuindo-lhe na mesma um comportamento negativo, que seria depois refletido na sua avaliação no final do período. Pode-se assim concluir que ao longo do ano os problemas relativos ao comportamento foram

diminuindo com a implementação destas regras, tendo o ano terminado com um controlo bastante positivo destes mesmos comportamentos desviantes.

5.4. Decisões de Ajustamento

Esta é a fase onde o professor terá de ter a capacidade de adaptar situações que não estão a correr da melhor forma durante uma aula. Um bom professor também se define perante a sua capacidade de realizar estes mesmos ajustes e de se conseguir aperceber de que algo carece de alteração.

Apesar de todas as aulas terem sido planeadas com o maior cuidado possível em toda a sua organização e gestão, acabam por existir sempre aspetos que necessitam de ser ajustados.

Inicialmente, algumas Unidades Didáticas tiveram de ser reajustadas relativamente aos objetivos definidos, de forma a irem ao encontro do nível da turma. Relativamente às aulas, algumas delas foram reajustadas relativamente aos exercícios a aplicar, bem como ao material a utilizar, dada a ausência de alguns alunos ou devido à incapacidade de realizar a aula no espaço definido para a mesma, verificando-se por vezes condições climatéricas adversas à prática de atividade física nos espaços exteriores ao pavilhão.

Durante parte do 2º Período, vimo-nos forçados a lecionar as aulas mediante o ensino à distância, tendo de ser alterado todo o planeamento das aulas, tanto na Unidade Didática de Voleibol, como de Ginástica.

Já no 3º Período, dada a necessidade de se realizar o Projeto “Era Olímpica” no decorrer das aulas, foi necessário ajustar o número de sessões de Atletismo ao longo do período, sendo os conteúdos de Patinagem abordados de uma forma mais compacta, abordando vários gestos técnicos na mesma aula, introduzindo desde cedo o circuito posteriormente utilizado no momento da avaliação sumativa, de forma aos alunos o poderem exercitar bastantes vezes.

Por fim, a formação dos grupos de nível foi sendo reajustado ao longo das aulas, de forma a incentivar alguns alunos durante as mesmas, colocando-os assim num grupo de nível superior em relação aquele onde se encontravam anteriormente. Este processo deverá ser sempre realizado de uma forma minuciosa e gradual, dada a possibilidade de alguns alunos poderem não reagir da melhor forma ao facto de se encontrarem em grupos diferentes dos

seus colegas e também poderem não aceitar da melhor maneira que não possuem ainda as capacidades necessárias para se enquadrarem num grupo mais avançado.

5.5. Ética Profissional

A ética, segundo o perfil de desempenho docente descrito no anexo do Decreto-Lei nº 240/2001 do dia 30 de agosto “*assenta em pressupostos como o saber específico, tendo como função muito específica o ensino, apoiado na investigação e na reflexão partilhada*”.

A prática pedagógica deve ser desenvolvida considerando os valores morais e éticos de cada um de nós, visto sermos agentes de ensino onde a nossa função de docência tem um grande contributo para todo o processo de aprendizagem e do conseqüente crescimento dos estudantes. Importa então ter-se a consciencialização da importância de todas as atitudes e comportamentos que apresentamos enquanto professores de Educação Física, nunca descurando o meio onde nos encontramos e nem a turma em questão. Visto que somos então um modelo a seguir, tornou-se importante adotar um papel educativo que fosse sempre orientado tendo em vista a aprendizagem dos valores, fornecendo valores morais e éticos, tais como o respeito por colegas e professores, a responsabilidade, a educação, a disciplina e também o companheirismo, com o objetivos de os alunos os poderem levar no desenrolar das suas vidas, podendo assim adotar comportamentos adequados ao contexto, não apenas o escolar, mas também o contexto social, podendo formá-los enquanto futuros adultos desta sociedade.

No início do ano letivo encarou-se este desempenho como sendo um desafio considerável a nível pessoal, mas mostrando sempre vontade em ultrapassar este mesmo desafio e superar os nossos medos, colocando em prática uma postura de respeito e também uma correta atitude ética.

Ao longo do tempo esta foi melhorando, mediante as reuniões realizadas juntamente com o núcleo de estágio e respetivo orientador, tendo estas como objetivo estimular o crescimento de cada um de nós, que iria permitir melhorar os nossos comportamentos bem como a nossa atitude ética e profissional diante da nossa turma e também perante toda a comunidade escolar.

Posto isto, pode-se concluir que a ética profissional de um docente é um processo contínuo, sendo formado com o decorrer de tempo e também com a sua prática profissional, onde as experiências e reuniões refletivas contribuem assim para o processo construtivo do

nosso perfil, fortalecendo-nos para conseguir responder de uma melhor forma a situações com as quais nos iremos deparar.

Assim, foi procurado ao longo do ano integrar várias formações de forma a complementar e aprofundar o crescimento de cada um de nós nesta dimensão, tornando-se assim possível obter uma maior aprendizagem, bem como discutir estratégias e metodologias relativamente à prática pedagógica em Educação Física. Foi então marcada presença nas seguintes formações: “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal”, 6 de novembro de 2020; “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar – Comité Olímpico de Portugal”, 18 de janeiro de 2021; “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física – Ensinar e Formar em Educação Física durante a Pandemia”, 16 de abril de 2021. Todas elas visaram melhorar o desempenho pessoal enquanto futuros professores e também ao longo do nosso Estágio Pedagógico.

6. Avaliação

Segundo Fernandes (2006), *“a avaliação é um processo desenvolvido por e com seres humanos para seres humanos, que envolve valores morais e éticos, juízos de valor e problemas de natureza sociocognitiva, sociocultural, antropológica, psicológica e também política. No entanto, também parece que, não sendo matéria exata, pode e deve basear-se em sólidas e significativas evidências e, neste sentido, não será uma simples questão de convicção, crença ou persuasão.”*

No que respeita à avaliação, a definição de critérios de avaliação deverá permitir uma melhor forma de se conseguir avaliar aquelas que são as competências que o aluno desenvolve ao longo do tempo. A forma como será realizada a avaliação deverá ser sempre adaptada ao contexto, estando descritos claramente os princípios e critérios reguladores da mesma. Sendo este um processo complexo, o orientador de estágio deu a liberdade aos estagiários de poderem realizar a avaliação da forma como estes consideravam ser a mais eficaz.

Na turma do 8ºA foi procurado realizar-se a avaliação tendo como base a observação de uma seleção de competências, estando nelas associado um grau de aproveitamento descrito em níveis de desempenho.

Todo este processo avaliativo alberga três tipos de avaliação bastante específicos. São eles: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

Os critérios de avaliação definidos pelo departamento de Educação Física foram os seguintes:

Áreas de Avaliação	Peso na Classificação	O que se avalia?	Como se avalia?	O que se avalia em condição especial?
Saber Fazer 80%	35%	Desempenho e progressão nas competências psicomotoras e aplicação dos conteúdos técnicos.	Observação direta nas aulas. Observação específica individual ou em grupo.	Trabalho escrito - 70% Na impossibilidade da participação prática na aula, superior a 15 dias, justificada com atestado medico.
	30%	Empenho e participação na atividade letiva	Observação direta. Registo de evidencias.	
	5%	Autonomia demonstrada nas aulas	Observação direta. Registo de evidencias.	
	10%	Conhecimento dos conteúdos teóricos	Teste escrito (1 por período)	
Saber Estar 20%	20%	Comportamentos e valores	Observação direta.	

Tabela 1- Critérios de Avaliação definidos para o 8.º ano

Depois de atribuídas as percentagens, é realizada a conversão em níveis tendo em conta a seguinte tabela:

De	A	Nível
0%	19%	1
20%	49%	2
50%	69%	3
70%	89%	4
90%	100%	5

Tabela 2 - Níveis por percentagem

6.1. Avaliação Diagnóstica

Partindo agora da avaliação diagnóstica, esta tem como objetivo “*diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento*” (Carvalho, 1994), ou seja, verificar o nível inicial onde se encontram os alunos em cada uma das Unidades Didáticas, sendo a partir daqui que se devem definir os objetivos e as metas que se pretendem atingir, não só a curto, mas também a médio e longo prazo.

A decisão tomada pelo núcleo de estágio foi de retirar informações apenas de uma forma observativa relativamente ao domínio de conteúdos por parte dos alunos no que diz respeito às modalidades a abordar. Fazendo uma breve reflexão, este tipo de avaliação poderia ter sido efetuado de uma forma diferente, com a implementação de fichas de avaliação diagnóstica que nos poderiam orientar para uma melhor tomada de decisão futura, relativamente à definição dos objetivos a atingir. Após realizada a avaliação diagnóstica, era altura de se definirem os grupos de nível para aquela modalidade em específico. Esta tarefa revelou-se um pouco árdua de ser realizada numa fase inicial, tendo sido muito importante o apoio e a ajuda do nosso orientador, que nos soube aconselhar a tomar as melhores decisões

relativamente à formação destes mesmos grupos, mostrando-nos também que os mesmos poderiam estar sempre sujeitos a alterações com o decorrer das aulas, consoante o desempenho dos alunos.

6.2. Avaliação Formativa

Relativamente à avaliação formativa, segundo Carvalho (1994), um dos fatores essenciais naquilo que é o desenvolvimento da Educação Física é o aperfeiçoamento das práticas avaliativas no campo da avaliação formativa. Refere também que a qualidade do ensino é melhor, quanto mais decisões pedagógicas forem fundamentadas e também suportadas em informações originárias daquele que é o percurso de aprendizagem e/ou desenvolvimento dos alunos.

Esta avaliação foi talvez aquela que teve uma maior utilização ao longo do ano letivo, sendo importante que o professor a realize ao longo de todas as aulas, podendo assim reajustar a sua intervenção pedagógica à medida que vão aparecendo problemas e tendo em conta também as aprendizagens dos alunos. Desta forma poder-se-á verificar se estão reunidas as condições necessárias para se prosseguir para a lecionação de novos conteúdos ou se é vantajoso recuar-se um pouco, consolidando assim algumas bases que se considerem importantes.

Durante o primeiro período, durante a Unidade Didática de Futebol, foi necessário realizar alguns ajustes, visto que alguns alunos necessitavam de uma maior exercitação em alguns dos conteúdos abordados, estando também outros estudantes num nível muito mais avançado (mais especificamente os rapazes), necessitando de exercícios mais aliciantes e desafiantes, sendo assim necessário ajustar ambas as situações.

6.3. Avaliação Sumativa

Para Ribeiro (1999), a avaliação sumativa diz respeito a um balanço final, assim como a uma visão de conjunto relativamente a um todo, onde até aí só tinham sido realizados juízos parcelares. Segundo o mesmo, sendo este um “balanço final”, só faz sentido ser efetuado quando a extensão do caminho percorrido é já grande, havendo assim material suficiente de forma a justificar uma apreciação deste mesmo tipo.

Esta pode também ser considerada como uma elaboração de um juízo global, relativo

ao desenvolvimento daquelas que foram as aprendizagens dos alunos e também das competências previamente definidas para as várias disciplinas e áreas curriculares.

A realização da avaliação sumativa foi um dos processos mais desafiantes ao longo do ano letivo. Esta avaliação requer que exista por parte do professor alguma experiência enquanto docente, de forma a que este saiba, mediante a mesma experiência, qual a melhor maneira de a efetuar, sendo que não existe apenas um modo para tal. Este tema foi muitas vezes debatido ao longo das reuniões de estágio juntamente com o orientador. Sendo fulcral que esta avaliação seja efetuada consoante o contexto com o qual nos deparamos, não podemos pensar que uma avaliação realizada num determinado ano, destinada a uma determinada turma, produza os mesmos frutos no grupo de alunos com que nos estamos a relacionar. Como tal, é importante definir quais os conteúdos que se consideram mais importantes e quais aqueles onde se verifique um maior conforto por parte dos alunos. Nas componentes a avaliar tiveram de ser implementados vários níveis de avaliação, procurando sempre em cada exercício critério conseguir distinguir o nível de cada um dos alunos.

De uma forma geral, os objetivos conseguiram ser atingidos, apesar da falta de experiência dos estagiários. Um dos aspetos que ressalvo de positivo durante este processo, foi o facto de algumas aulas antes de se iniciar a avaliação sumativa, se ter comunicado aos alunos quais seriam os exercícios critério a aplicar e quais os níveis a atingir para obter determinada classificação. Isto proporcionou aos estudantes estarem mais confortáveis em relação a este processo, podendo assim estes exercitarem os exercícios critério de forma a estarem preparados para o momento final da avaliação.

Porém, é necessário estar atento a possíveis fatores externos que poderão colocar em causa uma boa classificação de um aluno que se destaca nas aulas, mas que no momento da avaliação sumativa acabou por, devido a um possível nervosismo, ou por poder estar a acusar o momento, não conseguir obter tanto sucesso como aquele verificado aquando das aulas.

Este é apenas um dos fatores sobre o qual o professor se deverá debruçar ao longo da sua carreira, procurando assim evitar possíveis injustiças na avaliação dos alunos, procurando desta forma destacar todo o percurso efetuado pelo estudante ao longo do ano e da modalidade em particular, de forma a não se basear apenas e exclusivamente no momento da avaliação sumativa.

6.4. Aprendizagens Realizadas

Ao realizar o Plano de Formação Individual, foram descritas variadas aprendizagens que nos propúnhamos a alcançar durante o Estágio Pedagógico, sempre com o intuito de melhorar a intervenção pedagógica de cada um, enquanto professores estagiários. Foi procurado também encontrar estratégias que permitissem atenuar as nossas fragilidades, progredindo assim na nossa qualidade no que ao processo de ensino-aprendizagem diz respeito.

Foi assim possível, após concluído o estágio pedagógico, identificar quais foram as aprendizagens adquiridas no decorrer do ano letivo.

No que diz respeito ao planeamento, tiveram de ser realizados tanto o Plano Anual, como as Unidades Didáticas e também os Planos de Aula.

Ao realizar o plano anual foi possível aprender a forma como se efetua a caracterização do meio onde nos encontramos, sendo essa mesma caracterização importante no planeamento anual das nossas aulas. A construção do plano anual torna-se assim imprescindível, visto que ficamos desta forma a conhecer quais são os recursos que temos disponíveis, podendo também realizar um plano das matérias a abordar durante o ano letivo.

No que respeita às unidades didáticas, estas devem ser realizadas segundo o plano anual. Com a realização das mesmas, é possível planear de uma melhor forma as aulas que estão destinadas à unidade didática em questão através do que denominamos extensão e sequência dos conteúdos. De igual forma foi possível perceber como se devem definir os objetivos apropriados a cada turma e a cada aluno, dado a possível heterogeneidade com a qual nos podemos deparar, sendo também importante refletir após cada unidade didática relativamente à forma como esta se desenrolou.

Já os planos de aula foram os documentos que mais foram realizados ao longo do estágio pedagógico. Como tal, a sua realização foi registando melhorias ao longo do tempo, tendo sido procurado sempre ajustar e melhorar aspetos de aula para aula, proporcionando uma escolha mais ponderada e adequada dos exercícios a aplicar nas variadas modalidades, procurando sempre respeitar os diversos níveis dos alunos. Foram também adquiridas competências relativamente ao controlo da turma, mais especificamente à disciplina dos alunos, proporcionando por consequência um bom clima na aula e, principalmente, na capacidade de efetuar ajustes relativamente ao plano de aula que muitas vezes são

necessários aplicar. Tal como já referido anteriormente, uma das formas que mais resultados produziu no que respeita à disciplina e ao clima da aula, é a introdução de jogos lúdicos/competitivos, que faz com que os alunos estejam focados numa tarefa que para eles é bastante apelativa, estando assim concentrados e a procurar alcançar o melhor resultado possível. Outra das aprendizagens obtidas foi relativamente à questão da organização das aulas, onde, a partir de certo momento, foi procurado montar os exercícios ainda antes da aula se iniciar, procurando proporcionar aos alunos o maior tempo de prática motora possível. Já a aplicação de feedback pedagógico sofreu também bastantes melhorias ao longo do ano. Inicialmente, a colocação do tom de voz adequado para que toda a turma pudesse ouvir as instruções foi um dos parâmetros onde mais rapidamente existiu a necessidade de implementar. Relativamente aos ciclos de feedback, existiu muitas vezes a dificuldade em conseguir fechá-los. Foi por isso procurado trabalhar ao longo do ano esta situação, tendo sido obtidas melhorias significativas em relação a este parâmetro, conseguindo já verificar se o feedback transmitido obteve, ou não, efeitos práticos.

Por fim, relativamente à avaliação, foi possível verificar uma melhoria significativa no que diz respeito à observação dos alunos, de forma a conseguir avaliar de uma forma correta e justa todos os estudantes relativamente ao seu nível de desempenho. Também na elaboração de exercícios critério e níveis de desempenho, foram verificadas bastantes melhorias, conseguindo mais facilmente ponderar sobre as mesmas, atribuindo para a turma formas de avaliar mais justas para todos os alunos.

7. Questões Dilemáticas

Ao longo do presente relatório é possível encontrar algumas questões que podemos entender como dilemáticas e que merecem ser debatidas.

O primeiro surge através do Plano Nacional de Educação Física, uma vez que as indicações que surgem do mesmo não são sempre aplicáveis á turma com a qual nos deparamos, sendo o professor forçado a adaptar e reformular consoante a sua realidade. Como tal, surge então o dilema de existir neste mesmo plano indicações que são por vezes inalcançáveis na nossa turma. Para solucionar este problema poderá ser necessário que cada escola crie o seu plano individual relativamente aos conteúdos que deverão ser lecionados em cada ano e em cada turma, reduzindo então a probabilidade de existirem conteúdos

desadequados aos alunos com os quais nos vamos deparar.

O segundo dilema debate-se na avaliação realizada no segundo período, uma vez que os alunos se viram forçados a ficarem confinados devido à pandemia que afetou a população mundial. Como tal, não foi possível concluir as avaliações tanto da modalidade de Voleibol como de Ginástica. Foi então decidido pelo professor orientador que existiriam momentos suficientes que permitiriam realizar a avaliação deste período, com a utilização da avaliação formativa de Voleibol realizada até então e também tendo como base a avaliação do primeiro período. Esta foi a solução que nos pareceu ser a mais justa, visto que o professor se encontra ao longo do período em avaliação formativa. Como tal, este deverá ter em todos os momentos uma opinião bem formada relativamente à avaliação dos alunos.

O terceiro dilema vai ao encontro daquele que é o tempo que os alunos têm no seu horário para as aulas de educação física. No horário do 8ºA estavam estipuladas duas aulas, uma de 90 minutos e outra de 45, sendo que na aula mais curta o tempo útil de prática não passava nunca dos 20/25 minutos. Isto sucedia uma vez que os alunos acabam sempre por se deslocar de uma outra aula, o que fazia com que chegassem sempre atrasados à aula de 45 minutos. É importante então debruçarmo-nos no porquê de existir tão pouco tempo dado a esta disciplina, visto esta ser de uma importância fulcral para a formação e desenvolvimento motor dos alunos, bem como dos contextos sociais e saúde de cada um deles. A solução poderá passar por reverem os horários letivos do 3º ciclo, aplicando a mesma carga horária nesta disciplina que existe também no ensino secundário, proporcionando assim um tempo útil de prática motora bastante superior aos alunos.

Já o quarto dilema aborda questões relacionadas com os momentos das instruções, principalmente a inicial, onde os alunos se demonstravam algo eufóricos, não sendo fácil acalmá-los nem captar a atenção dos mesmos. Numa fase inicial era sempre pedido aos alunos que se mantivessem em silêncio para que o professor se fizesse ouvir, verificando-se pouco eficaz ao longo das aulas. Após serem realizadas algumas reflexões, foi procurado experimentar algumas estratégias, tais como punir os alunos com a realização de exercício físico e também manter o silêncio, esperando assim que os alunos se mantivessem calados. Durante algum tempo estas punições revelaram-se algo eficazes, mas passadas algumas aulas os alunos mantinham-se a conversar apesar do silêncio do professor e a realização de exercício físico era motivo de distração para os restantes colegas e aqueles que realizavam a punição aproveitavam a situação para se exibirem aos demais. Com isto, a estratégia que se mostrou ser a mais eficaz foi a de punir os alunos com a redução dos tempos de situação de

jogo reduzida consoante a modalidade a ser abordada. Sendo esta a parte mais apelativa para os alunos e que todos ansiavam por realizar, conseguiram manter o silêncio nos momentos indicados, esforçando-se também nas restantes tarefas de aula, de forma a poderem usufruir do momento que todos eles ambicionavam.

Por fim, o último dilema aborda o trabalho de assessoria que foi realizado ao longo do ano. Este ponto será mais à frente analisado, mas ficou claro que a função do diretor de turma e das tarefas que lhe são incumbidas, estão muito para além daquilo que deveriam ser, sendo este extremamente sobrecarregado com trabalhos burocráticos, não se focando assim no que realmente é essencial desta tarefa. Aqui terão de ser as escolas e as respetivas direções a tomarem uma posição sobre este problema. Penso que o foco das escolas deveria passar por colocar os diretores de turma em real contacto com os alunos e respetivos encarregados de educação e não tanto encarregues de questões burocráticas que tanto tempo tomam aos docentes, passando assim a estarem mais presentes no percurso escolar dos alunos, estando também mais atentos aquilo que são as necessidades e carências verificadas em cada momento pelos estudantes.

8. Assessoria ao Diretor de Turma

No decorrer do estágio pedagógico foi efetuada uma assessoria ao cargo de Diretor de Turma, à qual lecionámos as aulas ao longo do ano letivo.

Pode-se dizer que todas as tarefas realizadas pelo diretor de turma são de extrema importância, visto que este é responsável por orientar uma turma, dando assim a cara por todos os restantes professores que constituem a turma.

Ao longo do trabalho realizado enquanto assessor do diretor de turma do 8ºA, este permitiu adquirir bastantes conhecimentos relativamente a este mesmo cargo, sendo claro que é necessário a realização de muito trabalho para além o de lecionar as aulas às turmas que nos são destinadas.

Ao contrário do que se poderá pensar inicialmente, um professor deverá ter sempre uma grande capacidade de responsabilidade, autonomia e de relacionamento para com os outros, tanto com alunos, como com os respetivos encarregados de educação. Esta perceção foi ganhando forma à medida que me ia relacionando com o Professor Paulo Mesquita,

passando assim a ter uma percepção de todo o trabalho que é necessário realizar para além do trabalho de docência.

Os trabalhos que foram realizados juntamente com o professor Paulo foram os seguintes: organização do dossiê da turma, reuniões e atendimento aos encarregados de educação e atualização das faltas no portal da escola.

Sendo este um trabalho bastante burocrático e que exige lidar com bastante documentação, só tenho de manifestar o meu maior respeito, não só pelo Professor Paulo, mas por todos os diretores de turma que são forçados a lidar com todo este trabalho extra e que, para mim, tem um valor que nem muitos conseguem reconhecer.

Terminando, tive o privilégio de acompanhar grande parte do percurso, enquanto assessor do diretor de turma do professor Paulo Mesquita, conseguindo assim perceber algumas das tarefas que são destinadas à pessoa que possui este mesmo cargo, bem como algumas das exigências que toda esta função acarreta. De realçar também que o diretor de turma se mostrou sempre disponível para ajudar naquilo que era necessário, agradecendo-lhe igualmente todo o conhecimento que me transmitiu, bem como toda a sua experiência enquanto docente, dando-me assim bastantes bases para poder exercer este mesmo cargo, no futuro.

9. Projetos e Parcerias

Relativamente a este tópico, foi necessário realizar duas atividades de forma a ser possível concluir o estágio com sucesso. As atividades tinham como objetivo, do ponto de vista dos estagiários, desenvolver as competências necessárias de conceção, planificação, construção, desenvolvimento e por fim, avaliação das mesmas atividades. Segundo estes pressupostos, foram realizados os seguintes eventos: *I Campeonato de Surf e Bodyboard* e também um *Workshop de Golfe*. Para além destas, foi ainda realizado o *Projeto da ERA Olímpica*. Estava também definido no início do ano que os professores estagiários deveriam ainda marcar presença em três formações de carácter obrigatório. Foram elas: VI Jornadas Científico-Pedagógicas (não se realizaram), Oficina de Ideias (não se realizaram) e por fim o 10º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física. Existiu ainda a possibilidade de assistir às seguintes formações de carácter não obrigatório: *Comedig – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal* e também a formação: *Oportunidades da*

9.1. I Campeonato de Surf e Bodyboard

Este evento realizou-se no dia 5 de maio de 2021, sendo organizado pelo núcleo de estágio da Figueira da Foz. O mesmo contou igualmente com a ajuda dos Professores do Grupo de Educação Física da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho.

A atividade decorreu na praia do hospital, na Figueira da Foz, e contou com a presença de 24 participantes, divididos por 4 escalões: Surf Infantil, Surf Juvenil, Surf Feminino e Bodyboard Juvenil. Para além dos participantes, estiveram presentes no evento grande parte dos Professores de Educação Física da escola, que ofereceram igualmente a sua ajuda de forma a garantir que toda a atividade decorria da melhor forma possível.

A atividade iniciou-se com a chegada de todos os participantes à escola de Surf ABFM (Associação de Bodyboard Foz do Mondego) de forma a se puderem equipar para o campeonato. Todos os fatos foram disponibilizados por esta mesma escola, garantindo assim que todos os participantes teriam as condições necessárias para integrar a prova. Após todos estarem devidamente equipados e preparados para o início da competição, foi dada a informação a todos os alunos da forma como iria decorrer o evento e da forma como deveriam proceder após chegar à praia.

Após chegada à praia todos os membros da organização tomaram os seus lugares, orientando também os participantes de forma a se poder dar início à prova. Após o início do 1º heat (1/3 de final de Surf Juvenil Masculino), o escalão que entraria seguidamente em prova aproveitou para treinar numa outra praia, de forma aos alunos praticarem algumas manobras. Dois minutos antes de cada heat terminar, o escalão seguinte era chamado para se preparar para iniciar a prova, sendo-lhes de imediato distribuídas as licras, de forma a se perder o menor tempo possível.

De realçar que toda a competição decorreu de uma forma bastante positiva, onde todos os alunos terminaram o evento bastante satisfeitos com a sua participação.

No final do evento, todos os alunos se juntaram junto ao autocarro a partir de onde se iriam deslocar novamente para a escola, de forma a se realizar a entrega de prémios. Todos os participantes tiveram direito a um diploma de participação, sendo distinguidos os 4 melhores de cada escalão, com a atribuição de uma medalha a este leque de participantes.

Em suma, o balanço final da atividade é completamente positivo, tendo os professores do Grupo de Educação Física dado uma ajuda muito importante para que tudo decorresse da melhor forma possível. Uma das razões que justifica o sucesso do evento debate-se na consciencialização de ambos os professores estagiários relativamente às tarefas incumbidas a cada um deles durante a prova.

9.2. Workshop de Golfe

Este evento teve ocorrência no dia 22 de maio de 2021, sendo destinado a professores e funcionários da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, sendo igualmente organizado pelo núcleo de estágio da Figueira da Foz.

A atividade decorreu no clube de golfe de Cantanhede e contou com a participação de 12 elementos, desde professores, funcionários e familiares do professor orientador. Este evento contou também com a ajuda de jogadores federados na modalidade de golfe, que competem por este mesmo clube de Cantanhede, de forma a ajudar os professores estagiários na demonstração dos mais variados gestos técnicos.

Relativamente ao evento, os professores estagiários chegaram mais cedo até ao clube de golfe, de forma a preparar todo o material necessário para a realização do workshop. Foram então divididos os tacos por todos os participantes, ficando cada um deles com um conjunto de 3 tacos, com características diferentes. Foram também organizados vários cestos com bolas em número suficiente para todos os elementos. No momento da chegada dos participantes, estes foram encaminhados até ao local onde se daria início ao evento. Aqui foi comunicado a todos os elementos a forma como iria decorrer toda a atividade, bem como divulgadas as regras de segurança que todos deveriam colocar em prática para garantir que tudo decorria sem quaisquer incidentes. Abordado e demonstrado então o primeiro gesto, o professor orientador Joaquim Parracho interveio, dando alguma informação adicional em relação a este mesmo gesto, visto dominar as várias técnicas, sendo uma mais valia na instrução de alguns pormenores que nós, professores estagiários, podemos não dominar tão bem, dada a falta de experiência e conhecimento sobre a modalidade. Seguidamente os participantes foram distribuídos pelos nove buracos que o espaço onde nos encontrávamos (green) continha. Todos os elementos foram então agrupados em pares, de forma a praticar a técnica. Numa fase seguinte, foi realizado uma pequena competição naquele mesmo espaço entre os elementos de cada par, onde deveriam circular por todos os buracos, procurando

realizar o menor número de pancadas possível em cada um deles. Quer a execução desta pancada, quer a competição seguidamente introduzida decorreram de uma forma bastante fluida, com todos os elementos a conseguirem ter bastante prática motora. Seguidamente foi abordada a técnica de *chipping*, numa zona próxima do *green* inicial, onde se realizou a técnica do *putt*. Aqui, após a explicação do gesto e da demonstração por parte de um dos atletas do clube, os participantes distribuíram-se pela zona relvada, próximo do *green*, de forma a praticar a pancada. Passando agora ao *pitching*, os participantes deslocaram-se a uma zona mais afastada do *green*, onde tinham como principal objetivo com a utilização deste gesto técnico, colocar a bola o mais próximo possível do buraco. Passando agora para o último gesto a aplicar, o *swing*, sendo um gesto técnico bastante complexo, o professor Joaquim Parracho ajudou uma vez mais na explicação deste gesto, com informações algo mais específicas relativamente ao mesmo. Esta técnica mereceu alguma atenção extra por parte de toda a organização, dada a sua complexidade e importância na modalidade de golfe. Relativamente à última parte do workshop, todos os elementos quiseram participar no torneio realizado no circuito do clube, o que demonstra que a atividade estava a ser bastante prazerosa para todos os participantes. Os elementos foram assim divididos por várias equipas, tendo ficado em cada uma pelo menos um jogador federado, de forma a conseguir equilibrar as mesmas. Os professores estagiários participaram também eles no torneio, dividindo-se assim pelas várias equipas. Após o término do torneio, deu-se por concluído o workshop de golfe, onde todos os participantes demonstraram uma grande satisfação relativamente à participação no evento, dando assim os parabéns a toda a organização. De realçar ainda que durante toda a atividade existiu sempre um elemento responsável por realizar um registo fotográfico do evento. Concluindo, a aderência ao evento não foi aquela que se esperava, tendo comparecido poucos professores e funcionários da escola à atividade. Como tal, o professor orientador convidou vários elementos da sua família de forma a tornar mais composto o evento. Relativamente às intervenções dos professores estagiários, notou-se algum nervosismo de todos eles nas abordagens aos gestos, visto esta ser uma modalidade onde não nos sentimos particularmente à vontade para intervir. Como tal, a ajuda do professor Joaquim Parracho foi fundamental, tendo conseguido complementar a informação transmitida por nós, professores estagiários, de forma a dar um maior suporte à mesma. Relativamente aos participantes, tal como já foi mencionado, todos eles mostraram bastante satisfação na participação do evento, congratulando toda a organização pela ideia e pela dinâmica implementada. Como tal, o balanço pode apenas ser positivo, estando esta atividade bastante bem organizada, proporcionando assim uma tarde diferente a todos os

intervenientes, podendo desta forma experimentar um desporto que é tão mediático.

9.3. Projeto da ERA Olímpica

O Projeto da ERA Olímpica tinha como principal objetivo incutir nos alunos o gosto e o interesse pela Educação Olímpica, bem como alavancar o gosto pela prática de atividade física, tendo sempre como foco principal os Valores Olímpicos: *Excelência, Respeito e Amizade*. Como tal, foi dinamizada na turma do 8ºA uma pequena competição, introduzindo disciplinas do Atletismo que estavam na altura a ser abordadas nas aulas. Foi então realizado um mini heptatlo com as seguintes disciplinas: Salto em Comprimento, Corrida de Barreiras e Lançamento do Dardo. Foi realizada uma competição para o género masculino e outra para o género feminino. No final da competição de cada disciplina foram atribuídas pontuações aos alunos, obtendo estes uma pontuação final no término do evento. Após terminada a competição foram entregues aos 3 primeiros classificados de cada género as respetivas medalhas (bronze, prata e ouro).

9.4. Formações Assistidas

Quanto às formações assistidas, a formação *Comedig – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal*, permitiu concluir que as novas tecnologias estão, cada vez mais, a fazer parte do dia a dia das escolas, sendo também cada vez mais importantes e estando cada vez mais presentes no nosso quotidiano. Relativamente às *Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar*, esta permitiu verificar a existência de inúmeras opções em que os programas de educação olímpica poderão ajudar relativamente aos contextos escolares, assim como nos desportivos, com o objetivo de chegar mais perto daqueles que são os intervenientes desportivos. Por fim, o 10º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física contou com a abordagem relativamente a vários temas relativamente aos tempo atuais em que nos encontramos. De destacar a demonstração de instrumentos passíveis de sucesso na necessidade de se realizarem aulas sob o ensino à distância, bem como o relato da realidade da Educação Física em tempos de pandemia noutro país da europa, no caso, a Finlândia. O evento proporcionou assim adquirir bastantes conhecimentos relativamente às temáticas abordadas, sendo passíveis de se transporem para as nossas aulas enquanto futuros professores.

CAPÍTULO 3 – TEMA/PROBLEMA

Introdução

O presente trabalho teve início na Unidade Curricular de Investigação-Ação, inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sob o tema “Motivações dos estudantes para a prática de Educação Física e Atividade Física”. Este mesmo trabalho permitiu assim servir de base para a realização do tema-problema efetuado durante o Estágio Pedagógico: “Comparação da motivação dos estudantes para a prática de Educação Física e Atividade Física antes e após o confinamento”.

O presente estudo pretende responder à seguinte questão: *“Será que o confinamento teve influência na motivação verificada pelos estudantes para a prática de Educação Física e Atividade Física?”*.

Tendo existido a necessidade de se realizar um confinamento a meio do ano letivo, foi assim aproveitado este período de bastante inatividade por parte dos alunos, para se verificar se existiam ou não alterações relativamente à motivação dos estudantes para a prática de atividade física.

Participaram então neste estudo 21 alunos, sendo 10 do género feminino e 11 do género masculino da turma do 8ºA da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho.

1. Quadro Teórico

A descrição das razões apresentadas pelas pessoas de forma a serem fisicamente ativas através do desporto e quais aqueles que são os seus motivos para a prática é certamente um ponto de partida bastante útil que tem como objetivo entender as suas motivações, e por consequência, diferenciar e organizar as ofertas desportivas.

De igual forma, é importante obter a perceção daquelas que são as motivações para a prática desportiva, de forma a poder planear o futuro da melhor maneira possível, objetivando assim o caminho mais correto a seguir. O trabalho de qualquer profissional da área estará sempre dependente daqueles que são os motivos que originam determinadas escolhas para a prática de uma atividade desportiva.

Segundo Dosil, J. (2008, p.139), a motivação, numa perspetiva desportiva, é um dos elementos principais segundo o ponto de vista psicológico, uma vez que explica a iniciação, orientação, manutenção, bem como o abandono de uma determinada atividade físico-desportiva.

Já de acordo com Januário, N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012), entende-se a motivação como um processo ativo, bem como intencional, sendo dirigido a um determinado objetivo que depende daquela que é a interação dos fatores ambientais e pessoais.

Ainda segundo os mesmos autores, a motivação apresenta ainda um sentido energético, ou seja, o nível de intensidade, que está relacionado com a forma como o atleta se envolve em determinada atividade, tendo em vista o seu comportamento, que dependerá dos seus interesses, intenções e motivos.

Temos vindo a assistir ao longo dos últimos anos a uma vasta investigação relativamente aos motivos que levam as pessoas a praticarem uma determinada atividade desportiva. Tendo início na década de 70, Januário, N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012), mencionam algumas investigações, como é o exemplo de: *Alderman* (1976, 1978) e *Alderman & Wood* (1976). Desde então tem existido um aumento de interesse relativamente à literatura específica da psicologia do desporto, sendo concretizado aquando da realização de um vasto número de investigações em variados países.

Alguns dos motivos apresentados pelos autores à prática desportiva foram o divertimento, os aspetos sociais e também o desenvolvimento de habilidades.

Também em Portugal os estudos têm vindo a aumentar, como relatam Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012), dando a conhecer algumas investigações: Cid, 2002; Cruz, Costa, Rodrigues & Ribeiro, 1998; Serpa, 1992. Segundo as mesmas, podemos agrupar os motivos em categorias ou dimensões motivacionais. São elas: Estatuto, Forma Física, Competição, Afiliação Geral, Desenvolvimento Técnico, Afiliação Específica/Equipa, Emoções e Prazer/Ocupação dos Tempos Livres. De um ponto de vista mais geral, agrupam-se em quatro dimensões motivacionais mais abrangentes: Competências Físico-Desportivas, Afiliação, Realização e Competição.

É, no entanto, redutor descrever simplesmente os motivos para a prática, visto que não fornece suficiente informação que os possam distinguir em função das diferentes características da população. Entre as mesmas, sendo estas bastante significativas para os

vários agentes desportivos, podemos encontrar o género, a idade e também os níveis de escolaridade. (Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012).

Relacionando a motivação e o género, segundo Fonseca (1995) citado pelos autores supracitados, refere que as características de cada género têm influência no rendimento desportivo, sendo que o género feminino parece apresentar motivos diferentes do género masculino, dando mais importância á amizade e afiliação, atribuindo conseqüentemente menor importância a motivos relacionados com o estatuto, reconhecimento e competição.

Já Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, (2012) referem que os rapazes destacam como principal motivo para a prática de atividade física motivos que estão relacionados com a saúde, tendo as raparigas destacado o divertimento.

Efetuada agora uma relação entre a motivação e a idade, e após terem sido realizados diversos estudos sobre este tema, Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, (2012) afirmam que a influência da idade na motivação da população não é ainda totalmente clara, com os resultados apresentados a verificarem-se algo divergentes.

Também relativamente à motivação, os fatores que podem influenciar a tomada de uma determinada postura podem ser de ordem intrínsecos e extrínsecos. Para Boruchovitch & Bzuneck (2009), a motivação intrínseca indica que o aluno realiza a atividade consoante a sua própria causa, uma vez que a mesma lhe é interessante e lhe gera satisfação. Este adota um comprometimento espontâneo, tendo a atividade um objetivo em si mesma. Como tal, esta causa uma maior satisfação, existindo indicadores de que a mesma motivação facilita o desempenho e a aprendizagem.

Já a motivação extrínseca é entendida “*como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências ou habilidades.*” (Boruchovitch & Bzuneck, 2009). Já Pozo & Crespo (2009) referem que as razões externas que colocam um aluno a dedicar-se a uma determinada tarefa são várias, como é o exemplo da aprovação no final do ano letivo, agradar os professores e os pais e competir com os colegas de forma a obter o melhor desempenho possível.

Teorias da Motivação

Ainda relativamente à motivação, importa também perceber e destacar alguns dos principais conceitos das teorias clássicas da motivação.

Começando pelas teorias baseadas nas necessidades, Abraham Maslow propôs o Modelo da Hierarquia das Necessidades Humanas, em 1943. O autor “*parte da premissa de que a motivação (que, por sua vez, é o que determina o comportamento observável dos indivíduos) é em si mesma determinada por um impulso genérico no sentido de satisfazer necessidades*” (Bueno, 2002). Ou seja, podemos entender que se uma pessoa tem sede, ela irá beber. Se tiver fome, esta irá comer e assim sucessivamente. Uma vez saciada essa mesma necessidade, esta não mais irá determinar o comportamento, a não ser que a mesma apareça novamente.

Já a Teoria dos dois Fatores de Herzberg, segundo Bueno (2002), distingue os fatores motivadores dos desmotivadores. Para o autor da teoria, os fatores extrínsecos (externos) consideram-se desmotivadores devido à falta de atendimento às necessidades primárias do trabalhador, como é o caso do salário e das condições de trabalho. Já os fatores motivadores estão relacionados com os fatores intrínsecos (internos), permitindo assim a satisfação das necessidades superiores da pessoa, como é o caso da realização pessoal e do reconhecimento.

Abordando agora algumas teorias baseadas no objetivo, segundo a Teoria X e teoria Y de McGregor, Bueno (2002), refere que existe a necessidade de ser adotada uma postura Y relativamente aos trabalhadores, dando-lhes assim autoridade e responsabilidade, de forma a que o desafio e a satisfação sejam estimulados e se possa considerar o trabalho como sendo algo agradável. O mesmo autor refere ainda que as teorias X e Y apresentam algumas convicções relativamente à forma pela qual as pessoas demonstram determinado comportamento dentro das organizações. Segundo este prima, a teoria X é caracterizada por apresentar um estilo autocrático, que tem como objetivo fazer com que as pessoas façam exatamente aquilo que determinada organização pretende que elas façam. Já a teoria Y é a conceção moderna de Administração, que se baseia na exclusão de preconceitos relativamente à natureza humana.

Já a Teoria Contingencial de Vroom (1964) baseia-se “*na observação de que o processo motivacional não depende apenas dos objetivos individuais, mas também do contexto em que o indivíduo está inserido*” (Bueno, 2002). Para o autor, existem três forças que atuam dentro da pessoa e que influenciam o seu nível de desempenho. São eles: a

Expectação, sendo esta a soma das expectativas da pessoa, ou seja, dos seus objetivos pessoais e também a percepção de que esta tem de si mesma, com a capacidade que a pessoa tem para, de facto, conseguir atingir estes mesmos objetivos; a Instrumentalidade, que corresponde à soma das recompensas que o indivíduo poderá conseguir em troca do seu próprio desempenho; e a Valência, que significa o real valor que a pessoa dá à Instrumentalidade percebida.

Atividade Física durante a COVID-19

Segundo a *World Health Organization* (WHO, 2020), o diretor geral da Organização Mundial da Saúde decretou uma emergência de saúde pública de importância internacional, sendo este o maior nível de alerta da Organização, segundo previsto no Regulamento Sanitário Internacional, em 30 de janeiro de 2020 e uma pandemia no dia 11 de março de 2020. Como tal, foram aplicadas algumas medidas de prevenção de forma a tentar evitar ao máximo a propagação do vírus. Entre outras, destaca-se a necessidade de existir distanciamento social, fazendo com que as pessoas permanecessem em casa. Porém, esta medida teve consequências maléficas para a saúde da população em geral. A mesma contribuiu para um aumento de adoção de hábitos sedentários e, conseqüentemente, algumas comorbidades relacionadas ao sedentarismo.

Segundo Warburton & Bredin (2016), existe uma relação inversamente proporcional relativamente à atividade e aptidão física com as doenças crónicas e mortalidade. Como tal, durante o período de COVID-19 e de distanciamento social, denota-se de muito importante a procura de todas as ferramentas possíveis, de forma a combater essas mesmas doenças. Entende-se então que a atividade física, com todos os benefícios que a sua prática proporciona, de forma direta ou indireta, apresenta-se como um dos indicadores que podem ajudar as pessoas na prevenção dos efeitos do SARS-CoV-2 (Martins & Soeiro, 2020).

Maturação Biológica

É de conhecimento generalizado que o *timing* e o tempo dos indicadores de maturação biológica são independentes da idade cronológica de cada indivíduo. Num grupo de crianças do mesmo género e também idade cronológica acontecem variações na idade biológica ou na maturação atingida. Ou seja, cada criança apresenta um caminho próprio em direção ao seu estado adulto, sendo-lhes atribuídas diferentes estatutos maturacionais, usualmente denominados de “avançado”, “normal” e “atrasado”. (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Segundo Beunen et al (1988), a avaliação da maturação biológica é uma prática comum na área da auxologia desportiva. No domínio da Ciências do Desporto, o seu uso tem sido variado, merecendo destaque a possibilidade de identificar o *timing* do salto pubertário e a idade no pico de velocidade em altura.

2. Definição do Problema e Objetivos

Dado o estado pandémico que afetou o dia-a-dia da população a nível mundial, foi necessário realizar um confinamento obrigatório no nosso país durante uma parte do ano letivo, obrigando assim os alunos a terem aulas sob o regime de ensino à distância. Durante este período de confinamento, os estudantes viram-se bastante privados na realização do seu quotidiano habitual, no qual se insere a prática de atividade física, tanto na escola, como em todas as atividades extracurriculares que os alunos optem por frequentar, vendo-se forçados a ficarem em casa, adotando por consequência um estilo de vida bastante mais sedentário do que o habitual.

Posto isto, considera-se então pertinente verificar se este período de confinamento teve, ou não, influência na motivação que os estudantes demonstram para a prática de atividade física. Para tal, com este estudo procurou-se realizar uma comparação entre a motivação verificada pelos alunos antes do período do confinamento e após esse mesmo período.

Importa perceber quais os motivos que levam os alunos à prática de atividade física visto que nós, enquanto futuros professores, não podemos motivar ninguém de forma direta, mas sim criar condições para que essa motivação subjacente aos alunos cresça. Assim, com este trabalho poderemos conseguir perceber algumas diferenças entre a motivação verificada antes e após o confinamento devidamente enquadrada nos diferentes fatores, bem como possíveis alterações entre géneros, verificando quais os fatores que estão mais presentes nos rapazes e nas raparigas, Conseguir uma resposta para estas questões poderá ajudar na obtenção de uma melhor compreensão dos nossos alunos, sendo assim possível adaptar o nosso processo de ensino-aprendizagem aos mesmos, dando-lhes experiências diferentes e motivadoras.

3. Metodologia

3.1. Instrumento

Após ser representado o quadro teórico orientador do estudo, bem como a definição do problema, será de seguida exposta a metodologia utilizada que sustentará toda a parte empírica deste mesmo trabalho.

Para a sua elaboração foi utilizado uma metodologia quantitativa, onde o instrumento utilizado na recolha de dados assentou no questionário. De forma a concretizar o objetivo proposto foi utilizado o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas), que tem como objetivo determinar quais os motivos que levam os alunos à prática de atividade física.

O QMAD é uma versão do *Participation Motivation Questioner* (PMQ; Gill, Gross & Huddleston, 1983) citado por Carvalho, Soares, Moreira & Ternudo, (2020), traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991). Este questionário é formado por 30 itens, estando agrupados em 8 fatores, segundo Fonseca (1995), sendo eles: 1 – Estatuto: está intimamente ligado com o facto de adquirir um estatuto perante os outros; 2 – Emoções: está relacionado com a vivência de emoções; 3 – Prazer: um carácter afiliativo essencialmente dirigido por objetivos recreativos ou de divertimento; 4 – Competição: pelos motivos que envolvem competição; 5 – Forma Física: revela a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física; 6 – Desenvolvimento de Competências: procura desenvolver o nível técnico; 7 – Afiliação Geral: está relacionado com a envolvimento e relacionamento com outras pessoas; 8 – Afiliação Específica: surge com as relações geradas no âmbito da equipa. O presente instrumento é precedido pela expressão “As pessoas praticam atividades desportivas para...”. As respostas são fornecidas através da escala de *Likert*, que se apresenta como: 1 – “nada importante”, 2 – “pouco importante”, 3 – “importante”, 4 – “muito importante”, 5 – “totalmente importante”.

Foi igualmente realizado o controlo de medidas antropométricas, tanto no primeiro momento como no segundo, de forma a permitir aceder à maturação somática dos alunos.

3.2. Caracterização da amostra

O presente estudo engloba os alunos da turma 8^ªA pertencentes à Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho da Figueira da Foz, num total de 21 alunos. Dentro destes 10 são do género feminino e 11 do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos.

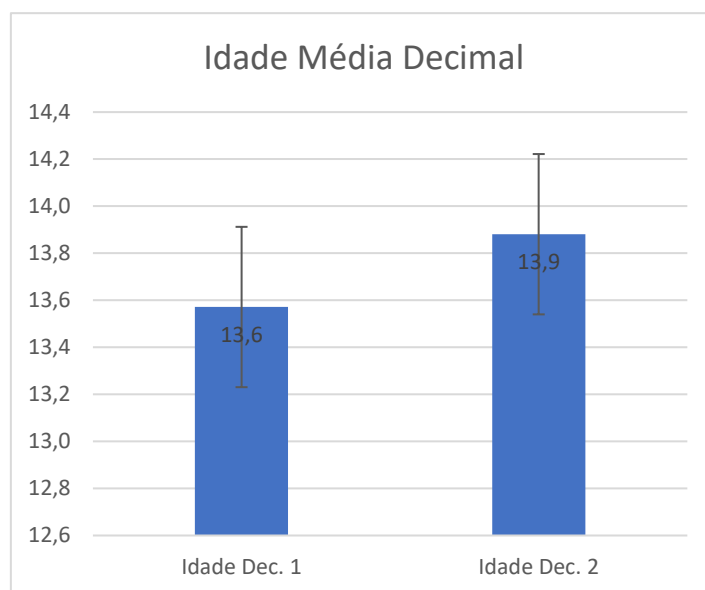


Gráfico 1 - Idade Média Decimal

No gráfico 1 encontramos as idades médias decimais dos alunos em ambos os momentos, apresentadas com os valores de média \pm desvio padrão ($M \pm DP$). sendo que antes do confinamento (momento 1) a idade decimal era de $(13,6 \pm 0,3)$ e após o confinamento (momento 2) passou a ser de $(13,9 \pm 0,3)$.

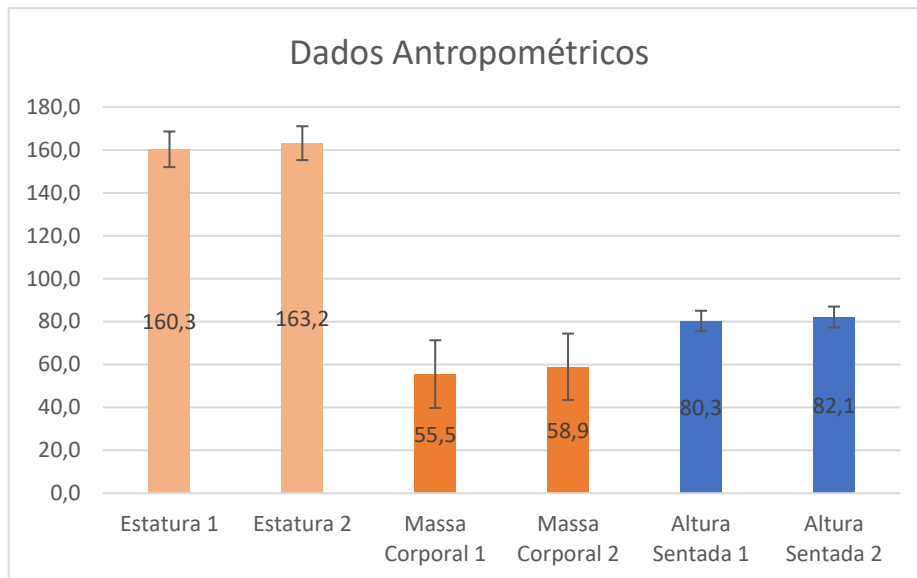


Gráfico 2 - Dados Antropométricos

No gráfico 2 encontramos os dados antropométricos dos alunos nos dois momentos, verificando-se uma tendência de crescimento separada pela diferença do tempo em ambos os dados (Estatura, Massa Corporal e Altura Sentada), onde a estatura e a altura sentada são apresentadas em centímetros e a massa corporal em quilogramas.

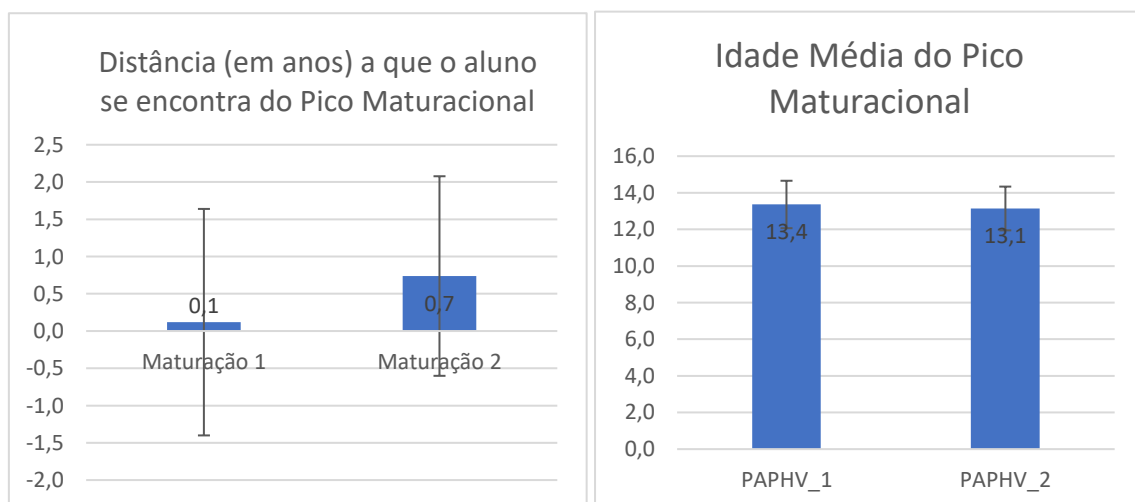


Gráfico 3 – Distância do Pico Maturacional e Idade Média

No gráfico 3 são apresentadas a distância, em anos, a que os alunos se encontram do pico maturacional do crescimento em altura em ambos os momentos e a idade estimada para que os mesmos atinjam este mesmo pico. Verificamos que após o confinamento (momento 2), a idade prevista do pico maturacional baixou para os valores médios de $(13,1 \pm 1,2)$. Isto significa que no segundo momento os alunos já ultrapassaram, em média, $(0,7 \pm 1,3)$ anos

do momento do seu pico maturacional, avançando assim, do primeiro para o segundo momento, 0,6 anos, existindo então uma antecipação da idade em que iria ocorrer, passando dos 13,4 para os 13,1 anos. Isto pode justificar-se devido ao confinamento a que os alunos foram sujeitos, uma vez que o facto de o aluno não gastar energia tem no processo de maturação um fator de aceleração, ou seja, toda a energia foi canalizada para a maturação somática.

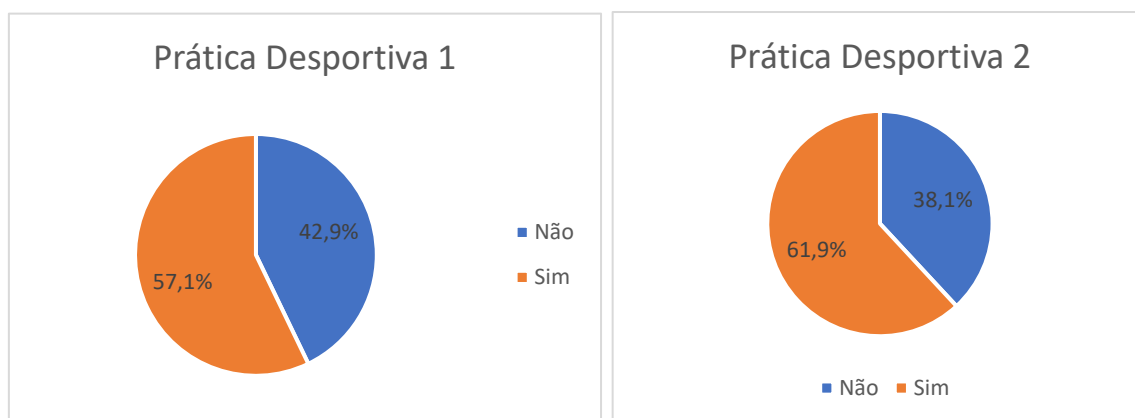


Gráfico 4 - Prática Desportiva

No gráfico 4 encontramos o número de alunos que praticavam desporto de forma regular, tanto no primeiro como no segundo momento. Verificamos que, antes do confinamento, 42,9% dos alunos (N = 9) não praticavam qualquer atividade desportiva. Já após o mesmo confinamento este mesmo número baixou para os 38.1% (N = 8).

3.3. Recursos utilizados

Quanto aos recursos humanos utilizados, para a realização do estudo foi necessário, em primeiro lugar, a autorização da direção da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho. Seguidamente foi solicitada a colaboração do diretor de turma do 8ºA, de forma a ser possível enviar os termos de consentimento aos encarregados de educação dos alunos relativamente à permissão da aplicação dos questionários aos mesmos. Foi igualmente necessária a colaboração do orientador de estágio, bem como dos alunos da turma em questão.

Já quanto aos recursos materiais, foram necessários os questionários QMAD a aplicar aos alunos, uma fita métrica, acesso à internet e recurso a um computador com o software

SPSS para o tratamento dos dados.

3.4. Análise Estatística

Foi realizada a análise da normalidade da distribuição através do teste de *Shapiro-Wilk*. Sempre que esta não se verificou, a análise comparativa foi feita através do teste de *Wilcoxon* e a análise correlativa através do teste de *Spearman Roh*. Em caso de normalidade comprovada utilizou-se o teste *t de Student* para amostras independentes. Em todas as análises verificadas foi aceite a significância de $p < 0,05$. Recorreu-se também ao software SPSS na análise de dados.

4. Apresentação dos Resultados

Fatores	Momento 1	Momento 2
Estatuto	3,0 ± 0,7	2,9 ± 0,5
Emoções	3,3 ± 0,5	3,3 ± 0,5
Prazer	4,1 ± 0,5	3,7 ± 0,5
Competição	3,8 ± 0,9	3,4 ± 0,9
Forma Física	4,1 ± 0,6	3,8 ± 0,5
Desenvolv. De Comp.	4,2 ± 0,7	3,7 ± 0,6
Afiliação Geral	3,4 ± 0,6	3,4 ± 0,5
Afiliação Específica	4,1 ± 0,6	3,7 ± 0,5

Tabela 3 - Estatística Descritiva dos valores das dimensões do QMAD

A tabela 3 representa os valores de média e desvio padrão ($M \pm DP$) da classificação que os alunos atribuíram aos vários fatores do QMAD, tanto no primeiro, como no segundo momento. É possível verificar que após o confinamento os valores atribuídos em quase todos os fatores foram mais reduzidos relativamente ao primeiro momento, à exceção do fator das Emoções e também Afiliação Geral.

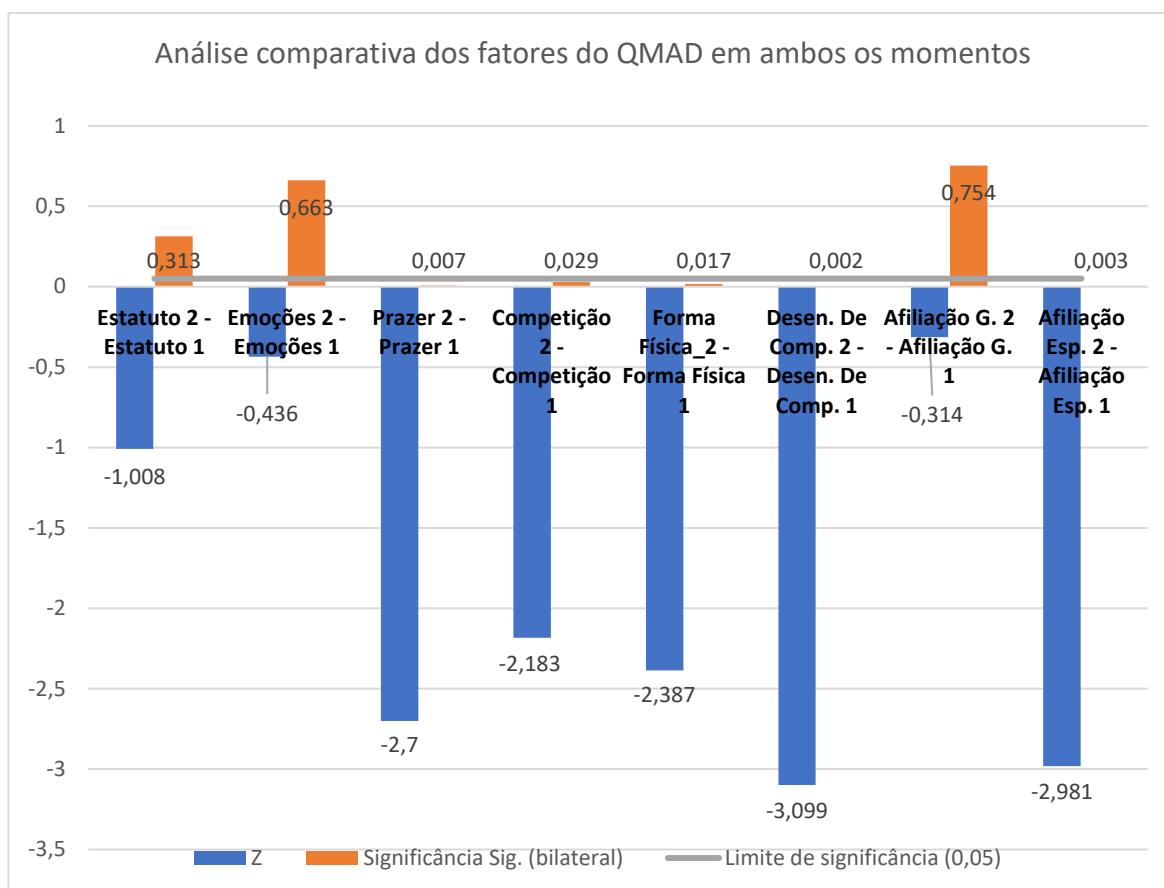


Gráfico 5 - Análise comparativa dos fatores do QMAD em ambos os momentos

Fazendo uma comparação entre os valores dos fatores do QMAD no primeiro e no segundo momento, verificamos que existem diferenças significativas relativamente ao Prazer, Competição, Forma Física, Desenvolvimento de Competências e Afiliação Específica. Em ambos os fatores acima mencionados os alunos atribuíram valores mais baixos no segundo momento (após o confinamento). Verifica-se então uma diferença significativa no fator do Prazer, com uma redução no segundo momento ($Z = -2,7$; $p = 0,007$), da Competição ($Z = -2,183$; $p = 0,029$), da Forma Física ($Z = -2,387$; $p = 0,017$), do Desenvolvimento de Competências ($Z = -3,099$; $p = 0,002$) e no fator na Afiliação Específica ($Z = -2,981$; $p = 0,003$). Existe ainda uma tendência de decréscimo nos restantes fatores, embora sem significado estatístico. Pode-se então concluir que, nos alunos do 8º ano, o confinamento teve um impacto bastante grande na motivação demonstrada para a prática de atividade física (educação física), baixando a valorização que deram a todos os fatores do QMAD.

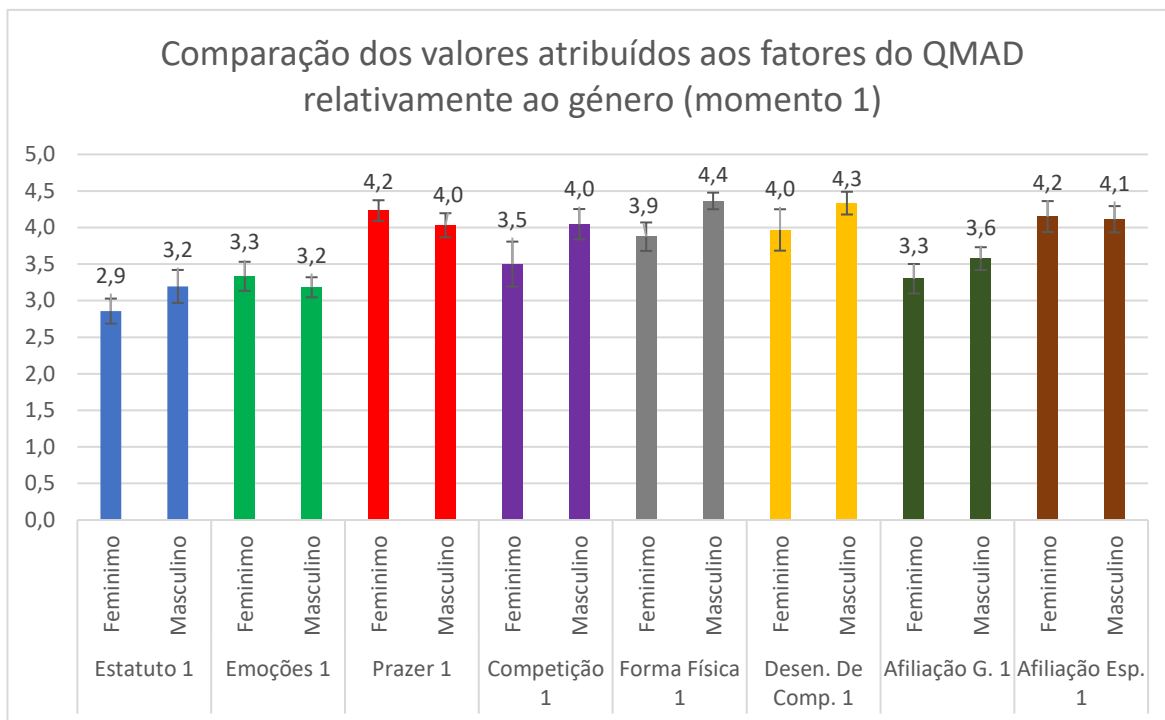


Gráfico 6 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD relativamente ao género (momento 1)

No gráfico 6 encontramos os valores atribuídos pelos alunos, separados por género, ao QMAD no primeiro momento. O género feminino atribuiu valores superiores relativamente aos rapazes no fator das Emoções, Prazer e Afiliação Específica. Já o género masculino deu mais importância aos fatores do Estatuto, Competição, Forma Física, Desenvolvimento de Competências e Afiliação Geral. Encontramos também uma diferença significativa entre géneros no que diz respeito à Forma Física enquanto fator motivacional, onde os rapazes valorizam de forma significativamente superior este mesmo fator em relação às raparigas ($t = -2,169$; $p = 0,047$).

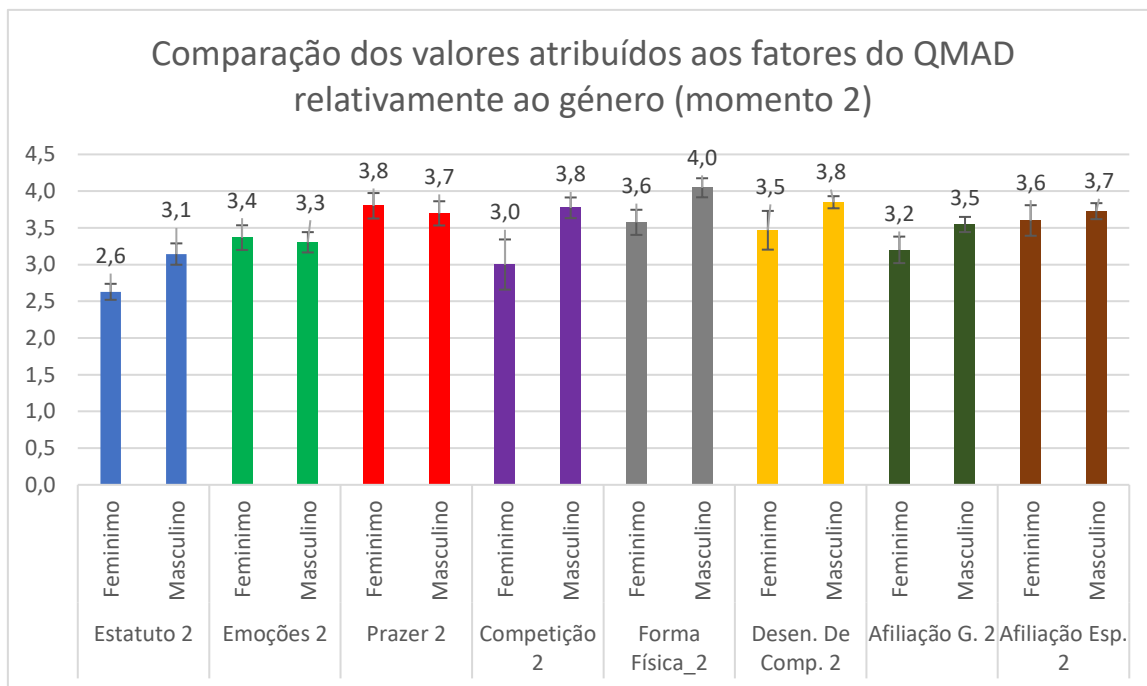


Gráfico 7 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD relativamente ao género (momento 2)

Já no segundo momento, o género feminino manteve os valores superiores relativamente ao masculino nos fatores das Emoções e também do Prazer, sendo ultrapassado pelo rapazes na Afiliação Específica relativamente ao primeiro momento. Verificamos também que os rapazes valorizam de forma significativamente superior o fator da Competição em relação às raparigas ($t = -2,165$; $p = 0,043$), mantendo igualmente a superior valorização relativamente ao fator da Forma Física. ($t = -2,217$; $p = 0,039$). Podemos assim concluir que os rapazes, em ambos os momentos, valorizaram mais a Forma Física enquanto fator de motivação relativamente às raparigas.

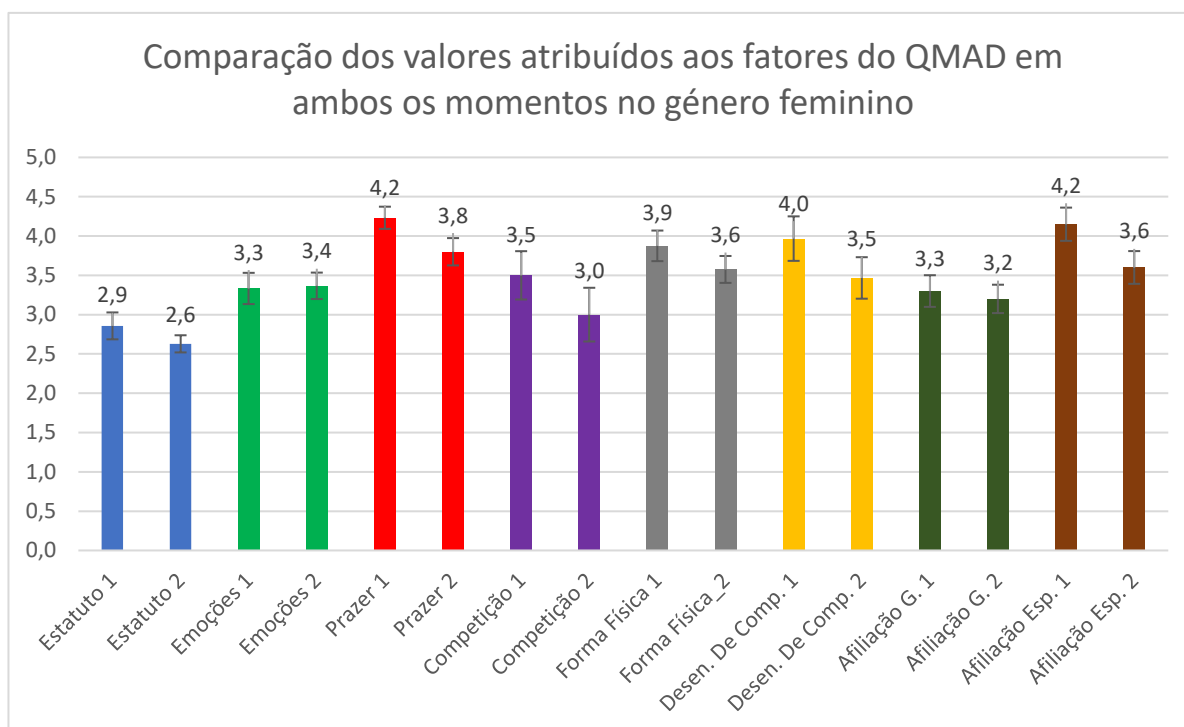


Gráfico 8 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género feminino

No gráfico 8 encontramos os valores atribuídos no QMAD pelo género feminino em ambos os momentos. Podemos verificar que o género feminino deu um maior valor a grande parte dos fatores no primeiro momento, à exceção das Emoções. Os restantes sofreram um decréscimo após os alunos terem sido submetidos ao confinamento. Podemos destacar diferenças significativas no fator do Prazer, onde os valores atribuídos no primeiro momento foram bastante superiores aos do segundo ($t = 2,621$; $p = 0,019$), bem como na Afiliação Específica, também ela com valores significativamente mais elevados no primeiro momento do que após o confinamento ($t = 2,851$; $p = 0,019$). De destacar também a marginalidade da significância encontrada no fator do Desenvolvimento de Competências ($t = 2,233$; $p = 0,052$).

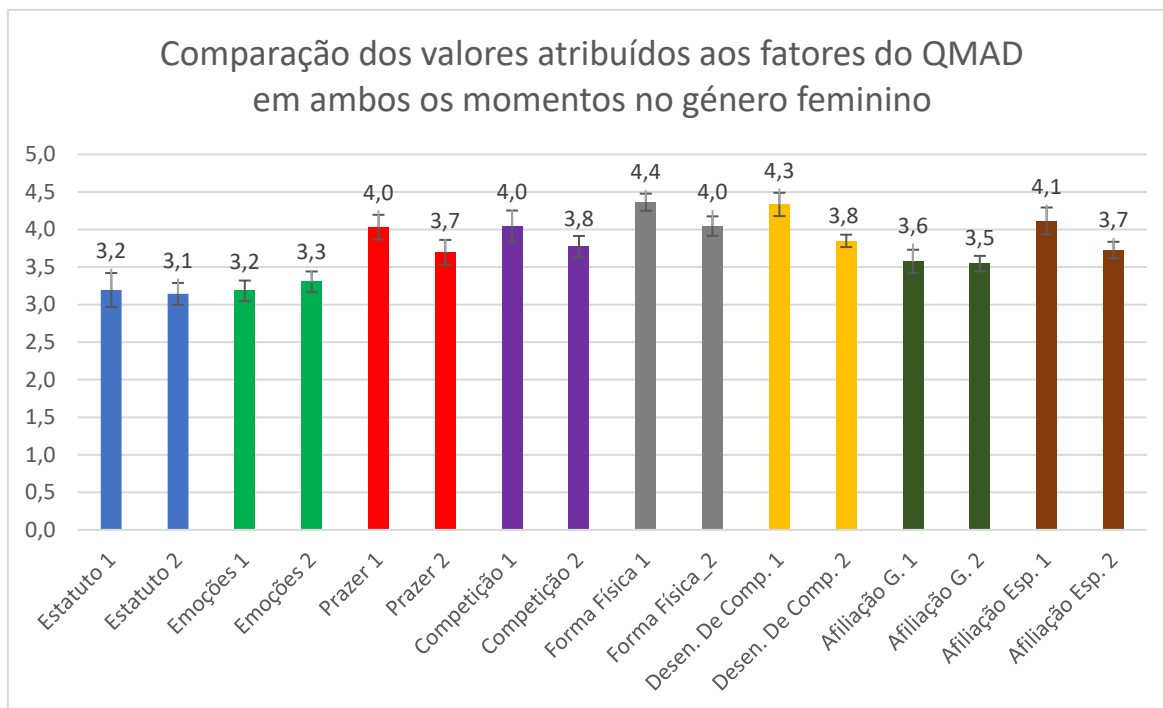


Gráfico 9 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género masculino

Já no género masculino, como nos indica o gráfico 9, o fator das emoções foi o único com valores superiores após o confinamento, como se verificou também no género feminino. Todos os outros baixaram os valores atribuídos após o confinamento. Como diferenças significativas encontramos o fator do Desenvolvimento de Competências com um valor bastante superior no primeiro momento ($t = 3,987$; $p = 0,003$) e também a Afiliação Específica, igualmente com uma atribuição de importância significativamente maior antes do confinamento ($t = 2,480$; $p = 0,033$).

Correlação entre a Maturação e os fatores do QMAD

Tendo sido feita uma correlação entre a maturação e os fatores do QMAD em ambos os momentos, verificou-se que, no primeiro momento, não existiram correlações estatisticamente significativas entre a maturação e os diferentes fatores. Já no segundo momento encontramos uma correlação entre a maturação e o fator do Estatuto de uma forma inversa. Ou seja, quanto maior é o valor da maturação, menos importância os alunos dão ao fator do Estatuto. Fazendo a correlação *Spearman Rô*, encontrou-se uma associação entre o fator do Estatuto e a maturação no momento 2 ($R = -0,462$; $p = 0,035$).

Correlação entre a Idade e os fatores do QMAD

Foi igualmente realizada uma correlação entre a idade dos alunos e os diferentes fatores do QMAD em ambos os momentos. Não existindo, antes do confinamento, correlações significativas entre a idade dos estudantes e os diversos fatores, houve, no segundo momento, uma correlação inversa entre a idade dos alunos e o fator da Competição ($R = -0,447$; $p = 0,042$). Esta correlação significa que, estando os alunos mais velhos no segundo momento, estes passaram a atribuir ao fator da Competição uma menor importância do que aquela que atribuíram antes do confinamento.

Correlação entre a diferença de Maturação e os fatores do QMAD

Por fim, correlacionou-se a diferença de maturação dos alunos do segundo momento para o primeiro com os valores do QMAD atribuídos após o confinamento. Estes valores não se encontram associados à alteração da maturação, à exceção do fator da Forma Física ($R = 0,501$; $p = 0,21$). Isto significa que quanto mais o aluno amadureceu, maior é o valor que este atribui à Forma Física enquanto fator de motivação.

5. Discussão dos Resultados

Após apresentação dos resultados, podemos verificar, numa primeira fase, que existiu um decréscimo da motivação dos alunos para a prática de atividade física (educação física) após o confinamento em quase todos os fatores do QMAD. Estes resultados estão de acordo com a Ordem dos Psicólogos que recentemente redigiu um texto de apoio indicando que as crianças e jovens poderiam sentir grandes dificuldades quanto à habituação pessoal e social relativamente ao contexto de confinamento, acabando por os desmotivar, criando nelas um sentimento de ansiedade quanto à incerteza sobre o futuro e o desânimo relativamente ao projeto escolar. Estes resultados podem também justificar-se, segundo o que nos indica Santos *et al.* (2019), afirmando que o interesse pela prática da atividade física por parte das crianças e dos jovens, tanto em contexto escolar, como fora dele, tem tendência a diminuir acentuadamente à medida que a idade cronológica avança, principalmente na fase da transição para a adolescência.

Numa segunda fase, relativamente aos valores verificados no primeiro momento em

ambos os géneros e à diferença significativa encontrada entre rapazes e raparigas no que diz respeito à Forma Física enquanto fator de motivação, estudos apontam para resultados divergentes com os obtidos. Casqueiro *et al.* (2015) realizaram um estudo onde o fator da Forma Física, tendo sido dos fatores mais valorizados por ambos os géneros, não apresentou diferenças significativas entre ambos. Estudos têm apontado para diferenças significativas em relação ao Estatuto, Competição e Afiliação Geral relativamente ao género (Kilpatrick *et al.* 2005; Sirard *et al.* 2006; Barroso *et al.* 2007). Já os valores atribuídos pelo género feminino divergem relativamente à literatura. Por um lado, segundo Fonseca (1995), as raparigas dão menos valor aos motivos relacionados com o prazer e o estatuto pessoal. Corroborando com os resultados deste estudo, o mesmo autor afirma também que o género feminino dá maior importância à Afiliação. Pelo contrário, Machado *et al.* (2005), referem que o género feminino atribui maior importância ao divertimento, existindo assim alguma inconsistência entre as conclusões das diversas investigações desenvolvidas.

Já após o confinamento, os rapazes passaram a valorizar de forma significativamente superior a Competição enquanto fator de motivação relativamente às raparigas, mantendo igualmente a diferença existente desde o primeiro momento relativamente à Forma Física. Não existindo ainda muitos dados que ajudem na discussão destes resultados, os mesmos parecem ir ao encontro do estudo efetuado por Ruffault *et al.* (2020), que encontraram no género feminino um valor consideravelmente inferior em relação ao género masculino, relativamente à importância atribuída à Competição como fator de motivação após o confinamento, o que corrobora assim com os resultados aqui obtidos.

Os resultados obtidos através da comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género feminino revelaram diferenças no Prazer e na Afiliação Específica. Já o género masculino apresentou diferenças nos fatores do Desenvolvimento de Competências e também na Afiliação Específica. Em ambos os géneros as valores atribuídos no primeiro momento foram significativamente superiores em relação ao momento após o confinamento. Tendo em conta os mesmos, não foi possível encontrar outros estudos que corroborem com os resultados aqui obtidos, talvez por os efeitos do confinamento nestes indicadores carecerem ainda de uma maior investigação. Todavia, pode-se considerar que o facto de os alunos estarem confinados em casa fez com que os mesmos deixassem de sentir prazer e de se sentirem autorrealizados na prática de atividade física, acabando por se dedicarem a outro tipo de passatempos, contribuindo assim para um estilo de vida mais sedentário. Por outro lado, estando estes isolados dos restantes colegas e

amigos com quem se relacionam diariamente, pode ter feito com que a Afiliação Específica se tornasse menos relevante para eles, uma vez que este fator se debate com as relações geradas no âmbito de equipa. Já as diferenças encontradas relativamente ao Desenvolvimento de Competências vão um pouco ao encontro do Prazer, visto que o gosto pela prática de atividade física poderá estar relacionado com a procura de melhorar as capacidades técnicas dos alunos na respetiva atividade.

Foi de seguida observada uma correlação inversa entre a maturação dos alunos (após o confinamento) e o fator do Estatuto. Dishman *et al.* (2015), afirmam no seu estudo que, em análises realizadas anteriormente sobre a relação entre a maturação biológica e a atividade física, se obteve conclusões algo divergentes, tendo, porém, nesse mesmo estudo, relatado resultados que indicam que a maturação indexada pelo pico de crescimento em altura é inversamente relacionada com a atividade física dos jovens, o que poderá assim ir ao encontro dos dados aqui obtidos. Será então benéfico a realização de pesquisas adicionais com o objetivo de examinar a forma como a maturação pode determinar ou modificar a motivação dos jovens para a prática de atividade física. Já relativamente à correlação entre a diferença de maturação dos alunos do primeiro para o segundo momento e o fator da Forma Física, não foram encontrados estudos que possam justificar os resultados aqui obtidos, sendo igualmente pertinente a realização de mais pesquisas que abordem estas mesmas variáveis.

Seguidamente verificou-se que o fator da Competição estava inversamente correlacionado com a idade dos alunos, o que nos indica que à medida que os estudantes ficam mais velhos, menor é a importância atribuída à Competição enquanto fator de motivação. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Oliveira (2012), onde se verificou que alunos que se encontram num ano de escolaridade mais avançado tendem a dar menor importância ao fator competitivo como agente de motivação relativamente aos alunos mais novos. Porém, estes mesmos dados contradizem os resultados obtidos por Andrade, Salguero & Márquez (2006), onde verificaram, num estudo realizado em jovens nadadores, que a importância dada à competição aumenta à medida que os mesmos ficam mais velhos e se enquadram num nível mais avançado. Como tal, não existe uma opinião consensual entre os diversos autores relativamente à importância atribuída pelos jovens ao fator da Competição à medida que ficam mais velhos.

6. Conclusões do Estudo

Com a realização deste estudo foi possível debruçar-me numa temática bastante pertinente dada a situação pandémica vivida neste ano letivo. É importante para o professor conseguir verificar de que forma é que pode motivar os alunos nas suas aulas, conhecendo assim quais as razões por detrás da motivação dos estudantes para a prática de atividade física, sendo assim capaz de desenvolver algumas estratégias que possam influenciar a prática e o desempenho dos alunos nestas mesmas aulas.

Tendo sido necessário realizar um confinamento a meio do ano letivo, seria então pertinente verificar se a motivação dos alunos tinha ficado ou não abalada dadas as diferenças que consequentemente acabaram por se verificar no quotidiano dos mesmos.

Com os resultados obtidos neste estudo foi possível verificar que o confinamento teve um impacto bastante acentuado na motivação verificada pelos alunos para a prática de atividade física, com os resultados a verificarem-se mais baixos em todos os fatores do QMAD relativamente ao primeiro momento (antes do confinamento). Com isto posso concluir que o facto de os alunos estarem confinados em casa, levando-os a ter uma vida bastante mais sedentária, faz com que estes deixem de se sentir motivados para a prática de exercício físico. É assim importante, sempre que possível, conseguir manter os jovens ativos, tendo o professor de educação física um papel crucial nesta tarefa, onde é então importante conseguir dinamizar as suas aulas de uma forma apelativa, diversificada e principalmente de forma a ir ao encontro dos desejos e das expectativas dos estudantes.

Foi possível igualmente verificar que, de uma forma geral, o género masculino se sente mais motivado para a prática de atividade física relativamente ao feminino em ambos os momentos como indicam os valores atribuídos aos diversos fatores do QMAD.

De igual forma, tanto os rapazes como as raparigas atribuíram valores superiores antes do confinamento em relação ao segundo momento em grande parte dos fatores, evidenciando novamente o impacto que teve o confinamento na motivação verificada pelos alunos.

Já a maturação encontra-se inversamente correlacionada com o fator do Estatuto no segundo momento, podendo-se assim concluir que quanto mais o aluno amadureceu, menor é a importância que este atribui ao Estatuto enquanto fator de motivação.

Da mesma forma, verificamos que à medida que os alunos se encontram mais velhos,

a importância que atribuem à Competição é menor.

Por fim, o facto de os alunos estarem mais amadurecidos fez com que os mesmos valorizassem de uma forma superior a Forma Física enquanto fator de motivação.

7. Limitações do Estudo

Como limitações deste estudo pode-se destacar o facto de não ter sido possível obter um grupo de controle que não tivesse necessidade de realizar o confinamento, de forma a verificar se existiriam diferenças relativamente aos dados maturacionais dos alunos. Outra das limitações passa por, não existindo nenhum instrumento específico para avaliar a motivação dos estudantes nas aulas de educação física, ter sido adotado um instrumento validado para a população portuguesa mais próximo deste contexto, no caso, o QMAD validado por Serpa e Frias no ano de 1991. Por fim, devido a dificuldades logísticas, não foi possível aumentar o tamanho da amostra para o presente estudo, sendo que um maior número de alunos poderia traduzir-se numa obtenção de resultados mais consistentes, tendo este sido efetuado apenas com 21 estudantes de uma única turma.

8. Reflexões Finais

Destaco por fim a importância que o Estágio Pedagógico teve para todos os estagiários, sendo esta uma experiência única, ajudando-nos a adquirir aprendizagens e competências que fazem com que nos tornemos mais capacitados enquanto professores de educação física.

A insegurança sentida no início do ano letivo, sendo esta uma realidade nova para todos os estagiários, foi sendo ao longo do tempo ultrapassada, passando então a ser um hábito e não uma dificuldade. As preocupações relativamente à transmissão dos conteúdos onde não tínhamos confiança suficiente para lecionar foi sendo superada com a ajuda de todos os professores da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, bem como do professor orientador Joaquim Parracho aquando das reuniões semanais e também das leituras efetuadas relativamente às modalidades.

Terminado assim o Estágio pedagógico fica um sentimento de enorme satisfação ao verificar toda a evolução sentida desde o início das aulas até ao momento presente. Foi

sobretudo possível adquirir estratégias de ensino e também de planeamento para as aulas, com o objetivo de se poder tomar as decisões mais acertadas no futuro, tendo como foco principal o sucesso dos estudantes e também a qualidade do ensino de uma forma geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

- Alarcão, I. (2013). *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão*. Porto Editora.
- Andrade, A. D., Salguero, A., & Márquez, S. (2006). Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. *Fitness & Performance Journal*, vol. 5, núm. 6, 363-369.
- Barroso, M., Araújo, A., Keulen, G., Braga, R., & Krebs, R. (2007). Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: Fórum Internacional de Esportes, Anais, 6, (pp: 11.1-11.9): Florianópolis: Unesporte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Beunen, G., Malina, R., Van 't Hof, M., Simons, J., Ostry, M., Renson, R., & Van Gerven, D. (1988). Adolescent Growth and Motor Performance. *A Longitudinal Study of Belgian Boys*. Publishers HK.
- Boruchovitch, E., & Bzuneck, J. A. (2009). *A motivação do aluno: Contribuições da psicologia contemporânea*. Editora Vozes.
- Bueno, M. (2002). As teorias de Motivação Humana e sua contribuição para a empresa humanizada. *Revista do Centro de Ensino Superior de Catal*.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, nº 10/11, pp. 135-151.
- Carvalho, R., Soares, D., Moreira, J., & Ternudo, L. (2020). Motivação para a prática e não prática de exercício físico: Estudo comparativo. *PsychTech & Health Journal*, 29-38.
- Casqueiro, A., Bejan, B., Correia, G., Barreto, P., & Gama, R. (2015). A relação entre o género e motivação para a prática de atividades desportivas. *Mediações – Revista OnLine da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*.
- Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto. *Diário da República n.º 201/2001, Série I-A*. Lisboa: Ministério da Educação

- Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2015). Motivation and Behavioral Regulation of Physical Activity in Middle-School Students. *Med Sci Sports Exerc.*
- Dosil, J. (2008). *Psicologia de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill. 2ª ed.
- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação, 2006, 19(2)*, (pp. 21-50).
- Fonseca, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *AGON - Revista crítica de desporto e educação física*, pp. 49-62.
- Gómez, A. P., Chantraine-Demilly, L., Garcia, C. M., Nóvoa, A., Popkewitz, T. S., Schon, D. A., & Zeichner, K. (1992). *Os Professores e a sua Formação*. Dom Quixote.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade. pp. 38-51.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health, 54(2)*: 87-94.
- Machado, C., Piccoli, J., & Scalón, R. (2005). Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes aos programas de iniciação desportiva das escolas da Universidade Luterana do Brasil. *Revista Digital - Buenos Aires* .
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martins, L., & Soeiro, R. (2020). Exercício físico e CoViD-19: aspectos de saúde, prevenção e recuperação: uma breve revisão narrativa. *Revista de Educação Física, 240-250*.
- Menegolla, M., & Sant'Anna, I. M. (2001). *Porque Planejar? Como Planejar?* Vozes.
- Morgado, J. (2004). *Qualidade na Educação: Um desafio para os professores*. Lisboa: Editorial Presença.

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*.
- Oliveira, M. (2012). *Relatório de Estágio. As Perceções dos Alunos face à Disciplina de Educação Física. Estudo com alunos de 5º e 7º anos de Escolaridade*. Universidade do Minho.
- Ordem dos Psicólogos. (Setembro de 2020). *www.ordemdospsicologos.pt*. Obtido de https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_regressar_a_aa_esc_ola_em_tempo_de_pandemia.pdf
- Pais, A. (23 de Novembro de 2010). Encontros de didática. *Fundamentos didatológicos e técnico-didáticos de desenho de unidades didáticas para a área de língua Portuguesa*. Universidade da Beira Interior , Covilhã.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.
- Pozo, J. I., & Gómez Crespo, M. A. (2009). *A Aprendizagem e o ensino de ciências: do conhecimento cotidiano ao conhecimento científico*. 5a ed. Artmed Editora.
- Quina, J. d. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. 7ª Edição. Lisboa: Texto Editora Lda.
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*.
- Santos, J., Mendonça, J., Barba, C., Filho, J., Bernaldino, E., Farias, E., & Sousa, O. (Março de 2019). Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. *Journal of Physical Education*.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Sirard, J., Pfeiffer, K., & Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38: 696-703.

- Warburton, D., & Bredin, S. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology* 32, 495-504.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV)*. Geneva. Switzerland.

ANEXOS

Anexo I – Plano de Aula (Tipo)



Plano de Aula					
Professor(a):		Data:		Hora:	
Coordenador:			Função Didática:		
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:			
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:		Duração da aula:	
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:			
Recursos materiais:					
Objetivos da aula:					
Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência)					

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P					
Parte Inicial da Aula						
Parte Fundamental da Aula						
Parte Final da Aula						

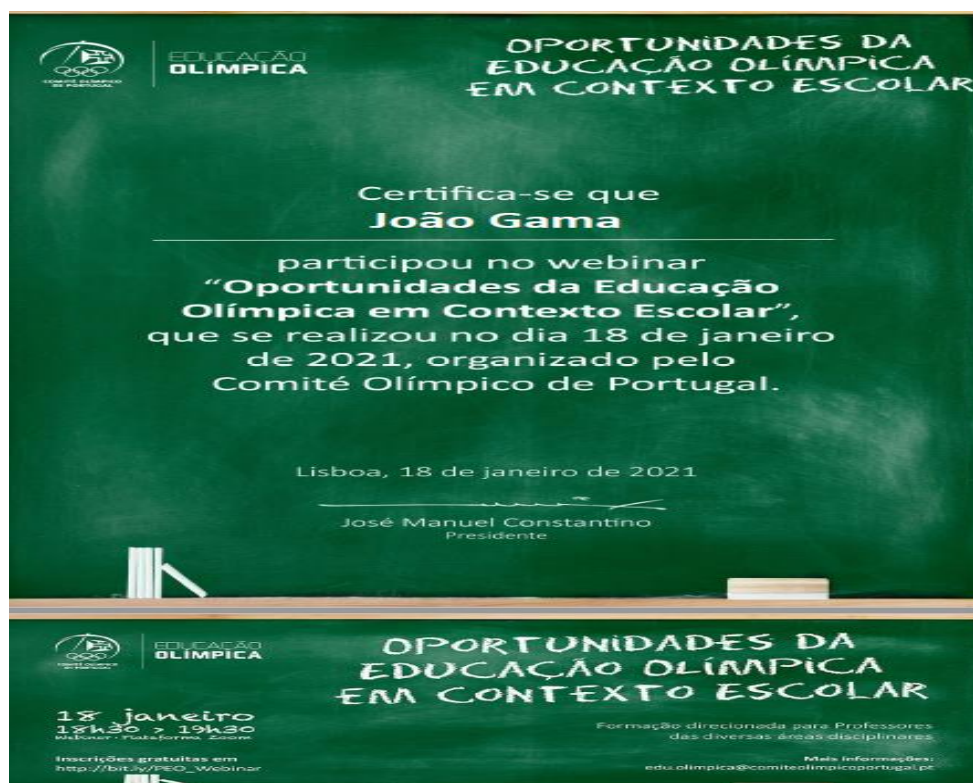


Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
<u>Planeamento da aula</u> (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)
<u>Instrução:</u>
<u>Gestão:</u>
<u>Clima:</u>
<u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Anexo II – Ação de Formação “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal”



Anexo III – Ação de Formação “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar – Comité Olímpico de Portugal”



Anexo IV - X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física – Ensinar e Formar em Educação Física durante a Pandemia

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

12 1531 90
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FICEF

X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

PROGRAMA

MANHÃ

9:30H ABERTURA DOS TRABALHOS

9:45H - 10:30H **O ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA TERMINADO EM CONFINAMENTO: REFLEXÕES DE UMA COORDENADORA**
DOUTORA ELSA RIBEIRO-SILVA, FCDEFUC

10:30H - 12:00H **INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS PARA O ENSINO REMOTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PROPOSTAS DE ALUNOS DO 1º ANO DO MEEFEBS**
ALUNOS MEEFEBS, FCDEFUC

12:00H - 12:45H **REFLEXÕES SOBRE O ENSINO REMOTO A PARTIR DE UM ESTUDO COM ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**
PAULA BATISTA, MARIANA AMARAL-DA-CUNHA, ELSA SILVA, KELLY O'HARA, AMÂNDIO GRAÇA
DOUTORA PAULA BATISTA, FADUP

TARDE

14:45H - 15:30H **A EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE COVID-19 NA FINLÂNDIA**
DR BRUNO ARAÚJO, ESCOLA LYSEONMÄEN KOULU (FINLÂNDIA)

15:45H - 16:30H **O IMPACTO DA PANDEMIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM PORTUGAL**
PEDRO MENDES, MIGUEL FACHADA, RICARDO MELO, FRANCISCO CAMPOS
PAULO NOBRE, ARISTIDES RODRIGUES
DOUTOR MIGUEL FACHADA, FCDEFUC

16:45H - 17:30H **AS PERSPECTIVAS CONSTRUTIVISTAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO: REFLEXÕES SOBRE A INTERATIVIDADE EM TEMPOS DE COVID-19**
BRUNO ROSA, CARLOS GONÇALVES
DOUTOR BRUNO ROSA, FCDEFUC

16 ABRIL 2021 • 9:30H - 17:30H
ZOOM • ID: 865 4876 9479 • SENHA: MEEFEBS

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

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

12 1531 90
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FICEF

X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

CERTIFICADO

JOÃO RAFAEL MENDES FONTES SERRA DA GAMA

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

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021


A COORDENADORA DO MEEFEBS
(Elsa Ribeiro-Silva)

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

Anexo V – Grelha de Avaliação Sumativa

Ginástica de Solo												Ginástica de Aparelhos								Nota total		
Individual (20%)				Grupo (10%)								Mini trampolim (10%)						altos no boque (10%)				
Técnica		Fluidez		Técnica		Fluidez		Postura		Criatividade		Sincronização		Meia-pirqueta		Engrupado		Carpa			Eixo ou Entre Mãos	
10	10	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	10	10	10		10	
0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	0-5	%	
																						50%

Anexo VI – Ficha de observação a colegas de estágio e professor orientador



Mestrado em Ensino da Educação nos Ensinos Básicos e Secundários



Ficha de Observação

Observador:		Turma:		Duração:		Nº de alunos. Presentes:		Unidade Didática:	
Observado:		Local:		Horário de Início:		Dispensas:		Aula:	
Data:		Aula nº:		Horário de fim:		Faltas:		De um total de:	

Dimensão Instrução	Categorias	Ñ. Obs.	Ins.	Suf.	Bom	Muito bom
Informação inicial	Começa a aula no horário					
	Utiliza um método económico de verificar as presenças					
	Coloca os alunos dentro do seu campo de visão					
	Comunica informação sem consumir tempo de aula					
	Utiliza o questionamento					
Condução da aula	Relaciona a informação com as aulas anteriores					
	Coloca-se de forma adequada					
	Utiliza períodos curtos de instrução					
	Varia os métodos de intervenção (demonstração, questionamento)					
	Utiliza meios auxiliares que facilitam a instrução					
	Gestão do tempo (aula e situações de aprendizagem)					

Comunicação e Feedback	Cría um clima de credibilidade quando comunica								
	Envia mensagens ricas em informação para o bom funcionamento da aula								
	Certifica-se da compreensão da mensagem								
	Utiliza a comunicação não-verbal								
	É audível								
	Sabe ouvir								
	Utiliza FB frequentemente								
	FB Compreensível								
	FB Pertinente								
	Utiliza o maior n.º de FB positivos, descritivos, prescritivos e de reforço								
Conclusão da aula	Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos								
	Verifica se o FB teve o efeito pretendido								
	Aula termina de forma progressiva								
Plano de Aula	Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada								
	Arrumação do material								
	Objetivos definidos de forma clara e coerente								
	Extensão/integração da matéria								
	Decisões de ajustamento na aula								
	Correta progressão da intensidade e complexidade das situações de aprendizagem								
	Coerência com a estrutura do plano de aula/com as aulas anteriores								
Atividades lúdicas/competitivas adequadas ao nível dos alunos ou objetivos da aula									
Cumprido									
Observações:									

Anexo VII – Questionário QMAD



Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Nome: _____

Quantos anos tens? _____ Turma: _____ Ano: _____ Género: M ___ F ___

Praticas alguma atividade física regularmente neste momento, para além das aulas de Educação Física? SIM ___ Não ___

(QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à prática desportiva. Leia com atenção e assinale na escala o nível de importância que cada um deles tem para você. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas as questões. Indique suas próprias opiniões, expectativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As suas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, exceto o professor que efetuou o questionário.

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

Anexo VIII – Certificado de organização do Campeonato de Surf e Bodyboard



Anexo IX – Cartaz do Workshop de Golfe




Anexo X – Cartaz do Projeto da ERA Olímpica

Projeto Excelência Respeito Amizade Olímpica

Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário


Mini Heptáto



12 1909
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Isabel Cravo¹, João Game¹, Ricardo Rosmaninho¹, Joaquim Parracho², Lúcia Rama³

¹Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (Mestrado)
²Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho – Quinta da Foz (Professor Cooperante)
³Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (orientador de faculdade)



RESUMO
O objetivo principal deste projeto é promover o gosto pelo olimpismo, pela prática desportiva e a promoção dos Valores Olímpicos: Excelência, a Amizade e o Respeito.
Com vista a englobar todos estes aspetos, os Professores do Núcleo de Bateria da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, decidiram realizar um Mini-Heptáto, onde os alunos competiram entre si, englobando disciplinas como o salto em comprimento, corrida de barriers e lançamento do dardo. No final das 3 provas, os melhores alunos de cada turma, dentro de competição foram distinguidos com diplomas.

ABSTRACT
The main purpose of this project is to promote the pleasure for Olympism, for sports and the promotion of the Olympic Values: Excellence, Friendship and Respect.
In order to encompass all these aspects, the Teachers of the Internship Center of Joaquim de Carvalho High School decided to carry out a Mini-Heptathlon, where students competed against each other, in disciplines such as long jump, hurdles and javelin throw. At the end of the 3 tests, the best students in each class, were distinguished with diplomas.

MATERIAL, MÉTODOS E PROCEDIMENTOS
O material utilizado para esta atividade foram 8 barriers, 8 varões, cronómetro, fita métrica para as medições do salto em comprimento e lançamento do dardo, folhas de registo dos resultados dos alunos em cada prova e diplomas.
Os métodos utilizados para a realização de atividade consistiram em dividir uma disciplina do heptáto por aula, numa aula foi realizada a competição de salto em comprimento, na aula seguinte o lançamento do dardo e a prova terminou com a corrida de barriers.
Para classificar os alunos, eram dadas pontuações a todos os alunos nas distintas provas do Heptáto, no final de toda a competição, era realizada uma classificação geral para apurar os 3 melhores rapazes e as 3 melhores raparigas, conforme a soma de pontuação das provas.

INTRODUÇÃO
O Comité Olímpico de Portugal criou, em 2015, o Programa de Educação Olímpica. Este programa visa promover o Olimpismo, os Jogos Olímpicos, o gosto pela prática e os hábitos de vida saudável através dos Valores Olímpicos, sendo estes: a Excelência, a Amizade e o Respeito. (Comité Olímpico de Portugal, 2020)
Este programa pretende transmitir conhecimentos de uma forma motivante e divertida, para que ao mesmo tempo seja realizada uma aprendizagem nas diversas áreas disciplinares, com o objetivo maior de integrar todos os alunos dos diversos níveis de ensino. (Comité Olímpico de Portugal, 2020)
O projeto Era Olímpica faz parte deste programa. Deste modo, de forma a cumprir os seus objetivos criou-se uma competição de Mini Heptáto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO
Os alunos mostraram-se muito empenhados e entusiasmados na realização da atividade para absorverem a informação transmitida sobre o espírito olímpico e os seus valores e atuarem como atletas em realidade nos Jogos Olímpicos. O respeito, a amizade e a excelência foram valores que vigoraram ao longo de toda a competição.
No final do Mini-Heptáto foram entregues diplomas de mérito aos três primeiros classificados de cada género, de modo a premiar a excelência. Os alunos que não foram premiados bateram palmas e felicitaram os seus colegas premiados, demonstrando respeito pelo adversário.
Após este momento, e com o objetivo de perceber se os alunos tinham efetivamente aprendido os valores olímpicos, foi realizado um questionário. Os alunos responderam de forma muito positiva já que souberam imediatamente identificar os valores em causa.

PARTICIPANTES
Os participantes deste heptáto correspondem às turmas do 7º 8º e 9º ano dos professores stagiaires Ricardo Rosmaninho, João Game e Isabel Cravo, respetivamente. A turma do 7º ano é composta por 17 elementos do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos. A turma do 8º é composta por 28 elementos, 16 rapazes e 12 raparigas com idades entre os 13 e os 14 anos. Por último, a turma do 9º ano contém 20 elementos, sendo 8 rapazes e 14 raparigas, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos.

CONCLUSÕES
A tarefa de sensibilização dos alunos para o espírito olímpico, bem como para os valores que a competição mesma denota-se como muito importante para a formação individual dos estudantes. Como tal, a dimensão deste tipo de atividades dentro da comunidade escolar revela-se muito importante, não só como meio de transmissão de valores, mas visto ser também uma competição que requer esforço e superação por parte de todos, onde o objetivo passa por conseguir atingir a melhor prestação possível em cada disciplina. O trabalho desenvolvido em cada turma foi claramente positivo e produtivo, onde todos os participantes se mostraram predispostos à sua realização, muito graças ao bom competitivo tão apreciado nestas faixas etárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
Comité Olímpico de Portugal, 2020

Isabel Cravo
isabelcravo@gmail.com
Figueira da Foz, 2021

João Game
joao_r_game91@hotmail.com

Ricardo Rosmaninho
ricardorosma@gmail.com

Anexo XI – Avaliação Sumativa de Unidade Didática

	Regras de Segurança		Gestos Técnicos Específicos					Total
	Queda em segurança	Levantar em Segurança	Deslize	Deslize em círculo	Oitos	Travagem em "T"	Salto a 2 pés	
	3%	3%	6%	8%	8%	10%	12%	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								

Anexo XII – Avaliação Sumativa de Final de Período

Avaliação Final 8ºA – 1º Período									
	Empenho	Comportamento	Assiduidade	Material	Futebol	Fitescola	Futebol*0.7 5 + Fitescola*0. 25	Teste	Nota Final Proposta
1	100%	100%	90%	100%	4,4	4,8	4,5 (90%)	80%	5
2	75%	90%	100%	100%	3,1	4	3,3 (66%)	70%	3
3	90%	95%	100%	100%	3,9	4,9	4,1 (82%)	80%	4
4	90%	95%	90%	100%	3,8	4,3	4 (80%)	80%	4
5	90%	95%	81%	100%	4	4,9	4,2 (84%)	70%	4
6	70%	100%	90%	100%	3,2	3,7	3,3 (66%)	60%	3
7	85%	95%	100%	100%	3,8	4	3,9 (78%)	60%	4
8	95%	95%	95%	100%	4,6	4,3	4,6 (92%)	75%	5
9	90%	100%	100%	100%	4	4,9	4,2 (84%)	75%	4
10	85%	90%	100%	100%	3,1	4,9	3,5 (70%)	60%	4
11	85%	95%	100%	100%	3,8	3,8	3,9 (78%)	65%	4
12	95%	95%	86%	100%	3,4	4,4	3,7 (74%)	75%	4
13	90%	70%	90%	100%	4,1	4,7	4,3 (86%)	65%	4
14	80%	95%	86%	100%	3	3,6	3,2 (64%)	50%	3
15	80%	80%	90%	100%	3,3	3,5	3,4 (68%)	80%	4
16	80%	90%	90%	100%	3,3	3,6	3,4 (68%)	75%	4
17	85%	95%	86%	100%	3	3,6	3,2 (64%)	55%	3
18	65%	85%	95%	90%	3	3,9	3,3 (66%)	75%	3
19	95%	85%	100%	100%	4,8	5	4,9 (98%)	95%	5
20	95%	95%	76%	100%	4,6	4,6	4,7 (94%)	90%	5
21	85%	95%	100%	100%	4	3,8	4 (80%)	70%	4
22	85%	65%	100%	100%	4,6	4,8	4,7 (94%)	75%	4
23	75%	95%	100%	95%	3,4	3,6	3,5 (70%)	60%	4
24	95%	85%	100%	100%	4,9	4,9	4,9 (98%)	85%	5
25	95%	85%	90%	90%	4,8	4,5	4,7 (94%)	95%	5
26	90%	65%	100%	100%	4,9	4,7	4,9 (98%)	75%	5
27	85%	95%	86%	100%	3,2	3,6	3,3 (66%)	60%	3
28	95%	95%	100%	92%	3,2	3,8	3,4 (68%)	55%	4