



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Liliane Soares Amaral  
2019141016

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE  
MUNDÃO – VISEU JUNTO DA TURMA DO 9º ANO DE  
ESCOLARIDADE NO ANO LETIVO DE 2021/2022

ANÁLISE DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de estágio pedagógico no âmbito do Mestrado em  
Ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário  
orientado pela Professora Doutora Luísa Mesquita e apresentado  
à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra

Julho de 2022

Liliane Soares Amaral 2019141016, aluna do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Coimbra de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto artigo nº27-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.

22/07/2022

---

## Agradecimentos

Chegada a esta etapa final de todo este processo de formação, importa referir que sem o apoio dos meus pais e da minha irmã durante esta jornada nada disto teria sido possível. Obrigada pelo voto de confiança em mim depositado e espero retribuir da melhor forma possível durante todo o meu percurso enquanto Professora de Educação Física.

Quero agradecer ao meu namorado que, muitas vezes ouvia os meus desabafos, as minhas inseguranças e as minhas dúvidas e tentava de alguma forma dissipar isso e dar algum conforto psicológico nesses momentos.

Durante esta fase académica tive a oportunidade de a partilhar com os meus dois colegas de estágio que, em conjunto, crescemos enquanto pessoas e enquanto futuros profissionais. Tentámos sempre ajudarmo-nos uns aos outros e participar ativamente na prática pedagógica de cada um.

Por último, não posso deixar de prestar o meu muito obrigado aos alunos das três turmas que lecionei pela sua colaboração, respeito e empenho que, no fundo acabaram por contribuir para a minha evolução enquanto professora.

E agradecer, também, ao meu orientador da escola pela sua constante preocupação, acompanhamento e ajuda demonstrada durante todo este processo e aos restantes professores do núcleo de Educação Física pela sua colaboração e amizade demonstradas.

## Resumo

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escolas de Mundão – Escola Básica 2.3 de Mundão – Viseu, junto das turmas do 9ºA, 9ºB e 9ºC, no presente ano letivo de 2021/2022.

Este relatório é o culminar de um ciclo de estudos em que, todos os momentos de aprendizagem foram postos em prática em situações reais. Esta realidade permitiu-nos aplicar os nossos conhecimentos nas diversas matérias e optar pela estratégia mais adequada para o contexto de ensino aprendizagem.

Desta forma, o relatório de estágio assenta em cinco pontos fundamentais que irão mostrar todo o trabalho desenvolvido ao longo deste processo. Desta forma, numa fase inicial existe um enquadramento biográfico que diz respeito ao plano individual de formação onde constarão as expectativas iniciais com o início do estágio pedagógico, uma autoanálise acerca das dificuldades e fragilidades iniciais e quais as possíveis estratégias para colmatar essas dificuldades melhorando a prática pedagógica.

Numa segunda parte, iremos contextualizar a prática pedagógica no sentido de caracterizar a escola e as turmas nela envolvidas. Posteriormente, passamos para uma análise reflexiva da prática pedagógica onde estarão descritos todo o planeamento deste processo, decisões de ajustamento adotadas, procedimentos de avaliação diagnóstica, formativa, sumativa e autoavaliação e estratégias e métodos de abordagem ao ensino. Também, constará uma parte dedicada à organização e gestão escolar que, neste caso, será qual o papel do Diretor de Turma no contexto escolar e quais os projetos e parcerias que foram desenvolvidos durante todo o ano letivo.

Ao longo deste ano letivo pudemos experienciar diferentes turmas com realidades totalmente diferentes em que, a caracterização da própria turma tinha diferenças que influenciavam todo o planeamento do processo de ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, a prática pedagógica. Sem dúvida que foi algo bastante desafiante, mas, ao mesmo tempo enriquecedor.

Assim sendo e por aconselhamento do meu orientador, decidimos avaliar o que motiva os alunos para a prática de Educação Física no sentido de perceber as suas necessidades. Desta forma, foi utilizado o Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física para perceber quais são as motivações intrínsecas que emergem nos alunos e, também, perceber se existem diferenças entre géneros e entre os alunos praticantes de Desporto Escolar e/ ou Desporto Extracurricular. Não obstante, iremos, também, comparar aqueles alunos que têm uma nota igual ou superior a 4 a Educação Física e como média final se são os que apresentam uma maior motivação para a prática.

**Palavras Chave:** Motivação; Educação Física; Relatório de Estágio; Prática Pedagógica; Avaliação; Planeamento; Realização.

## Abstract

The Final Internship Report comes within the scope of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. The Pedagogical Internship was carried out at the Mundão Schools Group – Mundão Basic School 2.3 – Viseu, with the 9th A, 9th and 9th classes, in the current academic year of 2021/2022.

This report is the culmination of a cycle of studies in which all the moments of learning were put into practice in real situations. This reality allowed us to apply our knowledge in different subjects and choose the most appropriate strategy for the teaching-learning context.

In this way, the internship report is based on five fundamental points that will show all the work developed throughout this process. In this way, in an initial phase, there is a biographical framework that concerns the individual training plan, which will include the initial expectations with the beginning of the pedagogical internship, a self-analysis about the initial difficulties and weaknesses and what are the possible strategies to overcome these difficulties by improving practice pedagogical.

In a second part, we will contextualize the pedagogical practice in order to characterize the school and the classes involved in it. Subsequently, we move on to a reflective analysis of the pedagogical practice where all the planning of this process, the adopted adjustment decisions, diagnostic, formative, summative and self-assessment procedures and strategies and methods of approach to teaching will be described. There will also be a section dedicated to school organization and management which, in this case, will be the role of the Class Director in the school context and which projects and partnerships were developed throughout the school year.

Throughout this school year we were able to experience different classes with totally different realities in which the characterization of the class itself had differences that influenced the entire planning of the teaching-learning process and, consequently, the pedagogical practice. Undoubtedly it was something quite challenging, but at the same time enriching.

Therefore, and on the advice of my supervisor, we decided to assess what motivates students to practice Physical Education in order to understand their needs. In this way, the Basic Psychological Needs Assessment Questionnaire in Physical Education was used to understand what are the intrinsic motivations that emerge in students and, also, to understand if there are differences between genders and between students who practice School Sports and/or Extracurricular Sports. However, we will also compare those students who have a grade equal to or greater than 4 in Physical Education and, as a final average, if they are the ones who have a greater motivation to practice.

**Keywords:** Motivation; Physical education; Internship report; Pedagogical Practice; Assessment; planning; Achievement.

## Índice

Índice de Tabelas .....	9
Índice de Figuras .....	10
1. Introdução .....	11
2. Enquadramento biográfico .....	13
2.1 Definição das expectativas iniciais .....	13
2.2 Autoanálise das dificuldades iniciais .....	13
2.3 Estratégias para melhorar a prática pedagógica .....	14
3. Contextualização da prática .....	15
3.1 Atividades de ensino aprendizagem .....	15
3.1.1 Caracterização da escola .....	15
3.1.2 Caracterização da turma .....	15
3.2 Planeamento da turma / Realização .....	16
3.2.1 Planeamento anual da turma do 9ºB .....	17
3.2.2 Planeamento anual da turma do 9º C .....	18
3.2.3 Planeamento anual da turma do 9º A .....	19
3.2.4 Planeamento mensal do 5º A .....	20
3.3 Procedimentos da avaliação .....	22
4. Atividades de organização e gestão escolar .....	24
5. Atividades de projetos e parcerias educativas .....	26
5.1 Torneio das raquetes .....	26
5.2 Projeto escola ativamente .....	26
5.3 Olimpíada sustentada .....	26
5.4 Uma carta para a Ucrânia .....	27
6. Tema problema .....	28
6.1 Enquadramento teórico .....	28
6.2 Teorias da Motivação .....	28
6.3 Pertinência do estudo .....	31
6.4 Caracterização da amostra .....	32
6.5 Metodologia .....	32
6.6 Resultados .....	33
7. Conclusão .....	46
8. Referências bibliográficas .....	47
9. Anexo 1 .....	49
10. Anexos 2 .....	54



## Índice de Tabelas

Tabela 1 Distribuição dos valores residuais .....	35
Tabela 2 Estatísticas relativas aos treinos semanais .....	35
Tabela 3 Frequência de resposta aos 12 itens da BPNPES .....	36
Tabela 4 Estatísticas relativas aos itens da BPNPES .....	37
Tabela 5 Consistência interna (fiabilidade) .....	38
Tabela 6 Alpha de Cronbach para os itens das 3 dimensões .....	39
Tabela 7 Teste de normalidade kolmogorov-smirnov .....	40
Tabela 8 Testes U de Mann-Whitney .....	43
Tabela 9 Matriz para formação de grupos - 9º B .....	49
Tabela 10 Matriz para a formação de grupos - 9º C .....	49
Tabela 11 Matriz para formação de grupos - 9º A .....	49
Tabela 12 Avaliação dos conhecimentos .....	50
Tabela 13 Cartão de controlo .....	50
Tabela 14 Avaliação dos conhecimentos - rubrica holística .....	51
Tabela 15 Tarefas desempenhadas no âmbito do cargo de DT .....	53

## Índice de Figuras

Figura 1 Plano de aula I.....	54
Figura 2 Plano de aula II.....	55
Figura 3 Planeamento anual 9º B .....	56
Figura 4 Planeamento anual 9º C .....	56
Figura 5 Planeamento anual 9º A .....	57
Figura 6 Carta para a Ucrânia - aluno 1.....	57
Figura 7 Carta para Ucrânia aluno 2.....	58
Figura 8 Avaliações práticas por níveis de desempenho.....	59
Figura 9 Classificações finais de período da aptidão física.....	59
Figura 10 Níveis de desempenho.....	60
Figura 11 Classificações finais de período .....	60

## **1. Introdução**

Este documento engloba em si todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo de um ano letivo de forma resumida em que, o conteúdo mais detalhado estará no dossier de estágio. Acreditamos ter sido a etapa mais desafiante até agora, mas também, aquela que envolveu mais esforço para acompanharmos o ritmo do contexto escolar.

No início o confronto com a realidade traz bastantes incertezas e inseguranças, mas, acabam por ser sentimentos passageiros que dão lugar ao entusiasmo pela situação. Tivemos a oportunidade de realizar o estágio pedagógico numa escola que nos acolheu de braços abertos quer pelo pessoal docente e não docente, quer pelos alunos demonstrado pela sua participação nas nossas iniciativas. Acreditamos que a nossa aproximação aos alunos contribui de forma positiva para que estes se sentissem à vontade para perguntarem ou exprimirem a sua opinião.

Contámos com um núcleo de Educação Física bastante experiente que nos desafiava em alguns momentos e ajudava em outros. Não haviam barreiras entre nós, todos trabalhávamos para o mesmo que era a melhoria do processo de ensino aprendizagem.

Além disso, tivemos um desafio ainda melhor de um ponto de vista de planeamento que foi lecionar uma turma diferente em cada período. Diferente em termos de número de alunos, características individuais e coletivas, empenho, motivação tudo isto fez com que estivéssemos constantemente em comunicação entre núcleo de estágio e grupo de Educação Física. Conseguimos manter esta valência da comunicação que contribuiu positivamente para a nossa evolução e relação entre colegas de trabalho.

Para concluir, este relatório está dividido em três grandes áreas: a área das atividades de ensino aprendizagem, a área das atividades de organização e gestão escolar e a área das atividades de projetos e parcerias educativas. Também, contempla uma parte dedicada ao desenvolvimento do tema problema do estágio.

Na área das atividades de ensino aprendizagem é relatado tudo o que envolveu o contexto de prática (planeamento, realização e avaliação). Na área de organização e gestão escolar são abordadas todas as ações desenvolvidas em parceria com o Diretor de Turma das três turmas. E, por último, a área de atividades de projetos e parcerias educativas diz respeito ao desenvolvimento de pequenos projetos dentro do contexto escolar.

Relativamente ao aprofundamento do tema problema, trouxe-nos uma realidade descrita por muitos autores. Enquanto professores, lutamos para manter um clima favorável ao contexto de prática e que os nossos alunos tenham motivação para as aulas de Educação Física, mas, todos sabemos que isso não é unânime e importa perceber o porquê para depois colmatar essas situações com estratégias diferenciadoras. O papel da Educação Física não passa apenas pela aprendizagem e conhecimento das modalidades, passa pela educação futura da adoção a um estilo de vida saudável e como manter esse estilo de vida.

## **2. Enquadramento biográfico**

No âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico foi-nos proposto, no início do ano letivo, a elaboração do Plano de Formação Individual (PFI), onde culminam vários pontos, nomeadamente: as expectativas iniciais que tínhamos com o início desta nova etapa, a identificação das fragilidades e/ ou dificuldades iniciais e as metas de aperfeiçoamento nas diversas áreas que constituem o Estágio Pedagógico.

### **2.1 Definição das expectativas iniciais**

Inicialmente existe sempre aquela ansiedade inicial que diz respeito às expectativas que temos acerca do que irá acontecer, numa primeira fase, a partir do momento que entramos na escola e nos deparamos com toda a sua realidade. De facto, o grande objetivo seria colocar em prática todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo destes dois anos de mestrado e dar sempre o melhor de nós próprios enquanto futuros profissionais. Nesta fase, ainda não temos bem presente as possíveis dificuldades que poderão advir do contexto real da prática pedagógica.

### **2.2 Autoanálise das dificuldades iniciais**

Com o iniciar das aulas e de tudo aquilo que as precede começam a surgir as primeiras dificuldades no sentido de que, existem diversas ações que temos de ter realizadas antes de passarmos para o contexto de prática, ou seja, planeamento, realização e avaliação.

No planeamento temos de estruturar o ano letivo em função de muitos aspetos que poderão fazer mudar constantemente toda a nossa planificação, tais como: características da turma, o *roulement*, matérias a serem abordadas, quantas aulas queremos dar para cada matéria, calendário anual, entre outras. Aquilo que poderia parecer “fácil” acaba por ter alguma complexidade porque o planeamento irá ser perecível de mudanças ao longo do ano e exige da nossa parte uma constante atualização e alteração do que está perspetivado.

Obviamente que, tudo isto acaba por ter uma influência mútua entre planeamento, realização e avaliação. Diariamente, podem surgir aspetos que nos fazem mudar o nosso planeamento, o ritmo de aprendizagem da nossa turma é algo bastante crucial e que só temos noção disso quando estamos no contexto da prática.

### **2.3 Estratégias para melhorar a prática pedagógica**

As estratégias e/ou os objetivos de aperfeiçoamento passam pela discussão diária com o nosso orientador da escola e com o próprio núcleo de Educação Física que, de alguma forma, apelaram ao nosso pensamento crítico para a resolução de várias questões ao longo do estágio pedagógico. Não obstante, a pesquisa sobre as matérias e a leitura de vários artigos que nos eram fornecidos acabou por influenciar de forma bastante positiva a nossa atuação.

### **3. Contextualização da prática**

#### **3.1 Atividades de ensino aprendizagem**

Neste capítulo serão apresentados os três domínios profissionais da prática docente, isto é, o planeamento do ensino, a condução do processo de ensino aprendizagem e a avaliação. Além disso, também será apresentada uma caracterização da escola e das turmas envolvidas e estratégias e métodos de abordagem ao ensino.

##### **3.1.1 Caracterização da escola**

A Escola Básica 2,3 de Mundão, sendo a sede do agrupamento, situa-se na freguesia de Mundão no concelho e distrito de Viseu. O agrupamento de escolas de Mundão conta com 7 escolas primárias e 1 jardim de infância.

Relativamente à sede do agrupamento que foi onde realizámos o estágio pedagógico esta dispõe de um pavilhão polidesportivo e 3 campos sendo um deles de relva sintética para a prática de vários desportos. É uma escola que está bem equipada de um ponto de vista de material para as aulas de Educação Física. Além disso, é bastante conhecida pelos seus resultados positivos no âmbito do Desporto Escolar do ténis de mesa.

##### **3.1.2 Caracterização da turma**

Por proposta do nosso orientador e do restante núcleo de Educação Física da escola foi-nos lançado o desafio de lecionar uma turma diferente em cada período porque eram turmas totalmente diferentes quer em termos de número quer em termos da sua caracterização própria. Assim sendo, no meu caso, no 1º período fiquei com a turma do 9º B, no 2º período com o 9º C e no 3º período com o 9º A.

A turma do 9º B era composta por 17 alunos, entre eles havia um aluno com síndrome de Damp e um aluno com limitações motoras no qual se deslocava com um andarilho. O aluno com síndrome de Damp acompanhava a turma em todas as tarefas e os restantes alunos ajudavam na sua integração o outro aluno ficava com um dos meus colegas estagiários a realizar exercícios específicos da matéria a ser abordada e exercícios de força e resistência muscular. De uma forma geral, era uma turma bastante empenhada em todas as tarefas e isso foi visível através da sua evolução ao longo do período.

A turma do 9º C era composta por 12 alunos e não havia nenhum aluno com necessidades especiais. Porém, era uma turma que na sua gênese apresentava bastantes dificuldades de aprendizagem, concentração e muitas das situações o seu comportamento influenciava negativamente o processo de ensino aprendizagem. Todas as tarefas eram repensadas de maneira a evitar comportamentos desviantes e aumentar o seu empenhamento motor. Sem dúvida que a transição para esta turma foi desafiante porque passei de uma turma super motivada e responsável para uma turma nada motivada para a prática então, tive de reformular todo o planeamento, situações de aprendizagem, condução da aula, etc.

Relativamente à turma do 9º A composta por 20 alunos em que, a grande maioria dos alunos tinha uma média de 5 a todas as disciplinas caracterizava-se pelo seu espírito crítico, ou seja, muitas das vezes faziam questões acima do estavam a aprender. Não obstante, também davam na sua maioria sugestões para a melhoria do contexto de prática e, sem dúvida, era uma turma muito empenhada, responsável e participativa no Desporto Escolar, no qual, haviam alunos com resultados a nível regional muito bons nas modalidades de Boccia, Ténis de Mesa e Badminton.

### **3.2 Planeamento da turma / Realização**

Esta parte vai estar dividida em três partes que correspondem a cada uma das turmas. Posso já referir que a turma que envolveu mais decisões de ajustamento foi o 9ºC. Na turma do 9ºB foram feitos ajustes no sentido de aumentar mais aulas para determinadas matérias e tirar nas matérias que tinham mais facilidade. Em relação, ao 9ºA o grande objetivo era conseguir lecionar tudo na pouca duração que o terceiro período tinha. Além disso, na fase final as últimas aulas foram feitas tendo em conta o Modelo de Educação Desportiva realizando um *refresh* a todas as matérias aprendidas.

Não obstante, importa referir que para cada aula era sempre elaborado um plano de aula que ao longo das aulas foi sofrendo algumas alterações no sentido de o tornar de fácil interpretação por parte dos meus colegas e orientador. Nesse sentido, em anexo encontram-se dois planos de aula que, um deles corresponde às primeiras aulas e outros às últimas aulas (ver em anexo figura 1 e 2). Muitas alterações foram sendo feitas, nomeadamente, na parte das componentes críticas e critérios de êxito que consideramos



ser o mais importante para dirigirmos a nossa atenção para aspetos cruciais para o ensino. É algo que se vai adquirindo com prática e com o ensino das matérias daí o plano de aula ter sofrido constantes alterações. Para nós, o plano de aula tinha de ser de fácil interpretação e ser um guia para a nossa aula.

### **3.2.1 Planeamento anual da turma do 9ºB**

Em todas as turmas foi utilizado o modelo por etapas. De forma sucinta o **modelo por etapas** é o que aparenta uma organização mais complexa. As suas características de base (por exemplo, flexibilidade curricular e autonomia pedagógica, pedagogia inclusiva, diferenciação de ensino, grupos heterogéneos, avaliação formativa, avaliação sumativa de referência criterial e autêntica) levam a que o professor seja um protagonista real do processo educativo, com uma lógica de atuação focada no desenvolvimento dos alunos.

Relativamente, aos ajustamentos feitos ao longo do período não houve tempo para avançar com a matéria de Badminton, mas, também, segundo o orientador era uma matéria que dominavam bastante bem e que deveriam se concentrar mais no Ténis de Mesa por apresentarem mais dificuldades e no Voleibol. Será importante referir que a primeira semana foi dedicada ao Desporto Escolar, às modalidades nele incluídas e os alunos puderam experienciá-las com o intuito de os cativar para o Desporto Escolar.

A operacionalização deste modelo por etapas tinha como objetivo inicial realizar um diagnóstico da turma (1ª etapa) em cada matéria com o intuito de obter uma avaliação inicial das capacidades físicas dos alunos, dos seus conhecimentos, da própria dinâmica da turma e das suas dificuldades. A partir daí, passamos para a segunda etapa que diz respeito às prioridades, ou seja, lecionação das matérias prioritárias. Como objetivo principal nesta fase, o professor procura cativar os alunos, despertar-lhes motivação através da conceção de um bom clima de aula e apostando na construção de grupos heterogéneos colocando alguns alunos como agentes de ensino para melhorar o processo de ensino aprendizagem e dinâmica da turma na aula.

No final desta fase, haverá já uma perceção mais cuidada da caracterização dos alunos em termos de capacidades e dificuldades, bem como de cooperação. Esta lógica será importante para a criação de matrizes simples que ajudarão a formar grupos heterogéneos (ver em anexo tabela 9).

Após isso, passamos para a etapa caracterizada pelo progresso (3ª etapa) que diz respeito ao desenvolvimento das aprendizagens. Por outras palavras, são trabalhados os conteúdos das matérias já abordadas nas etapas anteriores, bem como das matérias a introduzir, de modo a aproximar os alunos do prognóstico estabelecido para cada um deles de forma individual e coletiva. Aqui o papel do professor é crucial para a manutenção da motivação da turma face às matérias através de uma boa gestão do clima de aula e, também, do tipo de feedback dado ao aluno acerca da sua prestação. Não obstante, também se pretende a recuperação dos alunos que ainda tenham aprendizagens mal consolidadas e aqui o papel dos grupos heterogéneos poderá ajudar no contexto de aprendizagem.

Para isso, em cada unidade didática e de acordo com as aprendizagens essenciais foi definido os objetivos individuais e coletivos de forma hierárquica e organizada para que não se saltem etapas. Esta turma sem dúvida que correspondeu a todos os desafios e objetivos propostos e a avaliação refletiu a sua evolução enquanto turma e enquanto aluno individual.

A 4.ª etapa permite a revisão / consolidação das matérias em função do nível atingido pela globalidade da turma, possibilitando, por exemplo, trabalhar níveis mais avançados nessas matérias. Este é um momento ótimo para gerar oportunidades de recuperação dos alunos com dificuldades mais significativas e / ou para introduzir aprendizagens novas ou mais desafiadoras. A avaliação dos conhecimentos foi realizada através da elaboração de um poster individual alusivo ao tema que, neste caso, dizia respeito ao estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada.

### **3.2.2 Planeamento anual da turma do 9º C**

A turma do 9º C foi aquela que envolveu mais ajustes ao planeamento anual por causa do decorrer das aulas. Muitas das vezes os alunos não vinham predispostos para a prática e isso refletia-se na execução das tarefas e fez com que tivéssemos de ir reajustando tanto o planeamento como os objetivos definidos para cada unidade didática. Como acima referido, a metodologia usada foi o modelo por etapas e a sua operacionalização foi exatamente igual. A cada avaliação inicial conseguíamos perceber em que nível se encontravam os alunos e perceber quais os objetivos que tínhamos. Naturalmente que, haviam bastantes discrepâncias entre alunos o que se tornou um desafio no planeamento da cada aula, ou seja, definir quais os objetivos prioritários em cada matéria para a

orientação da turma para o sucesso. A matéria onde os alunos na sua maioria tiveram bastantes dificuldades e que não estavam motivados para a prática foi com a introdução da Unidade Didática de ginástica acrobática em que, estavam planeadas 6 aulas, mas, acrescentou-se mais uma aula para proporcionar uma divisão mais equitativa dos conteúdos. Ao longo das aulas como os alunos iam vendo progressos a sua motivação foi aumentando e conseguiu-se resultados bons, atingiram aquilo que estava perspectivado para eles. Em relação a outros reajustes, na Unidade Didática de Ténis de Mesa e Badminton e Andebol acrescentou-se mais uma aula. Na Unidade Didática de Corfebol, devido ao seu prognóstico positivo apenas foram dedicadas três aulas e estavam planeadas quatro.

Tendo em conta a instrução, para esta turma tinha de ser bastante clara e curta porque facilmente eles dispersavam e/ ou não percebiam. De forma geral, o clima de aula era aceitável não haviam comportamentos desviantes com gravidade que fizessem parar a aula ou que tivessem repercussões maiores, simplesmente distraiam-se facilmente devido a generalizada fraca atenção. Para isso, também se elaborou a matriz para a formação de grupos (ver em anexo tabela 10) em cada matéria, no sentido, de melhorar o clima de aula e tornar os alunos mais motivados em agentes de ensino para que pudessem ajudar-se entre colegas. Apesar de ser uma turma pequena, era uma turma exigia muita atenção para não haver aso a comportamentos desviantes. A avaliação de conhecimentos foi realizada através de um teste disponibilizado no Classroom.

### **3.2.3 Planeamento anual da turma do 9º A**

Importa referir antes de mais que, eu lecionei esta turma no 3º período que corresponde à data a partir do dia 20 de abril (ver em anexo figura 5). Como já referi anteriormente, sempre que fazia a introdução de uma unidade didática procedia-se à avaliação inicial que passa pela definição de prioridades com vista à orientação da turma para o seu sucesso coletivo e individual. Era uma turma que, na sua maioria, tinham um nível acima da média na qual a definição de objetivos era um bocadinho superior em relação às outras duas turmas. Esta turma pôde experienciar duas matérias alternativas, orientação e corfebol, ao contrário das outras que apenas foi abordado o corfebol. Era uma turma que tinham um bom conhecimento das matérias, das regras e de toda a organização precisa para a sua execução.

Na segunda etapa procedeu-se a elaboração da matriz para a constituição de grupos heterogéneos com vista a tornar o processo de ensino aprendizagem mais enriquecedor e mais motivante porque era uma turma que “pedia isso” (ver em anexo tabela 11).

Por vezes, devido ao excelente nível da turma haviam alunos que não funcionavam bem em equipas contrárias ou na mesma equipa, mas, isso era algo que se reajustava ao longo das aulas, principalmente as primeiras aulas porque ainda não conhecia bem a turma. Foi uma turma que, em termos de desenvolvimento e aplicação dos conteúdos aprendidos revelou bastantes melhorias. Também, importa referir que haviam nove alunos inscritos no Desporto Escolar tinham uma ótima prestação o que faz com que, a motivação para a prática seja diferente. Em relação a este aspeto, existem diferentes motivos que contribuem para a motivação do aluno para as aulas, sejam eles extrínsecos ou intrínsecos. Não existe uma causa isolada. Este período foi muito curto, mas ainda assim conseguiram ter uma boa evolução, principalmente na ginástica acrobática que passámos à realização das figuras em trios.

No início do período tinha sido estabelecido realizar nas 3 últimas aulas um *refresh* dos jogos desportivos coletivos, principalmente aqueles que foram abordados no 1º e 2º período. Então, para que estas aulas fossem diferentes apesar de serem apenas três recorreu-se aos objetivos do modelo de educação desportiva para a sua planificação. Este modelo assume 3 eixos fundamentais intimamente ligados aos objetivos do modelo: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto (Graça e Mesquita, 2010).

Por fim a avaliação dos conhecimentos foi realizada através de uma prova de orientação em que os alunos tinham de voltar sempre à mesa de controlo após cada ponto para responderem a uma questão ou realizarem uma tarefa, previamente a esta aula foi disponibilizado um diapositivo com todos os conteúdos programáticos e as regras principais da orientação.

### **3.2.4 Planeamento mensal do 5º A**

No início do 3º período ocorreu a lecionação a outro ciclo de ensino que, neste caso, corresponde ao 5º A. Era uma turma composta por 18 alunos em que na sua maioria apresentavam uma elevada motivação e empenho nas aulas de Educação Física. Porém,

havia bastantes discrepâncias entre alunos, ou seja, havia aqueles que não tinham qualquer dificuldade e outros que apresentavam bastantes dificuldades nas matérias lecionadas.

Relativamente às matérias lecionadas foi introdução e exercitação à patinagem, exercitação do ténis de mesa porque já tinha sido introduzido pelo professor e introdução ao andebol. Primeiramente, só iria lecionar a patinagem e ténis de mesa, mas, devido a um imprevisto por causa das provas de aferição na escola tive de ser eu a realizar a iniciação ao andebol. Nesta altura tínhamos toda a aula preparada para patinagem e depois tivemos de reformular tudo mas acabou por correr bem e isso notou-se no de correr da aula.

Na matéria do ténis de mesa destacavam-se 6 alunos, 3 rapazes e 3 raparigas, devido ao seu alto nível na matéria e fazem parte da equipa da escola e praticam Desporto Escolar. Os restantes situavam-se no nível introdutório e outros parte do introdutório. Relativamente à patinagem, é uma matéria muito atrativa para os alunos, neste caso só havia uma aluna que não conseguia de todo realizar as metas propostas nas aprendizagens essenciais e uma aluna que praticava patinagem fora da escola. Todos os outros, apresentavam facilidade na execução dos exercícios e revelaram melhorias na sua aprendizagem. Apesar de não ter sido eu a realizar a avaliação sumativa, acredito que a grande maioria atingiu o nível introdutório e parte do elementar.

Muitas das vezes, como não tinha patins, recorriamos à aluna federada para exemplificar os exercícios e conseguirmos dar alguns aspetos fundamentais para a sua realização. O único problema desta matéria é o tempo excessivo que leva a calçar e descalçar os patins, colocar capacetes e realizar os devidos ajustes em ambos os equipamentos. Não foi referido acima, mas previamente foi explicado aos alunos as regras de segurança para as aulas de patinagem. Todos os planos de aula seguiram a mesma estrutura do ciclo de ensino do 9º ano (ver em anexo figura 2).

### **3.3 Procedimentos da avaliação**

Em cada uma das turmas eram realizados os mesmos procedimentos, ou seja, avaliação inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa com fins classificatórios. Todos os dados eram colocados numa folha de Excel desenvolvida pelo núcleo de Educação Física da escola que depois nos dava dados para avaliar no fim de cada período. Nessa mesma folha também se colocavam os dados da avaliação da aptidão física. Em cada matéria haviam 4 níveis diferentes: não introdutório (NI), introdutório (I), parte do elementar (PE) e elementar (E) com critérios diferentes para cada nível, isto ajudávamo-nos a uma avaliação mais clara e facilitada conseguindo recolher a maior quantidade de informação possível acerca de cada aluno e da turma em geral. Para isso, procedíamos ao preenchimento das grelhas (ver anexo figura 8, 9, 10 e 11) após a recolha de toda a informação e a discussão entre colegas de estágio sempre com a supervisão do nosso orientador.

Após o preenchimento das grelhas (ver em anexo figura 8 e 9) era feito o cruzamento com grelha de níveis de desempenho (ver em anexo figura 10) onde estavam os níveis e a percentagem correspondentes para avaliar o aluno de forma mais criteriosa. Aqui se havia dúvida, por exemplo, entre a percentagem que daria o nível 4 ou 5 havia discussão em grupo acerca da perceção que havia sobre o trabalho desenvolvido por aquele aluno, o seu comportamento e o seu empenho ao longo do ano. Isto porque, enquanto núcleo de estágio procurámos estar sempre presentes nas aulas dos nossos colegas e, na sua maioria, colaborávamos no processo de aprendizagem. Em anexo também irão contar algumas das grelhas que fomos elaborando para a avaliação de cada matéria.

A par disso, em cada período teve de ser avaliado a parte dos conhecimentos que foi dividida por período (ver em anexo tabela 12). Desta forma no primeiro período os alunos foram avaliados através da realização de um poster onde tinham de relacionar a aptidão física e saúde; identificar fatores associados a um estilo de vida saudável; desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, afetividade, higiene e qualidade do meio ambiente.

Relativamente ao segundo período, os alunos foram avaliados através de um questionário desenvolvido no google forms após uma aula teórica sobre a dimensão sociocultural do

desporto e da atividade física ao longo dos tempos e sobre os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas.

No terceiro período, a avaliação foi feita através de um percurso de orientação na escola. Previamente, foi dado aos alunos instruções do que envolve a orientação através de um ficheiro disponibilizado no Classroom. Em anexo encontra-se a tabela 13 e 14 com o cartão de controlo e a rubrica holística de avaliação, respetivamente.

#### **4. Atividades de organização e gestão escolar**

Neste capítulo vamos abordar tudo o que envolveu a assessoria ao cargo de diretor de turma. Antes de mais importa contextualizar o perfil deste cargo. Tendo em conta a legislação atual, o artigo 59.º é aquele que refere as competências inerentes à Direção de Turma, tais como:

- 1) Cumprir as decisões emanadas do Conselho de docentes;
- 2) Dirigir as reuniões ordinárias de Conselho de Turma e de Assembleia de Turma garantindo e promovendo a participação democrática de todos os seus elementos;
- 3) Elaborar em articulação com o Conselho de Turma e coordenar a aplicação do Plano de Atividades da Turma, solicitando a colaboração do representante dos pais/encarregados de educação sempre que tal se considere necessário;
- 4) Analisar o Plano de Atividades da Turma com os restantes professores da turma, após cada avaliação sumativa, com vista à introdução de eventuais reajustamentos ou à apresentação de propostas para o período ou ano letivo seguinte;
- 5) Analisar as propostas do Conselho de Turma e submetê-las à consideração do Conselho de docentes;
- 6) Manter o processo individual de cada aluno sempre atualizado;
- 7) Manter o registo de faltas do aluno atualizado, e proceder à sinalização das situações de absentismo grave para as entidades competentes;
- 8) Propor e coordenar atividades e formas de ação educativa com a participação dos pais e encarregados de educação e da restante comunidade educativa;
- 9) Promover e facilitar a correta e harmónica integração dos alunos na turma e na vida escolar;
- 10) Garantir a circulação atualizada da informação pelos professores e entre a escola e os Encarregados de Educação;
- 11) Convocar através do meio julgado mais expedito os Encarregados de Educação, sempre que se considere necessário;
- 12) Coordenar o processo de avaliação dos alunos e informar os respetivos Encarregados de Educação;
- 13) Analisar e encaminhar os casos de natureza disciplinar de acordo com a legislação em vigor;



14) Pronunciar-se sobre as tarefas e atividades de integração na escola previstas na lei 25;

15) Informar os encarregados de educação do calendário de testes escritos, no início de cada período.

Uma vez que, tivemos a oportunidade de acompanhar o cargo de três professoras diferentes permitiu-nos perceber diferentes metodologias de trabalho e organização do dossier de cada turma e de cada aluno. Por motivos alheios a nós, apenas assessorámos a diretora de turma do 9º B e do 9º A no qual se procedeu à elaboração de uma tabela que resumiu todo o trabalho possível com as diretoras de turma (ver em anexo tabela 15).

Em termos de aprendizagem conseguimos atingir a maior parte dos objetivos que tínhamos perspetivados e perceber quais as funções inerentes ao cargo de diretor de turma que acaba por diferir de alguma forma e pessoa para pessoa e constatamos isso. Todo o trabalho foi bastante enriquecedor e deu-nos informações dos alunos bastante importantes até para a construção do processo de aprendizagem. Por vezes, devido ao ajuste em termos de horários entre nós estagiários e diretor de turma nem sempre é fácil devido a todo o trabalho que envolve o contexto escolar. As reuniões eram combinadas pela diretora de turma sempre e ela achasse necessário ou que fosse desenvolver algum tipo de trabalho relevante para a nossa aprendizagem.

## **5. Atividades de projetos e parcerias educativas**

Nesta dimensão pretendeu-se o desenvolvimento da nossa capacidade socioeducativa desenvolvendo capacidades de organização, planeamento, execução e controlo. Assim sendo, por ordem cronológica, iremos apresentar os projetos do qual fizemos parte.

### **5.1 Torneio das raquetes**

Numa fase inicial em colaboração com o núcleo de educação física definimos a data de realização, espaço a usar, material e recursos humanos. Esta atividade foi aberta a todos os alunos onde houve, posteriormente, o apuramento dos vencedores através de uma de Excel previamente elaborada que depois de irem sendo colocados os resultados eram anunciados os vencedores de cada escalão e género. Foi uma atividade que envolveu bastante concentração na arbitragem e cumprimento das regras pelos alunos para que tudo fluísse de forma clara. A atividade teve bastante adesão até porque badminton e ténis de mesa são duas modalidades que os alunos gostam bastante apesar de que, badminton teve muitos participantes.

### **5.2 Projeto escola ativamente**

Este projeto diz respeito à criação de recreios que proporcionem mais brincadeiras por parte dos alunos para que sejam mais ativos. Este projeto englobou todas as escolas primárias nas quais foram colocados baloiços nas árvores, pintura de jogos no chão e colocação de *slacklines*. Toda a montagem foi feita pelo núcleo de educação física em colaboração com o núcleo de estagiários.

### **5.3 Olimpíada sustentada**

Este projeto fez parte integrante do nosso estágio que tinha como objetivos sensibilizar todos os intervenientes para a necessidade do nosso sistema educativo ser mais inclusivo; dotar os alunos do máximo de conhecimento no que diz respeito ao desporto adaptado; incentivar hábitos de vida mais saudáveis e lutar por um país mais limpo e sustentável; possibilidade da integração nas aprendizagens essenciais de desportos adaptados; experiência e conhecimento dos desportos adaptados pela comunidade educativa; perceção da importância do desporto adaptado em contexto escolar e não escolar. Foi uma atividade que além do desporto adaptado também colocámos a possibilidade de os alunos andarem de bicicleta para tentar atrair mais alunos para esta atividade. Foi uma atividade

aberta a todos os alunos e foi realizada em todas as quartas feiras do mês de maio. Tivemos ao longo das semanas sempre uma boa adesão por parte dos alunos que nos davam um feedback bastante positivo acerca dos desportos inclusivos, ou seja, das dificuldades neles inerentes e pediam-nos que colocássemos mais obstáculos para ultrapassar com a bicicleta, chegámos a construir duas rampas que ficaram para a escola futuramente usar.

#### **5.4 Uma carta para a Ucrânia**

Face à realidade atual foi-nos proposto este projeto pela Professora Doutora Elsa Silva coordenadora do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra para que, pedíssemos aos nossos alunos que elaborassem em Inglês uma carta para uma criança ou jovem da Ucrânia a contarem como foi a aula de Educação Física. O objetivo principal deste projeto é colocar as melhores cartas e desenhos num livro para ser vendido, as vendas revertem para a construção e compra de material desportivo para a Ucrânia. Esta ação foi realizada na turma do 9ºA. Nos anexos constam dois exemplos desse trabalho, figura 8 e 9.

## **6. Tema problema**

### **6.1 Enquadramento teórico**

A motivação é uma condição fundamental e indispensável para o alcance dos objetivos pessoais. Perante esta afirmação, importa clarificar o conceito de motivação: afinal o que é a motivação? Para Herzberg (1968), quando uma pessoa tem um objetivo ou um caminho a ser percorrido não significa necessariamente que esteja motivada a atingir determinado objetivo. Os fatores que influenciam a toma de determinada postura podem ser intrínsecos ou extrínsecos. Aos fatores intrínsecos (internos) está inerente a motivação, contrariamente, aos extrínsecos (externos) há apenas movimento ou apenas satisfação (Bueno, 2002). Bergamini (1989), explica que quando uma pessoa tem o desejo a realizar algo para evitar a punição, ou para conquistar uma recompensa, a iniciativa que leva à realização da tarefa não partiu da própria pessoa, mas de fatores externos. A pessoa não teria caminhado em direção ao objetivo caso não houvesse a punição ou a recompensa (Bueno, 2002). Contrariamente, as pessoas podem agir levadas por um impulso interno (fatores intrínsecos) ou por uma necessidade interior. Perante isto, podemos afirmar que existe vontade própria para alcançar determinado objetivo, existe motivação. Ainda de acordo com Bergamini (1989), o movimento é uma situação passageira, uma necessidade momentânea. Só dura enquanto persistirem os estímulos, sejam eles positivos ou negativos, que o geraram. Normalmente, a eliminação dos estímulos provoca a insatisfação e um comportamento indesejável. Desta forma, segundo Bueno (2002), a motivação é entendida como uma energia, uma tensão, uma força, ou ainda, um impulso interno aos indivíduos.

A motivação é interior a cada indivíduo e leva-o a agir espontaneamente para alcançar determinada meta. Assim sendo, “não é possível motivar uma pessoa, o que é possível é criar um ambiente compatível com os objetivos da pessoa, um ambiente no qual a pessoa se sinta motivada”.

### **6.2 Teorias da Motivação**

Perante tudo isto que foi dito anteriormente acerca da motivação, importa perceber a sua evolução e compreender os principais conceitos das Teorias Clássicas da Motivação. No seguimento da mesma linha, foram encontradas impressões de autores especialistas e que

nos ajudam a clarificar algumas teorias da motivação. “As teorias da motivação não se anulam umas às outras, pelo contrário complementam-se” Berganini, (1997).

Seguidamente, irei apresentar três teorias que têm o enfoque no objetivo, ou seja, “a motivação é o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de determinado objetivo” (Ribas, 2011). Para um melhor entendimento deste conceito “enfoque no objetivo”, serão apresentadas a Teoria X e a Teoria Y de McGregor (1960); Teoria da Expectativa de Victor Vroom (1997) e a Teoria de Fixação de Objetivos de Erdwin Locke (1960), todos autores citados no artigo de (Ribas, 2011).

#### Teoria X e Teoria Y de McGregor (1960) A

Esta teoria parte do princípio que a motivação ocorre quando existe recompensa ou punição. Contrariamente, a teoria Y está mais orientada para as relações humanas, ou seja, a motivação ocorre pela união de um grupo na partilha de objetivos comuns. Para McGregor “não há um modo errado ou certo de agir, mas, mais eficaz em função do padrão de comportamento do trabalhador” (Ribas, 2011).

#### Teoria da Expectativa de Victor Vroom (1997)

A teoria de Vroom parte da ideia de que o interesse do indivíduo resulta da combinação entre as suas escolhas, vontades e expectativas próprias. Desta forma, para este especialista à motivação estão inerentes três fatores: a expectativa, a instrumentalidade e a valência.

#### Teoria da Fixação de Objetivos de Erdwin Locke (1960)

Segundo Galindo et al. (2011) esta teoria parte do pressuposto de que a motivação ocorre quando as pessoas combinam esforços, pensamentos e interesses para atingir determinado objetivo. Para isso, os objetivos e/ou metas devem obedecer a alguns critérios, tais como: ser aceitável, ser compartilhado, ser desafiador e ser mensurável (Ribas, 2011).

#### Teorias de enfoque baseado nas necessidades

#### Teoria da Hierarquia de Necessidades de Abraham Maslow (1963)

Para Maslow “os aspectos psicológicos eram considerados importantes no sentido em que, o individuo somente está motivado a subir a escala de necessidades, após ter satisfeito os níveis inferiores. O mesmo acontece em sentido inverso, caso uma necessidade primária deixe de ser satisfeita” (Ribas, 2011). Este especialista propôs a esta Teoria obedecendo a uma sequência ascendente de necessidades: necessidades fisiológicas, necessidades de segurança, necessidades sociais, necessidade de autoestima e necessidade de autorrealização.

Teoria dos Fatores Motivadores de Frederick Herzberg (1959) Herzberg (1997)

Faz uma distinção entre fatores motivadores e desmotivadores. Os fatores extrínsecos (externos) são considerados como desmotivadores pela falta de atendimento às necessidades primárias do trabalhador, como por exemplo: o salário e/ ou as condições de trabalho (Ribas, 2011). Por outro lado, os fatores motivadores dizem respeito a fatores intrínsecos (internos) e permitem a satisfação das necessidades superiores do individuo, tais como: realização pessoal e reconhecimento. Para Ribas (2011) “a inexistência de fatores de higiene não leva à desmotivação, mas remove as causas da insatisfação.

Teoria da Necessidade de Realização de David McClelland (1961)

Ao individuo está inerente a responsabilidade pelo seu sucesso e pelo seu fracasso. Desta forma, “a sua motivação está ligada ao impulso de obter sucesso nas atividades desenvolvidas, mais pela realização pessoal (intrínseca), do que pelo recebimento de 15 recompensas externas” (Ribas, 2011). Assim, a motivação está ligada à superação das próprias necessidades de cada individuo.

Teoria da autodeterminação *Deci & Ryan* (1985)

A teoria da autodeterminação é uma abordagem psicológica acerca da motivação que se preocupa com as causas e consequências da maneira como o ser humano regula o comportamento o seu comportamento. Segundo (Pires, 2010), este modelo teórico pode fornecer informações importantes sobre o processo motivacional dos alunos nas aulas de Educação Física. Este mesmo autor refere no seu artigo que as teorias sociocognitivas, da qual faz parte a teoria da autodeterminação, estão entre as mais populares abordagens

teóricas que têm sido usadas na compreensão dos processos motivacionais no campo da Psicologia do Desporto e do Exercício.

### **6.3 Pertinência do estudo**

O nosso objetivo enquanto futuros professores de Educação Física é passar aos nossos alunos a importância da prática da atividade física que tem nos indicadores da nossa saúde. Com a Educação Física, queremos passar aos nossos alunos de uma forma divertida e inclusiva tudo aquilo que eles têm de aprender, mas, principalmente, integrar os alunos no processo de maneira a que, estes percebam a sua evolução aula após aula, ano após ano.

Segundo a Direção Geral de Saúde a obesidade é considerada um problema de saúde pública e uma doença crónica. A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura acumulada no corpo que pode afetar de forma significativa a saúde. Além disso, é um importante fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras doenças (Direção Geral da Saúde). Tendo em conta dados que mostram a prevalência da obesidade no nosso país em adultos e crianças, segundo o inquérito Alimentar Nacional e da Atividade Física de 2016 a pré-obesidade atinge 34.8% e a obesidade está presente em 22,3% dos portugueses. Por outro lado, a *Childhood Obesity Surveillance Initiative* e a *World Health Organization Regional for Europe* consistem num sistema europeu de vigilância nutricional infantil que produz dados comparáveis entre países da Europa a cada 2-3 anos. Portanto, em 2019 cerca de 29.6% e 12% das crianças apresentavam excesso de peso e obesidade, respetivamente.

Desta forma, podemos atribuir um papel à Educação Física bastante significativa que poderá contribuir para mudança ou para a atenuação desta realidade. Mas, é importante que as nossas crianças e jovens gostem da prática de atividade física e lhes atribuam importância porque, caso contrário, não serão adultos ativos ou dificilmente o serão.

Assim sendo surge-nos uma questão: porque é que muitos dos nossos alunos não estão motivados para a prática de desporto?

## 6.4 Caracterização da amostra

A amostra deste trabalho coincide com a saída da pré-adolescência e a entrada na adolescência onde alguns aspetos que antes não tinham importância, passam ter bastante relevo, tais como: preocupação com a aparência, com o corpo, a necessidade de se identificar com o seu grupo, a adoção de modas, entre outras. Enquanto futuros professores, nós não podemos motivar ninguém de forma direta, mas, podemos criar condições para que essa motivação subjacente aos alunos cresça.

Esta amostra contou com 50 alunos do 9º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Mundão. Destes 50 alunos, 25 são do género feminino e 25 do género masculino.

## 6.5 Metodologia

Pires et al., (2010, p.38) referem que, o instrumento original, designado de *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES), foi desenvolvido por *Vlachopoulos e Michailidou (2006)*, e é constituído por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo Likert de 5 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e o 5 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em 3 dimensões (com 4 itens cada), que refletem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação (TAD: *Deci & Ryan, 1985*): autonomia, competência e relação. A versão Portuguesa do questionário (BPNESp) foi traduzida e validada preliminarmente (análise fatorial exploratória) por Moutão, Cid, Leitão e Alves (2008), sendo a sua estrutura confirmada posteriormente (análise fatorial confirmatória) por Moutão et al. (2009). Para o presente trabalho foi utilizada uma adaptação para o contexto da Educação Física, da versão portuguesa do BPNESp, que passará a ser designada por BPNPES (*Basic Psychological Needs in Physical Education Scale – Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física*).

O procedimento de recolha de dados foi feito através da colocação do questionário acima mencionado no google forms aplicado às três turmas do 9º ano. Este questionário foi posteriormente disponibilizado no Classroom para que, os alunos respondessem com total segurança devido às normas impostas pela escola devido ao Covid-19.

O tratamento de dados foi feito através do software SPSS 26 tendo em conta a base de dados extraída em folha Excel do google forms.



## 6.6 Resultados

No presente capítulo pretende-se dar a conhecer os resultados obtidos, em função de toda a informação colhida e cujo instrumento utilizado foi um questionário.

Para a apresentação adequada dos dados obtidos, recorreremos ao uso de quadros com os respetivos dados estatísticos obtidos.

### CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

Em relação à turma, a maioria dos elementos são do “9º A” com 44,4%. Distribuição semelhante se passa em qualquer um dos géneros. Entre a turma e género não encontramos diferenças significativas ( $X^2=2,475$ ;  $p=0,290$ ), situação também comprovada pela distribuição dos valores residuais (cf. tabela 1).

Relativamente à inscrição no desporto escolar, a maioria dos alunos não estão inscritos com 55,6%. Também no género masculino a distribuição é semelhante. Já nas raparigas, salientamos as inscritas com 52,0%. Entre o género e a inscrição no desporto escolar não encontramos diferenças significativas, situação comprovada pela distribuição dos valores residuais e pelo teste de qui-quadrado ( $X^2=1,301$ ;  $p=0,254$ ).

No que se refere ao desporto fora do contexto escolar, a maioria dos elementos não o pratica com 73,3%. Distribuição semelhante se passa em qualquer um dos géneros. Entre o género e a prática de desporto fora do contexto escolar não encontramos diferenças significativas ( $X^2=0,205$ ;  $p=0,651$ ), situação também comprovada pela distribuição dos valores residuais (cf. tabela 1).

Já para a nota de educação física, a maioria dos elementos têm 4 valores com 42,2%. Distribuição semelhante se passa no género feminino. Já nos rapazes domina a nota de 5 valores com 45,0%. Entre o género e a nota de educação física não encontramos diferenças estatísticas significativas ( $X^2=5,570$ ;  $p=0,134$ ), situação também comprovada pela distribuição dos valores residuais (cf. tabela 1).

Por fim, e no que se refere à média das notas no 2º período, a maioria dos elementos têm média de 4 valores com 44,4%. Distribuição semelhante se passa no género feminino. Já nos rapazes domina a nota média de 5 valores com 50,0%. Entre o género e a média de

notas do 2º período encontramos diferenças estatísticas significativas ( $X^2=8,390$ ;  $p=0,039$ ), situação também comprovada pela distribuição dos valores residuais.

Género Variáveis	Feminino		Masculino		Total		Residuais	
	Nº (25)	% (55,6)	Nº (20)	% (44,4)	Nº (45)	% (100,0)	1	2
Ano / Turma								
9º A	12	48,0					0,5	-
9ºB	6	24,0	8	40,0	20	44,4	-1,5	0,5
9ºC	7	28,0	9	45,0	15	33,3	1,0	1,5
			3	15,0	10	22,2	-	1,0
Desporto escolar								
Sim	13	52,2	7	35,0	20	44,4	1,1	-
Não	12	48,0	13	65,0	25	55,6	-1,1	1,1
Desporto extraescolar								
Sim	6	24,0	6	30,0	12	26,7	-0,5	0,5
Não	19	76,0	14	70,0	33	73,3	0,5	-
								0,5
Nota de educação física								
2	2	8,0	0	0,0	2	4,4	1,3	-
3	7	28,0	4	20,0	11	24,4	-	1,3
4	12	48,0	7	35,0	19	42,2	0,6	-
							0,9	0,6

5	4	16,0	9	45,0	13	28,9	-2,1	-
							0,9	
							2,1	
Média do 2º período	1	4,0	0	0,0			0,9	-
2	8	32,0	3	15,0	1	2,2	0,9	
							1,3	
3	13	52,0	7	35,0	11	24,4	-	
							1,1	1,3
4	3	12,0	10	50,0	20	44,4	-2,8	-
							1,1	
5					13	28,9		2,8

Tabela 1 Distribuição dos valores residuais

Pela análise da tabela 2, e no que se refere às estatísticas do n.º de treinos semanais, constatamos que, para quem treina o faz entre um mínimo de um e um máximo de 4, ao que corresponde uma média de 2,75 treinos com um desvio padrão de 1,06 treinos. Já para o n.º de horas semanais de treinos, entre um mínimo de 1h e um máximo de 8h, a média centra-se nas 4,17 horas com um desvio padrão de 2,12 horas. Pelos coeficientes de variação, constatamos uma dispersão elevada (superior a 30%) dos dados em torno da média.

	Min	Max	M	D.P.	CV (%)
Treinos semanais	1	4	2,75	1,06	38,54
Horas de treino semanal	1	8	4,17	2,12	50,84

Tabela 2 Estatísticas relativas aos treinos semanais

## CARACTERIZAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Pela análise da tabela 3, e no que se refere às respostas dadas na escala tipo Likert a cada um dos 12 itens da Escala das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física (BPNPS), constatamos o claro domínio da “concordância” com as afirmações apresentadas. É ainda de salientar que a “discordância” total ou parcial são as que apresentam score de respostas mais baixo e mesmo ausente em algumas das afirmações.

Itens da BPNPES	DT	D	NC, ND	C	CT
Sinto que faço grandes progressos nas minhas aprendizagens.			5	29	11
Sinto-me bem com os colegas da minha turma.		1	3	20	21
A forma como faço as atividades está de acordo com as minhas escolhas.		1	9	29	6
Sinto que realizo com sucesso as atividades da aula.			6	32	7
Tenho uma relação de amizade com os meus colegas da turma.			2	21	22
Sinto que faço as atividades da forma que eu quero.		6	16	20	3
Sinto que faço muito bem as atividades.	1	3	13	27	1
Sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas da minha turma.	1	1	3	25	15
As atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer.		4	15	23	3
Sou capaz de cumprir com as exigências das atividades da aula.		1	7	28	9
Tenho uma boa relação com os colegas da minha turma.			3	24	18
Sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as atividades.		2	17	19	7

Tabela 3 Frequência de resposta aos 12 itens da BPNPES

Para melhor analisar qual o “peso” de cada item na BPNPES, na tabela 4 estão patentes as estatísticas referentes a cada um dos 12 itens, de onde salientamos que o item “*Tenho uma relação de amizade com os meus colegas da turma*” é o que revela mais “peso” para a BPNPES com uma média de (4,44); seguido dos itens “*Sinto-me bem com os colegas da minha turma*” e “*Tenho uma boa relação com os colegas da minha turma*” com (4,36; e 4,33 respetivamente). Já o item “*Sinto que faço as atividades da forma que eu quero*” é o que manifesta menor “peso” com uma média de (3,44).

Itens da BPNPS	Média	Dp
Sinto que faço grandes progressos nas minhas aprendizagens.	4,13	0,59
Sinto-me bem com os colegas da minha turma.	4,36	0,71
A forma como faço as atividades está de acordo com as minhas escolhas.	3,89	0,65
Sinto que realizo com sucesso as atividades da aula.	4,02	0,54
Tenho uma relação de amizade com os meus colegas da turma.	4,44	0,59
Sinto que faço as atividades da forma que eu quero.	3,44	0,81
Sinto que faço muito bem as atividades.	3,53	0,76
Sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas da minha turma.	4,16	0,82
As atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer.	3,56	0,76
Sou capaz de cumprir com as exigências das atividades da aula.	4,00	0,67
Tenho uma boa relação com os colegas da minha turma.	4,33	0,60
Sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as atividades.	3,69	0,79

*Tabela 4 Estatísticas relativas aos itens da BPNPES*

Na versão portuguesa da escala, os 12 itens foram agrupados em 3 dimensões, contemplando cada uma 4 itens. Assim, da dimensão “Relação” fazem parte os itens (2, 5, 8 e 11). Da dimensão “Competência” fazem parte os itens (1, 4, 7 e 10). E da dimensão “Autonomia” fazem parte os itens (3, 6, 9 e 12).

Na tabela 5, estão patentes as estatísticas das 3 dimensões da BPNPES e do global da escala, de onde poderemos salientar pela análise das médias que, a “Relação” é a que

apresenta mais “peso”, seguido da “Competência”. A “Autonomia” é a que revela menor “peso”.

	Min	Max	M	D.P.	CV (%)
Relação	12	20	17,29	2,31	13,36
Competência	10	19	15,69	1,93	12,30
Autonomia	10	19	14,58	2,35	16,12
Global	35	57	47,56	5,17	10,87

Tabela 5 Consistência interna (fiabilidade)

Com o intuito de melhor dimensionar a aplicabilidade da nossa escala ao nosso estudo, foi efetuada a consistência interna (homogeneidade dos itens) para cada uma das dimensões. Na tabela 6, estão esquematizados os respectivos *Alphas de Cronbach* obtidos para cada um dos itens das 3 dimensões após a devida correção.

Constatamos que pela análise das correlações do respectivo item com os restantes, estas oscilam entre associações positivas baixas (0,345) e associações positivas substanciais (0,817). Estes valores são bons, porque nos indicam que todos os itens contribuem mais ou menos de forma igual, homogênea e no mesmo sentido (correlações positivas) para a BPNPES. Já pela análise dos *Alphas de Cronbach*, os valores obtidos são satisfatórios (todos superiores a 0,548), o que nos indica que mesmo excluindo os itens um a um, os valores de fiabilidade interna (*alpha*) mantêm-se superiores a 0,548; o que significa que a BPNPES não depende exclusivamente de um só item (cf. tabela 6).

Dimensões da BPNPES	Médias	Correlação entre itens	Alpha de Cronbach (Após itens eliminados)
Relação			(0,861)
Item 2	12,93	0,712	0,821
Item 5	12,84	0,817	0,789
Item 8	13,13	0,571	0,898
Item 11	12,96	0,811	0,788
Competência			(0,735)
Item 1	11,56	0,345	0,767
Item 4	11,67	0,507	0,691
Item 7	12,16	0,715	0,548
Item 10	11,69	0,578	0,645
Autonomia			(0,783)
Item 3	10,69	0,576	0,740
Item 6	11,13	0,528	0,764
Item 9	11,02	0,646	0,700
Item 12	10,89	0,621	0,713

Tabela 6 Alpha de Cronbach para os itens das 3 dimensões

## ANÁLISE INFERENCIAL

Após a análise descritiva dos dados obtidos descrita anteriormente, passamos de seguida à abordagem inferencial dos mesmos, através da estatística analítica. Procedemos assim à verificação da validade das hipóteses, associando algumas das variáveis independentes em estudo, às nossas variáveis dependentes.

Com o intuito de credibilizar o nosso estudo, formulámos algumas hipóteses, estas foram testadas através de testes não paramétricos, nomeadamente *testes U de Mann-Whitney*.

Optámos por testar as nossas hipóteses através de testes não paramétricos, uma vez que não existe uma distribuição normal das dimensões das variáveis dependentes, e a amostra é significativamente pequena, como nos mostra a seguir o teste da normalidade.

### TESTE DA NORMALIDADE

Pelo *Kolmogorov-Smirnov-Lilliefors* (tabela 7) verificamos que a distribuição de dados referentes às dimensões das variáveis dependentes (Relação, Competência e Autonomia), não se encontram enquadrada na normalidade nas suas dimensões ( $p < 0,05$ ).

Visto isto, e pela análise dos gráficos somos obrigados a assumir a inexistência de uma distribuição normal ou próximo do normal para essas dimensões o que, nos limita de certa forma a utilização de medidas estatísticas paramétricas.

	Kolmogorov-Smirnov-Lilliefors <sup>a</sup>	
	Estatísticas	p
Relação	0,200	0,000***
Competência	0,160	0,005**
Autonomia	0,150	0,013*

Tabela 7 Teste de normalidade kolmogorov-smirnov

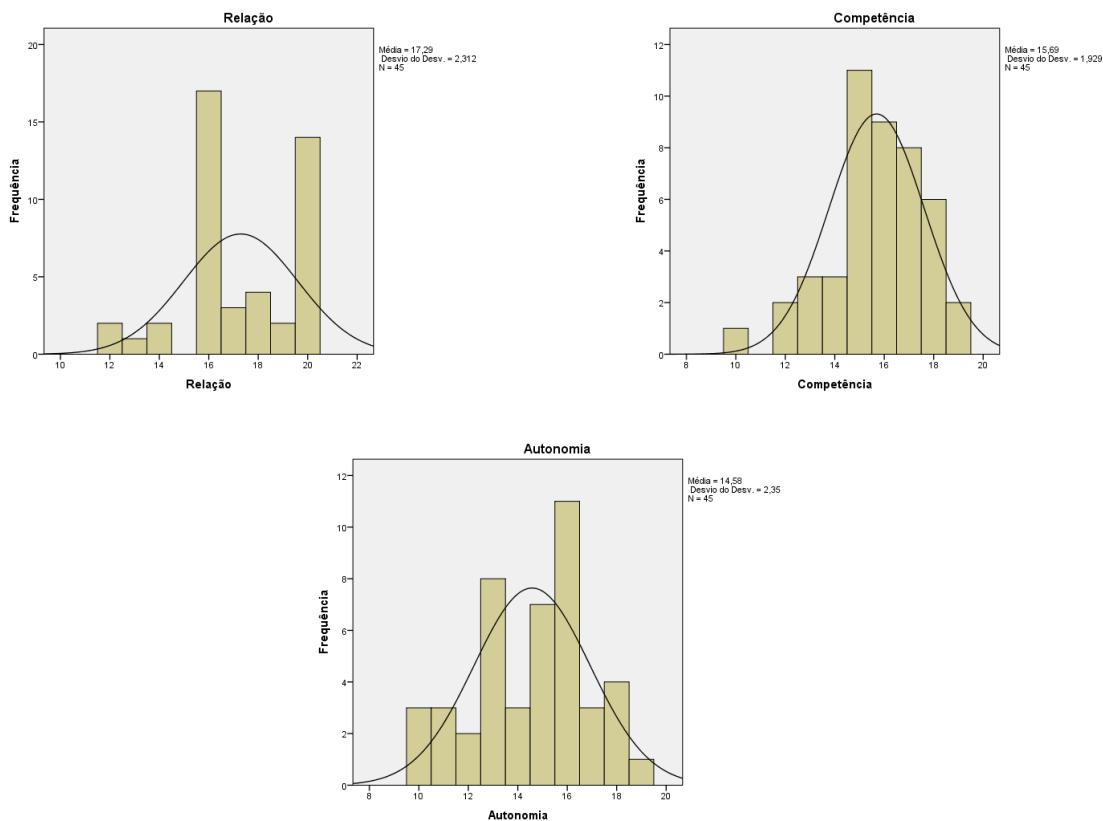
\* $p < 0,05$

\*\* $p < 0,01$

\*\*\* $p < 0,001$



Histogramas das Dimensões Relação, Competência e Autonomia, com curva de normalidade



As hipóteses foram testadas com uma probabilidade de 95%, de onde resulta um nível de significância de 5% ( $\alpha=0,05$ ). Este nível de significância permite-nos afirmar com uma "certeza" de 95%, caso se verifique a validade da hipótese em estudo, a existência de uma relação causal entre as variáveis.

Os critérios de decisão para os testes de hipóteses, baseiam-se no estudo das probabilidades, confirmando-se a hipótese se a probabilidade for inferior a 0,05 e rejeitando-se se superior a esse valor. O tratamento dos dados será feito informaticamente através do programa SPSS. 26, em que se utilizaram os seguintes níveis de significância:

$p \geq 0,05$  – não significativo

$p < 0,05$  – significativo

$p < 0,01$  – bastante significativo

Com a finalidade de saber quais os fatores que influenciam as Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física (BPNPES) em cada uma das suas dimensões, formulámos as questões que se seguem, na tentativa de encontrar alguma diferença estatisticamente significativa entre as variáveis em causa.

Questão 1 – As variáveis sociodemográficas (género, desporto escolar, desporto extraescolar e nota em EF) influenciam as Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física (BPNPES)?

Para sabermos a influência do género, utilizamos um Teste U de Mann-Whitney, de onde salientamos pelas ordenações médias um score mais elevado na Relação e na Autonomia nos inquiridos do género masculino; e na Competência no género feminino. Contudo, com ausência de diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) (cf. tabela 8).

Quanto à prática de desporto escolar versus as dimensões das BPNPES, efetuamos um Teste U de Mann-Whitney, de onde salientamos pelas ordenações médias um score mais elevado nas 3 dimensões por parte de quem pratica desporto escolar. Contudo, com a existência de diferenças estatísticas altamente significativas ( $p = 0,000$ ) apenas para a dimensão “Competência” (cf. tabela 8).

Já para a prática de desporto extraescolar versus as dimensões das BPNPES, efetuamos um Teste U de Mann-Whitney, de onde salientamos pelas ordenações médias um score mais elevado nas 3 dimensões por parte de quem não pratica desporto extraescolar. Contudo, com ausência de diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) (cf. tabela 8).

Por fim, e no que se refere influência da nota em Educação Física, utilizamos um Teste U de Mann-Whitney, de onde salientamos pelas ordenações médias um score mais elevado nas 3 dimensões por parte de quem tem notas iguais ou superiores a 5 valores. Contudo, com a existência de diferenças estatísticas bastante significativas ( $p = 0,001$ ) apenas para a dimensão “Competência” (cf. tabela 8).

BPNPES Variáveis	Relação	Competência	Autonomia	Teste
	Ordenação média	Ordenação média	Ordenação média	
Género				
Feminino	21,26	23,94	21,96	Mann- Whitney
Masculino	25,18	21,83	24,30	
(p)	0,299	0,586	0,547	
Desporto escolar				
Sim	26,20	31,18	23,75	Mann- Whitney
Não	20,44	16,46	22,40	
(p)	0,126	0,000***	0,729	
Desporto extraescolar				
Sim	18,79	22,38	19,54	Mann- Whitney
Não	24,53	23,23	24,26	
(p)	0,198	0,849	0,291	
Nota a EF				
<4 valores	19,04	12,88	21,35	Mann- Whitney
≥4 valores	24,61	27,11	23,67	
(p)	0,178	0,001**	0,585	

\*p<0,05

\*\*p<0,01

\*\*\*p<0,001

Tabela 8 Testes U de Mann-Whitney

Alguns estudos realizados no contexto da Educação Física como o exemplo do estudo de (Fernandes et al., 2007) indicam que, as formas mais autodeterminadas para a regulação do comportamento são aquelas que estão relacionadas com sentimentos mais positivos tais como: o esforço, o empenho, a felicidade e/ou a concentração nas aulas. Estes alunos que regulam o seu comportamento através destas variáveis são aqueles que estão mais predispostos para a prática de Educação Física, que aceitam tarefas mais desafiantes e colocam o máximo de empenho em tudo o que fazem. Não obstante, são estes alunos que demonstram intenções mais fortes quanto à prática de atividade física opcional dentro e fora do contexto escolar.

A satisfação das necessidades básicas, nomeadamente a competência, é caracterizada como regulador das formas mais autónomas da motivação, isto é, motivação intrínseca e extrínseca. Por outro lado, estes mesmos mencionam que os sentimentos negativos (aborrecimento, desilusão, embaraço) estão associados a formas de regulação menos autodeterminadas.

Tendo em conta a caracterização sociodemográfica realizada previamente, pudemos concluir que, entre as variáveis turma e género não foram encontradas diferenças significativas ( $p=0,290$ ). Por outro lado, a maioria dos alunos não estão inscritos no Desporto Escolar, distribuição semelhante no género masculino. Porém, no género feminino 52% das inquiridas frequentam o Desporto Escolar. A par destes resultados, 73,3% dos alunos não pratica qualquer desporto extracurricular.

Comparando as variáveis nota de Educação Física e género, 42,2% dos alunos apresentam uma nota igual a 4, distribuição semelhante no género feminino. Já no género masculino domina a nota nível 5 com uma percentagem de 45,0%. Porém, não se verificou diferenças significativas entre estas duas variáveis.

No que se refere à média do 2º período a maioria dos alunos apresentam nível 4, distribuição semelhante no género feminino. No género masculino a nota média é igual a 5. Diferentemente, ao que tem sido apresentado foram encontradas diferenças significativas entre a variável género e média do 2º período ( $p=0,039$ ).

Passando para a caracterização das necessidades psicológicas básicas em Educação Física constatamos um claro domínio da “concordância” com as afirmações apresentadas e um

baixo ou até mesmo ausente de respostas discordantes das afirmações presentes no questionário.

Assim sendo, pudemos concluir que os itens com maior nível de concordância são aqueles que têm a ver com a dimensão “relação”, tais como, “sinto-me bem com os meus colegas” e “tenho uma boa relação com os colegas da minha turma”. Estes resultados acabam por ser comprovados pelos valores presentes na tabela 5 em que, a dimensão “relação” é a que apresenta uma maior conotação, seguido da “competência”. Por outro lado, a dimensão da “autonomia” é a que revela menor peso. Contrariamente, o item “sinto que faço as atividades da forma que eu quero” é aquele que apresenta a média mais baixa (3,44).

## **7. Conclusão**

Pode-se dizer que efetivamente estamos a caminho da conclusão de mais uma etapa, mas, perante o início daquilo que será o nosso futuro daqui para a frente, certamente um futuro que nos irá pôr à prova diversas vezes à qual teremos de dar sempre o melhor do nosso profissionalismo.

O estágio pedagógico foi além de todas as expectativas, as aprendizagens que realizámos e o conhecimento que arrecadámos foi sem dúvida muito gratificante. Tivemos todo o apoio e mais algum por parte do orientador da escola e núcleo de Educação Física, restante pessoal docente e não docente que nos ajudavam em tudo o que podiam.

Fica a saudade de um dia poder regressar aquilo que se caracteriza como a nossa rampa de lançamento. Porém, levamos daqui tudo aquilo que conseguimos levar não foram só aprendizagens, foi conhecimento, foi espírito crítico e foi, de alguma forma, carinho.

Um das últimas conversas tiveram a ver com facto de que “agora estávamos preparados para o estágio”. Efetivamente poderíamos estar mais seguros da responsabilidade que íamos ter em mãos, agora a preparação advém com a experiência e conhecimento real.

Posto isto, todos os propósitos do estágio foram alcançados e isso foi-se revelando ao longo do ano letivo a par do trabalho que ia sendo desenvolvido no núcleo de estágio.

## 8. Referências bibliográficas

- Bergamini, C. W. (1989). Motivação. *Mercado Global*, 15(dez./ja 1988/89), 42-8.
- BERGAMINI, CW. A motivação nas organizações. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1997. Motivação: mitos, crenças e mal-entendidos. In BERGAMINI, Cecília W. e CODA, Roberto. *Psicodinâmica da vida organizacional: Motivação e Liderança*. 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- Bueno, M. (2002). As teorias da motivação humana e a sua contribuição para a empresa humanizada: um tributo a Abraham Maslow. *Revista do centro de Ensino Superior de Catalão*.
- Direção Geral da Saúde. (s.d.). A obesidade como doença crónica. Obtido de Direção Geral da Saude: <https://www.dgs.pt/doencas-cronicas/a-obesidade.aspx>
- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3(3). [https://doi.org/10.6063/motricidade.3\(3\).660](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(3).660)
- Herzberg, L. (1968). Survey of Students' Intentions. *BMJ*, 3(5617), 559–559. <https://doi.org/10.1136/bmj.3.5617.559-d>
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (02 de dezembro de 2012). Motivação para a prática desportiva. *Motivação para a prática desportiva nos alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade*, pp. 38-51.
- 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. *Students motivations for sport involvement: the effect of age, gender and school level*, 38-51.
- Mesquita, I. M. R., Pereira, F. R. M., & Graça, A. B. dos S. (2010). A investigação sobre a eficácia pedagógica no ensino do desporto. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(1). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6914>

Pires, A. (dezembro de 2010). Aplicação da teoria da Autodeterminação ao Contexto de Educação Física. Estudo da relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação do comportamento e as intenções de praticar Desporto Escolar e Desporto fora da escola., pp. 6-12.

Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 6(1). [https://doi.org/10.6063/motricidade.6\(1\).157](https://doi.org/10.6063/motricidade.6(1).157)

Ribas, R. (2011). A motivação empreendedora e as Teorias Clássicas da motivação. *Public Knowledge Project*, 1-19.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Botto, S. (15 de 10 de 2009). Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar. Obtido de O portal dos psicólogos: <http://www.psicologia.com.pt>



## 9. Anexo 1

Matérias	Alunos mais cooperantes	Alunos menos cooperantes
Alunos com mais dificuldades	3,4,6,7,8,15,	18
Alunos com menos dificuldades	1, 2,5,9, 10, 11, 12, 13, 16, 17	14

Tabela 9 Matriz para formação de grupos - 9º B

Matérias	Alunos mais cooperantes	Alunos menos cooperantes
Alunos com mais dificuldades	6, 8,	1, 2, 10, 11
Alunos com menos dificuldades	3, 4, 7, 9, 12	5

Tabela 10 Matriz para a formação de grupos - 9º C

Matérias	Alunos mais cooperantes	Alunos menos cooperantes
Alunos com mais dificuldades	1, 2, 3, 6, 10, 17, 18.	
Alunos com menos dificuldades	4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20.	9, 14.

Tabela 11 Matriz para formação de grupos - 9º A

1º PERIODO	2º PERIODO	3º PERIODO
- Relacionar a aptidão física e saúde;	- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos	- Relacionar o sedentarismo e a evolução

<p>- Identificar fatores associados a um estilo de vida saudável;</p> <p>- Desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, afetividade, higiene e qualidade do meio ambiente.</p> <p><b>Avaliação feita através de um poster.</b></p>	<p>e da atividade física na atualidade ao longo dos tempos;</p> <p>- Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas (qual o seu impacto).</p>	<p>tecnológica com a evolução das sociedades;</p> <p>- Impacto da Poluição na evolução das sociedades;</p> <p>- Relacionar o urbanismo e a industrialização com a evolução das sociedades;</p>
---	---	--

Tabela 12 Avaliação dos conhecimentos

<b>Escola EB 2,3 de Mundão</b>					
<b>Nomes</b>				<b>Tempo</b>	

Tabela 13 Cartão de controlo

<b>AVALIAÇÃO SUMATIVA – CONHECIMENTOS</b>			
<b>(Rubrica holística)</b>			
	O aluno demonstra conhecimento da matéria abordada. Realiza a prova de orientação no menor tempo possível, passando por todas as balizas. Realiza todas as tarefas propostas na mesa de controlo. <b>ELEMENTAR</b>	O aluno demonstra algum conhecimento acerca da matéria abordada. Passa pela maior parte das balizas, mas não excede o tempo limite. Realiza com alguma dificuldade as tarefas propostas na mesa de controlo. <b>PARTE DO ELEMENTAR</b>	O aluno demonstra falta de conhecimento da matéria abordada e acerca da prova de orientação. Excede o tempo limite e apresenta dificuldades nas tarefas propostas na mesa de controlo. <b>INTRODUTÓRIO</b>
1		X	
2		X	
3			X
4	X		
5	X		
6			X
7	X		
8		X	
9		X	
10		X	
11	X		
12	X		
13	X		
14			X
15	X		
16	X		
17	Faltou		
18			X
19			X
20			X

Tabela 14 Avaliação dos conhecimentos - rubrica holística

Reuniões com a DT	Tarefas desempenhadas
9º B	
7/10/2021	Conversa inicial acerca dos objetivos e perfil do cargo.
21/10/2021	Atualização do dossier da turma; Justificação de faltas, organização da reunião de avaliação intercalar.
4/11/2021	Resumo acerca da reunião de avaliação intercalar; Panorama de cada aluno ao nível do seu desempenho. Organização de documentos
18/11/2021	Justificação de faltas. Elaboração de emails de resposta para os encarregados de educação.
9/12/2021	Conclusão dos trabalhos do 1º período, organização do conselho de turma, processos individuais educativos, justificação de faltas e arquivo de documentos.
9º A	
11/05/2022	Breve descrição de cada aluno e do seu processo curricular.

24/05/2022	Explicação do projeto educativo individual – adaptações curriculares significativas. Qual o seu contributo para o aluno; justificação de falta, as justificações devem ser enviadas pelos encarregados de educação; arquivamento das justificações no dossier de cada aluno.
31/05/2022	Justificação de faltas; Impressão da ficha de autoavaliação global do ano letivo para integrar no dossier individual do aluno. Esta folha é de carácter global que é fornecida aos alunos pela diretora de turma.
706/2022	Explicação da plataforma INOVAR.  Conselho de turma.

*Tabela 15 Tarefas desempenhadas no âmbito do cargo de DT*

## 10. Anexos 2

Agrupamento de Escolas de Mundão – Escola EB 2,3 de Mundão - Viseu						
						
<b>Plano Aula</b>						
Professor(a): Liliane Amaral		Data: 10/11/2021		Hora: 10H20 – 12H00		
Professor orientador: Marco Aguiar						
Ano/Turma: 9ºB		Período: 1º				
U.D.: Voleibol + TM		Local/Espaço: GIN + C1		Nº de aula / U.D.: 16		
Nº de alunos previstos: 18		Nº de alunos dispensados: 0				
Função didática: Introdução/ recuperação e exercitação						
Recursos materiais: rede de voleibol, bolas de voleibol, mesas de ténis de mesa, raquetes e bolas.						
Objetivos da aula: Voleibol: passe de dedos, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, cooperação com os colegas para dar continuidade às ações técnico táticas defensivas e ofensivas; Ténis de mesa: Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente; mantém a pega correta da raqueta, pega clássica; devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita; executa o serviço "martelo".						
Tempo	Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Críticos de Êxito	Metodologia de ensino	
Hora	<b>Parte Inicial da Aula</b>					
10h25	5'	<b>Introdução</b>	Breve introdução acerca dos objetivos da aula e organização da turma em duplas.			
10h30	10'	<b>Aquecimento geral e específico</b>	Em grupos de 4 os alunos vão realizar o maior número de passes entre si, <b>passe de dedos</b> e <b>manchete</b> . Ao sinal da professora os alunos param o exercício e fazem exercícios de condição física no lugar: flexões, prancha ventral, agachamento, burpees e Jumping jacks.	O aluno para o <b>passe de dedos</b> coloca as mãos formando um triângulo, com os dedos estendidos em forma de concha e contacto com a bola somente com os dedos; colocação das mãos acima e à frente da testa; <b>Manchete</b> : os pés estão afastados à largura dos ombros com MI ligeiramente fletidos, tronco ligeiramente inclinado para a frente e braços estendidos, as mãos estão sobrepostas e unidas pelos polegares;	Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e dos companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas	<b>Método direto</b>
<b>Parte Fundamental da Aula</b>						

Figura 1 Plano de aula I

10h45	10'	<b>Passe de dedos + sustentação da bola no ar</b>	Em cada meio campo na extremidade da rede de voleibol, colocam-se 4 alunos em fila que terão de realizar o passe de dedos em deslocamento lateral ao longo da rede mantendo a sustentação da bola no ar. Regressam à fila em corrida.	<b>Supracitadas.</b> <b>Serviço por cima</b> pé contrário à mão de serviço está avançado; lançar a bola ao ar com a mão contrária ao batimento; "Armar" o braço de batimento com a mão atrás das costas e rotação do tronco atrás; Realizar a extensão do braço de batimento à frente, acompanhada de uma rotação do tronco à frente de forma a imprimir mais força à bola; O batimento é realizado com a mão aberta e rígida e dedos unidos, com o braço em extensão (batendo a bola com a mão o mais alto possível). <b>Serviço por baixo</b> o pé contrário à mão do serviço está avançado, MI fletidos e tronco ligeiramente inclinado para a frente, movimento de trás para a frente e de baixo para cima do braço de batimento, o batimento é realizado com a mão aberta e rígida e dedos unidos, avanço do pé mais recuado após o batimento; como <b>receptor</b> posiciona-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta.	O aluno coopera com o seu companheiro contribuindo para a manutenção da bola no ar através do passe de dedos.	
10h55	15'	<b>Exercitação do serviço, pos. Fundamental, passador, passe e remate</b>	Os alunos estão distribuídos em grupos de 4 em que, está um aluno isolado num dos meios campos vai realizar o serviço por cima e por baixo alternadamente para um dos alunos que estão à sua frente no outro meio campo. No outro meio campo estão 3 alunos, dois deles têm a função de fazer a recepção ao serviço e passar a bola ao passador localizado ao pé da rede no meio. O passador devolve para um deles, e este remata ou faz passe colocando a bola no campo adversário. A troca é feita pelo professor. Se o exercício for muito complexo, avanço para um 2x2.	<b>Pega clássica:</b> colocar o indicador sobre a lâmina e segurar a raquete como se fosse um aperto de mão. <b>Técnica de base:</b> tronco ligeiramente inclinado para a frente; pés um pouco mais afastados que a largura dos ombros; MI fletidos; olhar dirigido para a frente. <b>Serviço "martelo":</b> lançar a bola na vertical (mais de 16 cm); bater a bola junto da linha de fundo (limite da mesa) de forma moderada; manter o membro superior numa posição base em que o braço e o antebraço formem um ângulo de 90º.	O aluno realiza o serviço por cima e por baixo, alternadamente, colocando a bola no outro meio campo. Na posição fundamental, o aluno recebe a bola em passe de dedos ou em manchete dependendo da sua trajetória, e passa para o passador. O passador recebe a bola e passa para o colega melhor bem posicionado para este realizar o remate ou passe colocado.	<b>Método direto</b>
11h10	10'	<b>Arrumar o material e reorganização da turma para a próxima parte da aula</b>				
11h20 – 11h40	35'	<b>Ténis de mesa</b> Introdução / recuperação - Técnica de base; - Pega clássica da raquete; - Serviço "martelo"; - Batimentos esq/ dir.	Os alunos organizados em duplas vão distribuir-se pelas mesas e vão realizar serviço e batimentos para a esquerda e para a direita segurando a raquete com a pega clássica. A cada 10 batimentos troca a dupla.	<b>Pega clássica:</b> colocar o indicador sobre a lâmina e segurar a raquete como se fosse um aperto de mão. <b>Técnica de base:</b> tronco ligeiramente inclinado para a frente; pés um pouco mais afastados que a largura dos ombros; MI fletidos; olhar dirigido para a frente. <b>Serviço "martelo":</b> lançar a bola na vertical (mais de 16 cm); bater a bola junto da linha de fundo (limite da mesa) de forma moderada; manter o membro superior numa posição base em que o braço e o antebraço formem um ângulo de 90º.	Em situação de exercício de ténis de mesa, executa o serviço colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral. Assume a posição base e coopera com o colega para manter a bola em jogo.	<b>Método direto</b>
<b>Parte Final da Aula</b>						
11h45	5'	<b>Retorno à calma e balanço final.</b>	Arrumar o material. Os alunos estão sentados por ordem numérica de acordo com as normas da DGS.	Conversa com os alunos acerca da matéria abordada na aula e eventuais dúvidas. Breve apresentação dos conteúdos da próxima aula.		<b>Método direto</b>



PLANO DE AULA						
Professor(a): Liliane Amaral		Data: 28/04/2022	Hora: 11h10 – 12h00			
Professor orientador: Marco Aguiar						
Ano/Turma: 9ªA	Período: 3º	Local/Espaço: Pavilhão				
U.D.: Corfebol e ginástica acrobática		Nº de aula / U.D.: 8ª e 11ª respetivamente	Duração da aula: 100'			
Nº de alunos previstos: 20		Nº de alunos dispensados: 0				
Função didática: AVALIAÇÃO SUMATIVA CORFEBOL E EXERCITAÇÃO Gin. ACR						
Recursos materiais: 1 bolas de corfebol, 20 coletes e colchões azuis.						
Objetivos da aula: Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança; Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos; Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar; Combina numa coreografia a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piraetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos apresentados pela professora.						
Tempo	Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas		Metodologia de ensino	
Hora						
<b>Parte Inicial da Aula</b>						
11H15	5'	<b>Introdução</b>	Breve introdução acerca dos objetivos da aula e organização da turma em duplas.			
11H20	10'	<b>AQUECIMENTO</b> <b>Rabo da raposa</b>	Num espaço amplo e limitado, os alunos com um colete colocado nos calções ou calças, tentam roubar o maior número possível de "rabos de raposa" aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. Devem colocar as fitas conquistadas no arco da sua equipa.  O jogador sem rabo pode continuar em jogo, tentando retirar a fita aos colegas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcação ao adversário do mesmo género;</li> <li>- Criar linhas de passe através da desmarcação e progressão no terreno de jogo.</li> <li>- Procurar a finalização ou passar a um colega melhor posicionado.</li> <li>- Interceção nas linhas de passe.</li> <li>- Realiza os diferentes passes (passe de peito, por cima, por baixo e de ombro).</li> <li>- Realiza os diferentes tipos de lançamento;</li> <li>- Conhece as regras de jogo e aplica-as a si próprio e aos restantes colegas.</li> </ul>	A equipa em posse de bola procura a finalização e a equipa sem posse de bola procura a interceção nas linhas de passe e recuperação da posse da bola.	<b>Método diretivo</b>

Figura 2 Plano de aula II

		<b>Ganha a equipa que tiver mais rabos.</b>				
<b>Parte Fundamental da Aula</b>						
11H30	40'	<b>GINÁSTICA ACROBÁTICA (Exercitação)</b>	Os alunos dispostos a pares terão de construir a sua combinação utilizando os elementos técnicos e elementos de ligação disponíveis. Devem executar as pegas mais adequadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>PEGA SIMPLES: mãos sobrepostas com os polegares entrelaçados.</li> <li>PEGA DE PULSOS COM ENCAIXE DE DEDOS: mãos sobrepostas e antebraço entre o dedo indicador e médio.</li> <li>PEGA DE DEDOS: agarrar nas pontas dos dedos.</li> <li>PEGA DE PULSOS: agarrar nos pulsos colocando a mão acima dos pulsos.</li> <li>PEGA DE COTOVELO: colocar a mão acima do cotovelo do volante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</li> <li>- Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> <li>- Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> </ul>	<b>Método diretivo</b>
12H10	40'	<b>CORFEBOL (Avaliação) Jogo Formal</b>	Os alunos serão distribuídos em 2 equipas na qual terá de ter o número de rapazes e raparigas igual para que, se possa fazer a marcação individual do mesmo género.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcação ao adversário do mesmo género;</li> <li>- Criar linhas de passe através da desmarcação e progressão no terreno de jogo.</li> <li>- Procurar a finalização ou passar a um colega melhor posicionado.</li> <li>- Interceção nas linhas de passe.</li> <li>- Realiza os diferentes passes (passe de peito, por cima, por baixo e de ombro).</li> <li>- Realiza os diferentes tipos de lançamento;</li> <li>- Conhece as regras de jogo e aplica-as a si próprio e aos restantes colegas.</li> </ul>	A equipa em posse de bola procura a finalização e a equipa sem posse de bola procura a interceção nas linhas de passe e recuperação da posse da bola. Respeita as decisões da arbitragem e regulamento do jogo.	<b>Método diretivo</b>
<b>Parte Final da Aula</b>						
11H50	5'	<b>Retorno à calma e balanço final.</b>	Arrumar o material. Os alunos estão sentados por ordem numérica de acordo com as normas da DGS.	Conversa com os alunos acerca da matéria abordada na aula e eventuais dúvidas. Breve apresentação dos conteúdos da próxima aula.	<b>Método diretivo</b>	

PLANEAMENTO ANUAL POR ETAPAS - 9ºB 2021/22																																					
	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
2021					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	29	30			
2022	SET																																				
	OUT																																				
	NOV			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	29	30				
	DEZ				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	29	30	31		
	JAN	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	29	30	31					
	FEV				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					
	MAR				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	29	30	31		
	ABR					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	29	30		
	MAI		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	29	30	31				
	JUN				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	29	30			

LEGENDA 1º PERÍODO			LEGENDA 2º PERÍODO			LEGENDA 3º PERÍODO		
AD + FIT ESCOLA			AD + FIT ESCOLA			AD + FIT ESCOLA		
VOLEIBOL			ANDEBOL			FUTSAL		
GINÁSTICA DE APARELH			GINÁSTICA ACROBÁTICA			GINÁSTICA ACROBÁTICA		
ATLETISMO			ATLETISMO			DANÇA		
BADMINTON			BADMINTON					
TÊNIS DE MESA			TÊNIS DE MESA					
AVALIAÇÃO			AVALIAÇÃO			AVALIAÇÃO		
FIT ESCOLA			FIT ESCOLA			FIT ESCOLA		
AUTO AVALIAÇÃO			AUTO AVALIAÇÃO			AUTO AVALIAÇÃO		
INTERRUPÇÃO LETIVA			INTERRUPÇÃO LETIVA			INTERRUPÇÃO LETIVA		

Figura 3 Planeamento anual 9º B

Plano Anual																			
Turma 9º C										2º Período									
Ano letivo 2021/2022																			
Mês	Janeiro				Fevereiro					Março					Abril				
Semana	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª						
Dia	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	17	22	24					
Duração	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'					
Local	Pavilhão				Ginásio					Pavilhão					Ginásio				
6 aulas																			
5 aulas																			
7 aulas																			
3 aulas																			
2 aulas																			

Legenda		Tabela de cores	
AD	Avaliação Diagnóstica		1ª etapa – Revisão e Recuperação
AF	Avaliação Formativa		2ª etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento
AS	Avaliação Sumativa		3ª etapa - Consolidação
AA	Autoavaliação		

Figura 4 Planeamento anual 9º C



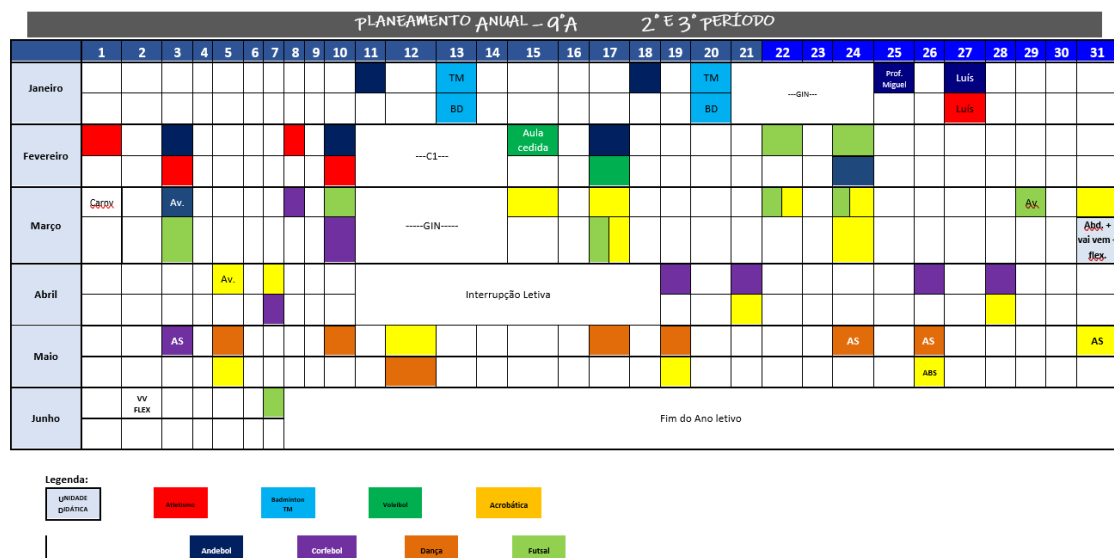


Figura 5 Planeamento anual 9ª A

Dear friend,

I just finished my Physical Education class and my teacher told me about your situation and about all the young people in your country, so I decided to write you this letter to tell you about the experiences I lived with my friends.

Today in class I danced and did Acrobatic Gymnastics.

In the first half we were dancing merengue, we all did a circle while we danced and we changed partners little by little, this helped me a lot to understand who would be my ideal dance partner. I loved!! I bet you would like it too, maybe you didn't like sweaty hands very much, but that's it!

In the second half we were doing acrobatic gymnastics and I was very worried, because my group and I were having difficulty making some of the figures and if we couldn't do them we would have to change groups, but with a little help from the teacher we managed to do all of them except one that is a little more complex, but I'm sure we'll be able to do it, when I managed to do almost all of them I gained a lot of motivation to continue training and not give up.

We should never give up and this can also be an inspiration for you.

It can be complicated, but it's really fun and funny, I'm sure you would laugh a lot if you were in our classes.

I hope that one day you can have an experience as good as this one.

With love and friendship,

Figura 6 Carta para a Ucrânia - aluno 1

Portugal, day 14 of may 2022

Dear friend,

I just finished my physical education class and I wish you could have been here too, but as it wasn't possible, I'll tell you how it was and the experiences that my colleagues and I had.

Today I really enjoyed the class, because we practiced my favorite sport, which is volleyball.

As I already have some experience, the teacher asked me to give some guidance to my colleagues.

If you were here too, it would be very funny, because I could also show you some of my knowledge about this sport.

I know that you are very far away and that the people of your country are having a very difficult time.

I hope that this war ends as soon as possible, and that we have the opportunity to meet in person so that we can share our life experiences.

Yours is much more difficult than mine, but I'll be here to listen to you and help if necessary.

I hope all goes well and that one day we meet.


*Figura 7 Carta para Ucrânia aluno 2*



7.º ANO					8.º ANO				9.º ANO			
Pontuação (%)	3 modalidades	4 modalidades	5 modalidades	6 modalidades	3 modalidades	4 modalidades	5 modalidades	6 modalidades	3 modalidades	4 modalidades	5 modalidades	6 modalidades
100	I + 2E	2I + 2E	3I + 2E	4I + 2E	3E	I + 3E	2I + 3E	3I + 3E				
95												
90	> 2I + E	> 3I + E	> 4I + E	> 5I + E	> I + 2E	> 2I + 2E	> 3I + 2E	> 4I + 2E				
85												
80	2I + E	3I + E	4I + E	5I + E	I + 2E	2I + 2E	3I + 2E	4I + 2E				
75												
70	I + 2PE	2I + 2PE	3I + 2PE	4I + 2PE	2PE + E	> 2I + PE + E	> 3I + PE + E	> 4I + PE + E				
65												
60	2I + PE	3I + PE	4I + PE	5I + PE	I + PE + E	2I + PE + E	3I + PE + E	4I + PE + E				
55												
50	3I	4I	5I	6I	2I + E	3I + E	4I + E	5I + E				
45												
40	2I + PI	3I + PI	4I + PI	5I + PI	3I	4I	5I	6I				
35												
30	2I + NI	3I + NI	4I + NI	5I + NI	2I + PI	3I + PI	4I + PI	5I + PI				
25												
20	I + 2PI	2I + 2PI	3I + 2PI	4I + 2PI	2I + NI	3I + NI	4I + NI	5I + NI				
15												
10	I + 2NI	2I + 2NI	3I + 2NI	4I + 2NI	< 2I + NI	< 3I + NI	< 4I + NI	< 5I + NI				
5												
0	> 2NI	> 2NI	> 2NI	> 2NI	> 2NI	> 2NI	> 2NI	> 2NI				

Figura 10 Níveis de desempenho

Professor: \_\_\_\_\_


**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MUNDÃO**  
 Educação Física  
 Ano Letivo: 2020/2021

1P	2P	3P
Aulas Previstas		
Aulas Dadas		

**CLASSIFICAÇÕES FINAIS DE PERÍODO**

Xº Ano	Turma	ATIVIDADES FÍSICAS (70%)			APTIDÃO FÍSICA (20%)			CONHECIMENTOS (10%)			1.º Período		2.º Período		3.º Período	
		1P	2P	3P	1P	2P	3P	1P	2P	3P	Total (%)	NÍVEL FINAL	Total (%)	NÍVEL FINAL	Total (%)	NÍVEL FINAL
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																

estatística das Classificações:

Nível	1P	2P	3P
1	0	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0
4	0	0	0
5	0	0	0

taxa de Sucesso:
 

1P	2P	3P
----	----	----

taxa de Qualidade de Sucesso:
 

1P	2P	3P
----	----	----

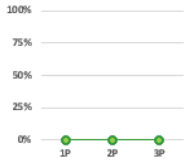


Figura 11 Classificações finais de período