

+-



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Miguel Adauta Matias Curica

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA MARIA  
ALICE GOUVEIA, JUNTO DA TURMA DO 8ºB  
NO ANO LETIVO DE 2022/23**

Correlacionar os alunos que praticam atividade física com a motivação nas aulas de Educação Física

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

**Junho de 2023**



MIGUEL ADAUTA MATIAS CURICA

2017234327



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS DRª MARIA ALICE GOUVEIA,  
COM A TURMA B DO 8ºANO, NO ANO LETIVO 2022/2023

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

**Orientador: Prof. Doutor Bruno Avelar Rosa**

Coimbra

2023

Curica, M (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2,3 Dr.ª Maria Alice Gouveia, junto da turma 8.º B, no ano letivo 2022/2023.* Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

*Miguel Adata Matias Curica, estudante nº2017234337 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).*

24/05/2022

Miguel Curica

## **Agradecimentos**

Terminar esta fase importante da minha jornada é a materialização de um significativo marco na minha vida, envolvendo a conquista de um grande objetivo tanto a nível pessoal quanto profissional. Durante essa caminhada, pude contar com a presença e apoio de indivíduos essenciais, cuja contribuição foi fundamental. Gostaria, portanto, de expressar meu mais sincero agradecimento a cada um deles.

Agradeço aos meus pais por todos os esforços realizados ao longo do meu percurso acadêmico.

Agradeço à minha avó que da sua forma mostrou sempre uma forte preocupação com todos os meus passos acadêmicos e que muito me ajudou e acompanhou desde o início.

Agradeço sinceramente à Professora Lurdes Pereira pela sua disponibilidade e dedicação em compartilhar conhecimentos, corrigir equívocos e orientar meu desenvolvimento em várias áreas. Por todos os debates e apoio incondicional em todos os momentos ao longo do Estágio Pedagógico foram inestimáveis. Também gostaria de expressar minha gratidão ao Professor Doutor Bruno Rosa pelo seu acompanhamento exemplar na pesquisa e pelas suas ideias criativas e inovadoras que vieram sempre enriquecer o meu trabalho enquanto estagiário.

Agradeço aos meus colegas do Núcleo de Estágio por toda a entajuda que existiu ao longo destes 9 meses e todo o suporte que contribuiu para o bom desenvolvimento.

Agradeço à turma do 8ºB, por todos os bons momentos e por me desafiarem constantemente ao longo das aulas contribuindo para a minha evolução como professor.

Agradeço aos meus amigos e restante família, pela amizade e apoio durante todo o meu percurso acadêmico.

## Resumo

No decorrer do Estágio Pedagógico no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, surge o Relatório de Estágio. Este documento representa o culminar de uma etapa de formação realizada na turma do 8ºB da Escola Básica 2,3 Doutora Maria Alice Gouveia, durante o ano letivo 2022/2023, e tem como objetivo descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas e as aprendizagens obtidas durante o estágio.

O Estágio Pedagógico tem uma importância crucial na formação dos estagiários, permitindo que estes coloquem em prática as aprendizagens teóricas num contexto real da escola, enfrentando os desafios do dia a dia de um professor e procurando as melhores soluções para promover o sucesso no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. A oportunidade de exercer o papel de docente sob o olhar crítico de um professor experiente e de observar as aulas de outros docentes proporciona uma compreensão mais profunda do processo de ensino, bem como das competências necessárias para transmitir com eficácia os conteúdos.

O relatório está estruturado em três capítulos: contextualização da prática, análise reflexiva da prática pedagógica e desenvolvimento do Tema-Problema. Na primeira parte, é feita uma caracterização do contexto em que o estágio foi realizado, incluindo as expectativas iniciais, as dificuldades sentidas no início e o projeto de formação inicial. Na segunda parte, é realizada uma reflexão crítica sobre as práticas e competências desenvolvidas, as dificuldades encontradas e as estratégias adotadas para promover o sucesso do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, de acordo com os objetivos delineados pelos documentos que regem o ensino da educação física. Na terceira e última parte, relativa ao aprofundamento do Tema-Problema, é realizada uma correlação nos alunos que praticam atividade física com a motivação nas aulas de Educação Física.

**Palavras-chaves:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino-Aprendizagem.

## **Abstract**

Within the scope of the Pedagogical Internship developed in the second year of the Master's degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, the Internship Report arises. The Internship Report is the culmination of a training stage developed within the Pedagogical Internship carried out in the 8thB class of Dr. Maria Alice Gouveia Basic School 2,3, during the academic year 2022/2023, aiming to aggregate all the description and reflection on the activities carried out and the learning achieved during the internship period. The Pedagogical Internship assumes a preponderant role in the training of trainees, as it allows them the opportunity to put into practice the knowledge gained through pedagogical intervention in a real school context, experiencing the challenges of a teacher and seeking the best solutions to promote success in the teaching-learning process of students. This opportunity to exercise the teaching profession under the critical eye of a career teacher and observe the lessons of other teachers allows the trainee student to understand how the teaching process really works and what characteristics need to be developed for successful content transmission. This document is divided into three chapters, namely, the contextualization of the practice, the reflective analysis of the pedagogical practice, and the development of the Theme-Problem. The first part consists of characterizing the entire context in which the internship took place, including initial expectations, weaknesses felt at the starting point, and the initial training project. The second part of the document consists of a thorough and critical reflection on the practices and skills developed, the difficulties still manifested, as well as the strategies adopted to promote successful student learning and enable them to achieve the objectives outlined by the documents that govern physical education teaching.

**Key-words:** Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching-Learning.



## **Lista de Siglas**

AE – Aprendizagens Essenciais

CE – Centro Escolar

CT – Conselho de Turma

DAC – Desenvolvimento e Autonomia Curricular

DT – Diretor de Turma

EB 1 – Escola Básica de 1º Ciclo

EB 2,3 – Escola Básica de 2º e 3º Ciclo

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivo

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

NE – Núcleo de Estágio

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade Didática

## Índice

Resumo.....	7
Abstract.....	8
Introdução.....	12
<b>CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....</b>	<b>13</b>
<b>1. História de Vida.....</b>	<b>13</b>
<b>2. Caracterização do Estudo.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Escola .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.1 Recursos Espaciais .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.2 Recursos Materiais.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1.3 Recursos Humanos.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Grupo de Área Disciplinar de Educação Física.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Núcleo de Estágio.....</b>	<b>18</b>
<b>3. A Turma .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA..</b>	<b>20</b>
<b>Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem .....</b>	<b>20</b>
<b>1. Planejamento .....</b>	<b>20</b>
<b>1.1 Plano Anual.....</b>	<b>21</b>
<b>1.2 Unidades Didáticas .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Plano de Aula .....</b>	<b>25</b>
<b>2. Realização.....</b>	<b>28</b>
<b>2.1 Instrução .....</b>	<b>28</b>
<b>2.3 Gestão e Organização .....</b>	<b>32</b>
<b>2.3 Clima e Disciplina.....</b>	<b>34</b>
<b>2.4 Decisões de Ajustamento .....</b>	<b>35</b>
<b>3. Avaliação .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Avaliação Formativa Inicial .....</b>	<b>38</b>

<b>3.3 Avaliação Formativa.....</b>	<b>40</b>
<b>3.3 Avaliação Sumativa .....</b>	<b>42</b>
<b>3.4 Autoavaliação.....</b>	<b>44</b>
<b>4. Coadjuvação no 2º Ciclo .....</b>	<b>45</b>
<b>Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar.....</b>	<b>47</b>
<b>Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....</b>	<b>48</b>
<b>Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....</b>	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO III – Tema Problema .....</b>	<b>52</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>52</b>
<b>Enquadramento Teórico.....</b>	<b>53</b>
<b>Metodologias .....</b>	<b>59</b>
Pergunta de partida.....	59
Objetivos do estudo .....	59
Hipóteses .....	59
Amostra.....	59
Instrumentos .....	60
Procedimentos de recolha de dados.....	61
Procedimentos de análise de dados .....	62
<b>Apresentação dos Resultados .....</b>	<b>63</b>
<b>Discussão de Resultados .....</b>	<b>65</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>68</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>73</b>

## **Introdução**

O presente trabalho é uma componente da disciplina de Relatório de Estágio Pedagógico, integrada no segundo ano 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, no ano letivo 2022/2023. O estágio foi realizado na Escola Básica 2,3 Maria Alice Gouveia, especificamente com a turma B do oitavo ano, sobre orientação da Professora Lurdes Pereira e supervisão do Professor Doutor Bruno Avelar Rosa.

O objetivo desta reflexão é analisar tanto os pontos positivos como as áreas que podem ser melhoradas, reconhecendo que todo esse processo contribui para o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional. Para isso, estruturamos este documento em três seções principais: contextualização da prática desenvolvida, análise reflexiva da prática pedagógica e aprofundamento do tema-problema.

Por fim, o nosso objetivo foi promover um ensino que produza resultados consistentes e que seja inclusivo, atendendo a todos os alunos e incentivando sua participação no processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de otimizar o tempo de ensino (Bento, 2003). A Educação Física requer mudança, valorização e transformação de uma identidade enquanto educadores. Desejamos que essa identidade comece a ser construída desde cedo, antes mesmo do ensino superior, por meio de uma socialização antecipatória. Posteriormente, após uma formação inicial, esse processo de construção identitária continua ao longo de toda a carreira profissional (Batista, 2014). O Estágio Pedagógico é, por todos esses motivos, um momento crucial na construção de nossa identidade como futuros profissionais da área.

## **CAPÍTULO I – Contextualização da Prática**

### **1. História de Vida**

A escolha de seguir a carreira acadêmica em Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra foi tomada em tenra idade, mas não sem reflexão. A paixão pelo desporto desde sempre esteve presente, o que naturalmente justificava a busca por estudos nesta área. O Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários suscitou um profundo interesse desde o início, dada a multiplicidade de experiências vividas ao longo da vida.

A atividade como treinador de futebol na formação revelou-se uma fonte inspiradora e de referência para a transmissão clara e concisa de conhecimentos, competências e valores, essenciais para a formação de futuros profissionais qualificados. A referência adicional do exemplo dos pais, ambos professores, com vasta experiência na área do ensino, evidenciou a complexidade e responsabilidade inerente à atividade docente, mas também o potencial de diferenciação e de impacto positivo no percurso académico dos alunos.

Essas vivências e experiências combinadas reforçaram a vocação para a docência, nomeadamente para a área da Educação Física, dada a relevância do desporto no desenvolvimento físico, psicológico e social dos indivíduos. A perspetiva de ter o poder e a responsabilidade de marcar a diferença na vida dos alunos, transmitindo paixão pelo desporto e pela disciplina, foi o principal motivo para a candidatura ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários.

Para mim, a aprendizagem pela experiência é essencial para um futuro professor de Educação Física, que precisa de ter contato direto com a realidade do ensino, aprender com os erros e perceber o que se pode fazer para melhorar o desempenho. Nesse sentido, o Estágio Pedagógico foi uma oportunidade única para expor-se à prática docente supervisionada por um professor experiente, identificar as áreas de melhoria e aprimorar as competências necessárias para ser um bom professor. A possibilidade de observar diferentes professores de carreira ao longo do Estágio Pedagógico permitiu também ter uma visão abrangente de estratégias pedagógicas que funcionam ou não, e de diferentes situações de ensino-aprendizagem, enriquecendo a perspetiva do futuro professor.

Em resumo, o Estágio Pedagógico representa um processo fundamental de ensino-aprendizagem para alcançar o sucesso acadêmico e o aprimoramento das competências essenciais para uma carreira de sucesso como professor de Educação Física.

## **2. Caracterização do Estudo**

### **2.1 Escola**

A Escola Básica de 2º e 3º Ciclos Dr.<sup>a</sup> Maria Alice Gouveia, situa-se na rua Dr. Ernesto Sena de Oliveira, na cidade de Coimbra. Trata-se de uma instituição pública que ministra ensino regular para os alunos do segundo e terceiro ciclos do ensino básico. A EBDMAG é a sede do Agrupamento de Escolas Coimbra Sul, que é composto por outros estabelecimentos de ensino, desde Jardins de Infância até ao terceiro ciclo, nomeadamente: EB2,3 Ceira; EB1 Almalaguês; EB1 APPC; CE Areeiro (JI e EB1); EB1 Castelo Viegas; EB1 Norton de Matos; CE Quinta das Flores (JI e EB1); EB1 Torres do Mondego; EB1 Vendas de Ceira e JI Ceira.

De acordo com a visão da Escola EB2,3 Maria Alice Gouveia, a missão do Agrupamento de Escolas Coimbra Sul é proporcionar uma educação de qualidade, inclusiva e adequada às exigências da comunidade educativa e da sociedade, garantindo que todos os alunos tenham acesso a uma educação apropriada que englobe saberes estruturantes, visando a formação de cidadãos conscientes dos seus direitos e deveres, críticos, tolerantes e empenhados em construir uma sociedade mais justa, solidária, humana e inclusiva. O Agrupamento de Escolas Coimbra Sul pretende ser uma unidade orgânica de excelência que presta um serviço público inclusivo nos diversos campos de desenvolvimento dos seus alunos, tornando-se um agrupamento de referência tanto a nível local como nacional.

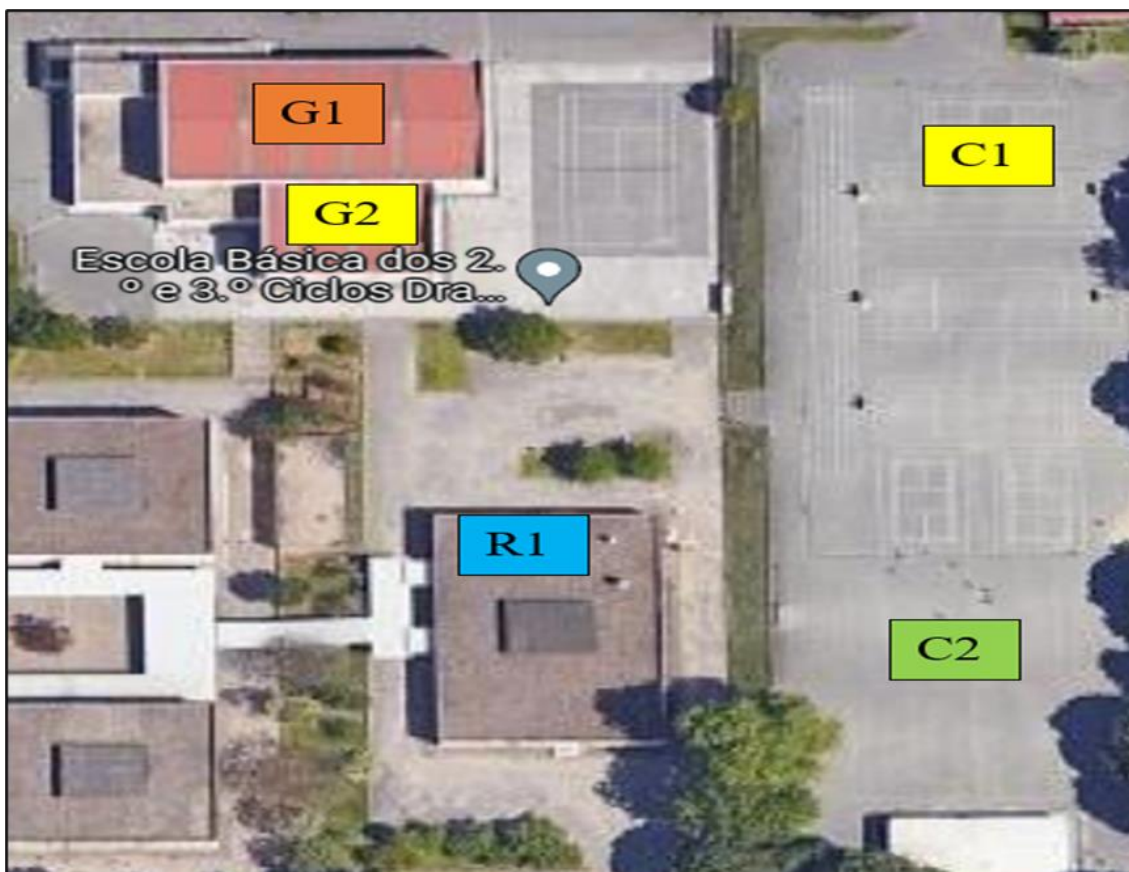
A Escola Básica 2,3 Dr.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Alice Gouveia (EBMAG) tem 7 turmas nos 5º e 6º anos e 6 turmas no 6º ano de escolaridade e 4 turmas nos 7º, 8º e 9º anos. Para a disciplina de educação física, as turmas do 3º ciclo têm blocos de 135 minutos semanais, divididos em dois blocos de 45 minutos e uma segunda aula num só bloco de 45 minutos. A rotação de espaços, por sua vez, é realizada semanalmente em exceção de feriados, o que permite abordar diferentes matérias durante o período, adequando-se melhor à rotação de espaços utilizada na escola. Este método de planeamento facilita a motivação dos alunos e

desenvolve o gosto pela prática de atividade física, uma vez que os alunos têm uma variedade de estímulos regularmente, não perdendo a motivação em disciplinas que não gostam tanto ou que tenham mais dificuldade. Além disso, a relação existente entre disciplinas pode facilitar a aprendizagem geral e o desenvolvimento motor dos jovens.

### 2.1.1 Recursos Espaciais

O complexo escolar é composto por seis blocos independentes, interligados por galerias abertas e com amplos espaços de recreio. O bloco A abriga os serviços administrativos, como a direção, secretaria, reprografia, sala dos professores e o bar dos professores; os blocos B, C e D são destinados às salas de aula dos alunos; o bloco G é reservado para as aulas de Educação Física, e o bloco R abriga o refeitório, o bar dos alunos, a papelaria e uma sala de dança/teatro.

Em relação às instalações desportivas, a escola possui quatro áreas designadas para a prática da disciplina de Educação Física, denominadas G1, G2, C1 e C2. O pavilhão é composto pelos espaços G1 e G2, enquanto o espaço externo é composto pelos espaços C1 e C2. O espaço G1 é amplo e possui todas as marcações necessárias para as modalidades de basquetebol, voleibol, hóquei em patins, badminton, futsal e ténis. O espaço G2 é dedicado à ginástica e conta com uma variedade de equipamentos tanto para ginástica de solo quanto para ginástica com aparelhos. É importante mencionar que é obrigatório o uso de sapatilhas nesse espaço. O espaço C1 possui três quadras de basquetebol, uma pista de atletismo e uma caixa de areia. Já o espaço C2 dispõe de dois campos para futebol/andebol. Tanto nos espaços cobertos como nos espaços ao ar livre, há vestiários separados por gênero, bem como instalações para funcionários e professores. No pavilhão, encontra-se a sala dos professores, pertencente ao grupo disciplinar de Educação Física.



*Figura 1 - Recurso Espaciais*

### 2.1.2 Recursos Materiais

Os recursos materiais disponíveis suprem as necessidades das matérias lecionadas, permitindo que todos os alunos tenham material adequado. Os recursos materiais da escola seguem no anexo 1.

### 2.1.3 Recursos Humanos

A escola EB 2,3 Dr.<sup>a</sup> Maria Alice Gouveia possui 8 professores a lecionar Educação Física, pelos quais distribuem as turmas do 2º e 3º ciclo da escola. Além disso, existe também um funcionário alocado ao pavilhão e um outro funcionário responsável pelo espaço exterior que auxiliam no arrumo e gestão de material e nas preparações de espaço para as aulas quando é necessário. O funcionário responsável pelo espaço exterior é também o responsável pela manutenção das infraestruturas.



<b>Docentes da Área Disciplinar de Educação Física da EB 2,3 Maria Alice Gouveia</b>	
Professor Jorge Oliveira	5ºA, 5ºC, 5ºD DE Beisebol
Professora Lurdes Pereira	7ºA, 7ºD, 8ºB, 9ºD DE Ténis
Professora Ana Marta	5ºB, 5ºE, 5ºG, 5ºF, 6ºB, 6ºF DE Boccia
Professor Pedro Iglésias	DE Atletismo
Professora Mª Filomena Namora	EF - 9ºA, 9ºB, 9ºC Dança – 9ºA, 9ºB, 9ºC
Professor Alexandre Coelho	8ºD, 8ºDd
Professora Ana Paula Costa	EF - 7ºB, 7ºC, 8ºA, 8ºC Dança - 7ºA, 7ºB, 7ºC, 8ºA, 8ºC DE Bad
Professor Henrique Algodres	6ºA, 6ºC, 6ºD, 6ºE / DE Basquetebol

## 2.2 Área Disciplinar de Educação Física

Durante o ano letivo 2021/2022, quatro estagiários, fizeram parte da área disciplinar de Educação Física. Verificou-se um ambiente bastante positivo entre os docentes, que promoveram um trabalho colaborativo regular, sempre em busca das melhores decisões para os alunos e para o ensino da educação física. O corpo docente acolheu os estagiários de forma muito positiva, permitindo uma integração fácil e rápida na dinâmica da escola e mostrando-se disponíveis para esclarecimentos sobre as matérias abordadas e estratégias vantajosas.

A Professora Lurdes Pereira, professora cooperante da escola, desempenhou um papel preponderante na integração dos estagiários e no seu desenvolvimento enquanto futuros professores de EF, transmitindo-lhes estratégias para que fossem bem-sucedidos a transmitir conhecimentos para os alunos das suas turmas, acompanhando-os constantemente e de forma exímia ao longo de todo o Estágio Pedagógico e em todos os momentos do processo de ensino-aprendizagem.

### 3.1.1 Núcleo de Estágio

Os estudantes estagiários lecionam aulas a todas as turmas da professora orientadora, estando em contacto com duas turmas de sétimo ano, outra de oitavo ano e uma última de nono ano, sendo que uma das turmas do sétimo ano é direção de turma da professora orientadora. No início do EP, ficou definido que não haveria uma reunião semanal do NE, mas sim que haveria reuniões diárias após cada aula, de forma a que se procede a uma reflexão sobre as tomadas de decisão nas dimensões Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento, permitindo um melhor enquadramento na elaboração dos Planos de Aula seguintes, evitando-se cometer os mesmos erros. Esta decisão foi tomada para que os alunos estagiários tivessem um progresso mais adequado e mais rápido no processo de ensino. Ficou também definido que deveríamos assistir a todas as aulas dos estagiários para que os momentos de reflexão ajudassem a ganhar, mais rapidamente, competências ao nível da intervenção pedagógica, evitando cometer erros, cometidos por outros, permitindo-nos estar em contacto com uma aprendizagem constante. Além disso, a presença permanente dos 4 estagiários, nas aulas das 4 turmas, também permitia, em determinados momentos, uma intervenção junto de pequenos grupos de alunos, de forma a otimizar os momentos de aprendizagem. A reflexão final da aula era iniciada pelos alunos estagiários, exigindo atenção nas aulas dos colegas e contribuindo para retermos mais informação de como lecionar corretamente as nossas aulas.

### **3. A Turma**

De modo a melhorar o meu processo de aprendizagem com a turma em que fui inserido na escola EB 2,3 Dr. M<sup>a</sup> Alice Gouveia foi necessário caracterizar a mesma, relevando assim características individuais e gerais do grupo a lecionar.

Para isso, tivemos acesso a todo o processo dos alunos do 8<sup>o</sup>B tendo assim uma ligeira noção de como seria a turma em termos gerais de aproveitamento de cada aluno.

A turma em geral apresenta sentido de responsabilidade e dedicação na maioria dos alunos, com exceções de alguns alunos que por vezes demonstram um comportamento irregular fruto da idade que não é o mais apropriado para o contexto de sala de aula. A turma é formada por 28 alunos, sendo 20 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos.

A turma apresenta 10 alunos identificados com o aproveitamento satisfatórios, 12 de nível bom e 6 de nível muito bom.

Importa salientar que a turma teve início com apenas 22 alunos, tendo dois deles saído durante o primeiro período. Entretanto, ao longo dos períodos letivos, ingressaram oito novos alunos, todos de nacionalidade estrangeira, sendo que sete possuem nacionalidade brasileira e um é de nacionalidade angolana.

## CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Neste capítulo, será feita uma reflexão analítica sobre o trabalho realizado durante o Estágio Pedagógico nas quatro áreas principais, nomeadamente: Atividades de Ensino e Aprendizagem, Organização Escolar, Projetos e Parcerias Educativas, e Atitude Ético-Profissional. Esta reflexão aprofundada envolve uma análise crítica e fundamentada sobre a prática desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico como um todo.

### Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

De acordo com o Guia de Estágio, o processo de ensino-aprendizagem abrange três domínios essenciais da prática pedagógica: o planeamento do ensino, a condução do ensino-aprendizagem (execução) e a avaliação. O nosso conhecimento nessas áreas foi-se ampliando à medida que enfrentamos as tarefas de planeamento, ensino e avaliação, as quais trouxeram consigo dilemas e desafios que superamos e que se transformaram em aprendizagens significativas. De seguida, faremos um diagnóstico das opções tomadas em cada um desses domínios durante o Estágio Pedagógico, fornecendo uma justificativa para cada uma delas.

#### 1. Planeamento

*“O planeamento confere uma intenção pedagógica organizada em função dos objetivos a atingir e das estratégias a adotar, seja a curto, médio ou longo prazo, evitando que a intervenção se torne uma casualidade”* (Andrade, 2020, p.134).

O planeamento implica uma estrutura com vários níveis complementares, abrangendo desde o nível macro (ano letivo) até o nível micro (aula). Assim, de forma hierárquica, temos o planeamento anual, o plano de período, o plano de unidade didática e o plano de aula. A conceção desses documentos baseou-se nas principalmente elas Aprendizagens Essenciais com orientações das Áreas de Ensino (AE), no Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar – PNPSE e em outras diretrizes da própria escola. A organização e a articulação dessa documentação foram desafiadoras, uma vez que adotamos uma abordagem multimatérias, com rotação de espaços semanalmente.

Inicialmente, passamos por um processo de estudo e compreensão da realidade na qual estávamos inseridos, a partir do qual surgiram todas as questões mencionadas anteriormente. O nosso objetivo era definir: qual era o destino a alcançar? Que caminho seguir? Que meios de controlo vou utilizar? Para todas essas questões, tivemos que encontrar respostas que permitissem a tomada de decisões pré-interativas, a fim de orientar a nossa ação pedagógica.

Dado o caráter constantemente decisório desse processo, o professor deve encarar o planeamento como um processo contínuo, flexível e dinâmico, adaptado às circunstâncias com as quais nos deparamos.

### 1.1 Plano Anual

Como supra-referido, o plano anual constitui o patamar mais abrangente que engloba as demais etapas de planeamento. Nesta fase, efetuou-se um levantamento das características da turma, dos recursos escolares existentes e necessários, bem como uma exposição acerca das modalidades de avaliação a utilizar e das decisões conceptuais e metodológicas da área disciplinar que, numa fase inicial, constituíram diretrizes essenciais para o arranque do ano letivo.

No início do ano, foi-nos fornecido um dossiê que englobava a caracterização inicial da turma, possibilitando-nos acessar de forma abrangente e minuciosa às múltiplas necessidades de cada aluno, assim como suas respectivas participações nas atividades educacionais. Além disso, tivemos a valiosa oportunidade de adquirir um conhecimento detalhado das diversas medidas de apoio à aprendizagem que foram implementadas no ano letivo anterior, proporcionando-nos uma visão abrangente e substancial das ações empreendidas. Contudo, é importante ressaltar que, para o contexto da disciplina de Educação Física, as informações verdadeiramente pertinentes foram escassas e, em alguns casos, desatualizadas. Considerando a presença de alunos provenientes de diferentes escolas, constatou-se que os registros disponíveis estavam, em grande parte, desatualizados, carecendo de informações úteis para uma compreensão aprofundada do aluno, especialmente para aqueles que vinham de países distintos. Limitavam-se, muitas vezes, apenas à identificação pessoal, o que não contribuiu de maneira significativa para um conhecimento mais aprofundado do discente. Por outro lado, em casos específicos, principalmente quando lidamos com alunos já inseridos na escola, foi possível obter

informações mais abrangentes, permitindo-nos compreender melhor as medidas de apoio à aprendizagem implementadas em anos anteriores.

Reconhecendo a importância do conhecimento do professor acerca das preferências, opiniões e atividades desportivas de contexto extracurricular, procedeu-se a um levantamento dessas mesmas informações junto da turma.

Desta forma, o professor, enquanto impulsionador da Atividade Física, amplia o seu conhecimento acerca da turma e estabelece uma interação com os alunos, demonstrando interesse pelos seus gostos e motivações pessoais (Vasconcelos et al., 2007).

Posteriormente, o acesso à distribuição dos espaços e ao horário da turma desencadeou o processo de elaboração do plano anual, cuja conceção enfrentou diversas dificuldades e questões decorrentes da inexperiência própria de uma fase inicial de estágio. Um dos aspetos que nos suscitou maior incerteza foi a periodização das matérias adotada pelo grupo disciplinar de Educação Física, designadamente a abordagem multimatérias, dado o nosso desconhecimento geral sobre a mesma. Contudo, estamos convictos de que esta abordagem, que pressupõe uma prática distribuída, é favorável para a motivação e aprendizagem dos alunos, uma vez que uma menor interrupção entre as aulas das diferentes matérias permite reforçar a continuidade das aprendizagens de forma mais efetiva e proporcionar aos alunos uma maior diversidade de experiências, que podem, com maior facilidade, ir ao encontro das suas características e motivações pessoais, tal como previsto nos objetivos da Educação Física. De facto, um espaçamento adequado entre as repetições é benéfico para as aprendizagens, ao passo que um espaçamento excessivo não produz efeitos positivos (Barreiros, 2016).

*Tabela 1 - Principais dificuldades no Plano Anual*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Distribuir as diversas disciplinas tendo em conta a rotação de espaços	Analisar melhor a rotação de espaços das escolas e em dúvida utilizar o auxílio da professora cooperante	Positivo, visto que no início era muito confuso conseguir organizar a semana de trabalho perante a rotação de espaços. Após algumas semanas de familiarização

		com o sistema o desafio superou-se
Organização das matérias a lecionar durante o ano letivo	Melhorar o plano anual e fazer uma correta gestão da sequenciação de conteúdos	Positivo, visto que com o passar do tempo começamos a perceber a importância de ir completando o plano anual de forma a melhorarmos a nossa performance enquanto docentes
Lecionação em multimatéria em vez de ser em blocos	Planeamento por períodos letivos para facilitar a distribuição das matérias pelos espaços	Positivo, visto que planificação ficou bem mais simplificada com a distribuição das matérias por períodos

## 1.2 Unidades Didáticas

Entendemos por Unidade Didática (UD), uma parte integrante e fundamental do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais que apresentam ao professor e aos alunos as diversas etapas do processo de ensino aprendizagem. Para atingir os objetivos de cada matéria é necessário definir um determinado número de aulas para cada UD (Quina, 2009). Devemos entender a UD não só como uma mera planificação, mas também como um documento relator de todo o processo de ensino aprendizagem durante a aplicação das aprendizagens em questão.

Na elaboração das UD, tivemos em consideração as Aprendizagens Essenciais para a Educação Física inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo também consultado o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), embora este tenha sido revogado pelo Despacho n.º 6605-A/2001, de 6 de julho. Assim, encontramos documentos curriculares existentes as Aprendizagens Essenciais como base comum de referência para a aprendizagem de todos os alunos, ou seja, o denominador curricular comum, sem esgotar o que um aluno tem de aprender. Importa salientar que a Avaliação Formativa Inicial foi também um fator determinante para a construção de cada UD, permitindo-nos ter uma perfeita noção do nível dos nossos alunos em cada matéria e, dessa forma, enquadrar os conteúdos de acordo com esse nível observado.

A construção das UD foi realizada pelo núcleo de estagiários, realçando o trabalho colaborativo demonstrado ao longo de todo o ano e o respetivo espírito de solidariedade sentido. A estrutura foi definida por todos os intervenientes e, posteriormente, adaptada para cada turma consoante as características de cada aluno. Cada UD incluía uma contextualização histórica da matéria, a sua caracterização, o valor formativo, os objetivos traçados, temas e conteúdos a lecionar, análise das condições de aprendizagem, os recursos, a estrutura e organização do ensino, a extensão e sequência dos conteúdos, estratégias e estilos de ensino, avaliação e reflexão final.

A conceção das UD baseou-se em documentos com alguma flexibilidade e sujeitos a várias modificações. Foi necessário fazer vários ajustes em algumas UD devido às diversas atividades apresentadas pela escola e a constrangimentos, sendo a UD de Ginástica a mais afetada.

A importância das UD é inquestionável, sendo a sua elaboração para cada matéria um suporte e referência fundamentais para a lecionação das aulas.

No final de cada UD, realizamos uma reflexão introspetiva e uma análise aprofundada, com o objetivo claro de perceber as maiores dificuldades sentidas pelos alunos, observar e verificar se as aprendizagens foram adquiridas, comparar os objetivos traçados com os assimilados e constatar se houve evolução dos alunos em relação à AFI realizada nas primeiras aulas de cada matéria. Efetuamos também uma reflexão extensa sobre as estratégias adotadas e as opções tomadas, assim como das maiores dificuldades sentidas no decorrer de cada UD.

*Tabela 2 – Principais dificuldades encontradas no Planeamento das Unidades Didáticas*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Organização de extensão e sequenciação de aprendizagens em multimatérias	Planear as aulas e fazer a distribuição das funções didática de cada matéria de forma a ter mais sucesso nas aprendizagens	Positivo, no início lecionar na mesma aula duas modalidades parecia um pouco confuso mas ao longo do Estágio Pedagógico fui utilizando técnicas que ajudaram a ter mais sucesso



		nas aprendizagens dos alunos.
Distribuir corretamente as funções didática consoante toda a alteração que é feita ao longo do ano letivo	Fazer os devidos reajustes no plano anual ao longo do ano letivo	Positivo, com ajuda da atualização do plano anual foi mais fácil organizar as aulas e toda a planificação ao longo do ano.
Construir uma Unidade Didática sem o conhecimento prévio da turma	Analisar os alunos em outras modalidades e tirar as dúvidas necessárias com a professora cooperante	Positivo, visto que conferindo algumas informações com a minha orientadora consegui analisar e ter um conhecimento mais aprofundado de toda a turma.

### 1.3 Plano de Aula

A aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Da sua correta organização e estruturação e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos (Bento, 1987, citado por Quina, 2009).

O Núcleo de Estagiários adotou uma estrutura de plano de aula (Anexo 4) semelhante, que engloba várias etapas essenciais. Inicialmente, é realizada uma contextualização da aula, apresentando-se o número da aula e da unidade didática correspondente, a função didática, os objetivos da aula e os materiais a serem utilizados. Em seguida, utilizando o modelo tripartido mencionado anteriormente, são especificados o tempo total e parcial dos exercícios e da aula, a descrição e organização dos exercícios, a estruturação dos mesmos, seus objetivos específicos, bem como as componentes críticas e os critérios de sucesso.

Na fase inicial da aula, ocorre uma preleção introdutória, que contextualiza a aula e apresenta aos alunos como ela será conduzida, juntamente com a exposição de seus objetivos. Os exercícios de aquecimento são incluídos nessa etapa e sempre destacados nessa seção. Quanto à parte fundamental da aula, como o próprio nome sugere, é o momento em que estão contempladas as tarefas necessárias para alcançar os objetivos estabelecidos para a aula. Nessa etapa, além de dedicar mais tempo à prática dos objetivos

definidos, há também uma maior transmissão de informações por parte do professor e uma maior intensidade de prática por parte dos alunos.

No que diz respeito à parte final da aula, esta consiste em uma fase de retorno à calma, seguida de diálogo com os alunos, em formato de balanço final da aula. Nesse momento, é realizada uma revisão das aprendizagens abordadas, são identificadas as dificuldades observadas e, por vezes, é utilizado o método do questionamento para que os professores possam verificar se os conteúdos estão sendo assimilados pelos alunos.

Durante o planeamento da aula, o professor delinea cuidadosamente a melhor maneira de transmitir as aprendizagens, levando em consideração as necessidades reais dos alunos. No meu caso com a turma do oitavo B utilizava a preleção inicial como forma de transmitir um feedback geral à turma e explicar o rumo e todo o seguimento lógico da aula. Nesta fase, são definidos os objetivos da sessão, o tempo dedicado a cada tarefa, a organização dos alunos, os métodos de ensino a serem utilizados e as competências a serem desenvolvidas nos estudantes. O plano de aula fornece uma orientação clara e concisa do que se pretende realizar durante a aula. Assim como nas etapas anteriores do planeamento, o plano de aula deve ser flexível e estar sujeito a avaliação, permitindo ajustes de acordo com a adesão ou não dos alunos às tarefas propostas.

É essencial tomar decisões de ajustamento no momento apropriado, para que os alunos tenham maior sucesso nas tarefas planeadas e alcancem os objetivos desejados para a aula. O professor deve estar plenamente consciente das decisões de adaptação a tomar, as quais podem ou não ser as mais acertadas, mas devem sempre visar o melhor desenvolvimento por parte dos alunos.

Nesta fase do planeamento, é necessário realizar uma reflexão constante sobre o plano de aula, pois ele servirá como base para a próxima da mesma matéria. Essa reflexão baseia-se na forma como os alunos compreenderam ou não as tarefas propostas e se alcançaram ou não os objetivos estabelecidos. Assim, as reflexões ao final de uma aula são orientações para a aula seguinte, garantindo uma sequência lógica entre os planos de aula e todos os objetivos específicos do mesmo.

Durante todo esse processo, deparei-me com algumas dificuldades em relação ao tempo estipulado para os exercícios propostos em cada sessão. Isso resultou em algumas ocasiões em que tive que tomar decisões de ajuste durante a aula. No entanto, à medida que o estágio avançava, adquiri maior autonomia e consegui aprimorar esse aspecto,

alcançando um melhor controle sobre a dinâmica da aula. Além disso, é importante ressaltar a volatilidade inerente à aula, ou seja, o professor jamais possui um controle absoluto sobre a mesma, mesmo com a elaboração de um plano de aula. Por essa razão, o plano de aula deve ser flexível e constantemente avaliado, deixando espaço para anotações que contribuam para melhorias em futuros planos de aula. Nesse contexto, enfatiza-se a relevância da tomada de decisão oportuna por parte do professor, sempre levando em consideração o desenvolvimento dos alunos e os objetivos propostos para a aula. Para além de todas essas dificuldades encontradas, a delimitação dos objetivos específicos de cada tarefa revelou-se um obstáculo a ser superado, assim como a definição dos objetivos gerais da aula. Essa dificuldade manifestou-se ao longo de uma parte significativa do estágio, porém, à medida que a experiência progredia, adquiri a capacidade de delinear de forma mais precisa os objetivos propostos tanto para as tarefas individuais quanto para a aula como um todo. Essa sutileza revela-se extremamente benéfica ao professor, proporcionando-lhe maior controle sobre a turma e a possibilidade de fornecer um feedback mais abrangente a todos os alunos.

Tabela 3 - Principais dificuldades encontradas no Plano de Aula

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Ser mais específico nos objetivos da aula	Ter uma melhor organização de cada Unidade Didática	Positivo, mas por vezes sinto algumas dificuldades em organiza-los dentro do plano de aula.
Planear exercícios para cada grupo de nível	Reflexão com a professora orientadora no fim de cada aula	Positivo, visto que no fim de cada aula reuniamos e com a professora orientadora discutíamos e refletíamos sobre propostas e melhorias para aulas futuras
Na fundamentação de cada plano não descrever a aula, mas justificá-las	Ser mais pragmático na escrita	Positivo, mas por vezes ainda sou pouco sucinto na justificação das propostas metodológicas, tornando-a muito extensa.

## **2. Realização**

Na sequência do processo de planificação, emerge a etapa interativa do ensino, na qual o docente coloca em prática todo o planeamento anteriormente realizado. Durante o estágio profissional, essa fase materializou-se por meio da nossa intervenção pedagógica junto a uma turma, com o intuito de desenvolver a nossa capacidade de ensino, articulando de maneira eficaz as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. Desejamos proporcionar aos alunos experiências significativas e de elevada qualidade, de acordo com o perfil de desempenho profissional exigido.

### **2.1 Instrução**

A instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre as atividades alvo de aprendizagem (Quina, 2009). A dimensão de instrução tem por base todos os comportamentos e técnicas de intervenção que fazem parte do reportório do professor para transmitir informação substantiva (Siedentop, 1991).

A aula iniciava-se com uma exposição introdutória, na qual delineávamos os objetivos a serem alcançados e, em algumas ocasiões, estabelecíamos uma ligação com os conteúdos abordados em aulas anteriores. Nesta fase, os alunos posicionavam-se sentados em frente ao professor, atentos à sua explicação inicial, de forma a compreenderem o que seria desenvolvido ao longo da aula. Importa salientar que esta exposição inicial foi aperfeiçoada ao longo do ano letivo, ganhando consistência e qualidade na transmissão da informação.

Durante o estágio, pudemos observar altos e baixos em relação à eficácia da exposição da preleção inicial. Algumas vezes, as preleções foram mais longas e sobrecarregadas de informações, enquanto em outras ocasiões foram breves e pouco envolventes, o que talvez não tenha despertado a motivação desejada para a subsequente aula. No entanto, consideramos que evoluímos significativamente nesse aspecto específico com a ajuda das reflexões realizadas no fim de cada aula com a professora orientadora assim como os erros que fomos cometendo no início e que acabamos por ir amadurecendo enquanto futuros docentes e conseguir transmitir uma informação mais sucinta e clara.

Logo após a exposição introdutória, procedíamos à explicação e enfatizávamos as tarefas de cada exercício, bem como suas respectivas demonstrações. O nosso principal objetivo era transmitir aos alunos todas as características essenciais de cada gesto técnico e garantir que todos tivessem uma compreensão abrangente do que era esperado em cada tarefa proposta. Por vezes, a quantidade de informações fornecidas tornava-se excessiva, tornando a percepção dos alunos mais difícil. Como forma de solucionar o problema, começámos a desenvolver de forma mais aprofundada o plano de aula, criando objetivos específicos para cada tarefa, contribuindo desta forma para a síntese da informação necessária, de modo a não sobrecarregar os alunos e desmotivá-los. No entanto, tínhamos o intuito de oferecer todas as informações relevantes. A explicação das características essenciais era frequentemente realizada em conjunto com a demonstração, permitindo que os alunos tivessem uma compreensão visual do que era pretendido. Geralmente, para a demonstração, recorremos a alunos com total domínio das aprendizagens a desempenhar, proporcionando-se uma imagem visual correta da globalidade da ação técnica/tática e suas componentes críticas implícitas na mesma. Ao longo do tempo, implementamos melhorias e estratégias adicionais quando necessário, como exemplo, a forma de exemplificação das tarefas. Ao longo do estágio considerei relevante fornecer um feedback mais instruído ao mesmo tempo que a exemplificação da tarefa era executada pelo aluno. Quando a demonstração não era esclarecedora o suficiente, recorriamos ao feedback para corrigir ou esclarecer o exercício em andamento.

O feedback foi um dos fatores que levamos em consideração com maior ênfase e utilizamos com frequência nas aulas. Requeria uma atenção significativa, pois exigia um conhecimento aprofundado sobre as aprendizagens abordadas. Todo feedback fornecido não se limitava apenas à correção da performance do aluno, mas também indicava como ele poderia melhorar. De uma forma geral, utilizamos diferentes tipos de feedback, como descritivo, corretivo, prescritivo e, ocasionalmente, o interrogativo. No início, encontramos dificuldades em determinar o tipo de feedback mais adequado para cada momento e em identificar o tipo apropriado para cada aluno, pois cada indivíduo possui traços únicos e particulares na sua personalidade, o que resulta em diferentes percepções e requer uma adaptação individualizada. Embora consideremos que o reforço positivo seja de extrema importância, atualmente ele por si só não causa o impacto desejado, uma vez que os alunos necessitam de um maior conhecimento e especificidade acerca do motivo pelo qual estão sendo reforçados.

As aulas finalizavam-se através de uma preleção conclusiva seguida de um diálogo com os alunos. Nesse momento, fazíamos um resumo abrangente, abordando tanto as principais dificuldades enfrentadas pelos alunos quanto os progressos alcançados por eles. Além disso, ocasionalmente lançávamos perguntas relacionadas aos conteúdos abordados ao longo de cada modalidade, com o objetivo de perceber se as aprendizagens foram retidas ou existe necessidade de reforçar algum aspecto específico em aulas futuras.

Durante o período como professores estagiários, tínhamos o propósito de estabelecer um fio condutor desde o início da aula, procurando identificar pontos de referência que nos permitissem resumir de forma concisa os tópicos essenciais abordados na matéria. Essa sequência estruturada no discurso visava fornecer aos nossos alunos um conhecimento lógico e coeso, proporcionando uma base sólida às suas aprendizagens.

*Tabela 4 - Principais dificuldades na Instrução*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Ser claro e sucinto na informação que transmito	Preparar melhor toda a informação que queria transmitir aos alunos	Positivo visto que ao longo do Estágio Pedagógico sentia-me menos à vontade com algumas modalidades onde tinha menos experiência, então comecei a organizar bem toda a informação para conseguir ser mais sucinto e claro na informação transmitida aos alunos
Adequar o feedback às situações da aula	Saber quais os objetivos de cada tarefa para me focar mais no feedback necessário	Positivo mas no início sinto que esta foi uma dificuldade que me acompanhou em quase todo o ano letivo visto que ainda sentia alguma dificuldade a delinear alguns objetivos específico por cada tarefa

<p>Fechar todos os ciclos de feedback</p>	<p>Observar as execuções dos alunos após o feedback</p>	<p>Positivo, mas ainda sinto algumas dificuldades em fechar todos os ciclos de feedback na aula. O motivo centra-se na preocupação geral da turma de ser capaz de controlar todos os movimentos da mesma o que, por vezes, fazia com que tivesse feedbacks mais rápidos não tendo a devida paciência de forma a perceber se o aluno realmente entenderam o feedback que lhes foi fornecido</p>
<p>Ter mais cuidado com a terminologia usada</p>	<p>Preparar melhor previamente a aula a lecionar</p>	<p>Positivo mas em todo o ano este foi outra grande dificuldade em pronunciar a terminologia corretamente ao longo de toda a aula. Com as reflexões com a professora orientadora e a preparação prévia em casa fizeram-me ganhar mais confiança para superar este desafio</p>
<p>Realizar devidamente a demonstração com a instrução devida</p>	<p>Utilizar alunos com domínio na matéria abordada para demonstração das tarefas</p>	<p>Positivo. No início enquanto professor também realizei algumas demonstrações mas com a experiência do Estágio Pedagógico deixei novos alunos exemplificarem de forma a motivarem-se e motivarem os restantes colegas</p>

## 2.2 Gestão e Organização

A gestão da aula assume um papel preponderante na intervenção pedagógica, permitindo estabelecer uma relação ativa com o aluno, reduzindo comportamentos desviantes e otimizando eficazmente o tempo disponível. Nesta vertente, refletimos sobre a gestão do tempo e a organização/transição das aulas, procurando maximizar a utilização do tempo e promover uma fluidez acentuada nas atividades.

O professor deve estar preparado para uma adequada organização da aula, durante a conceção do plano de aula, de modo a garantir uma utilização otimizada do tempo de aula, promovendo um maior envolvimento motor dos alunos em cada tarefa. "*Uma boa organização facilita amplamente as condições de ensino e aprendizagem, constituindo uma condição indispensável ao sucesso pedagógico*" (Quina, 2009, p.105). A gestão eficiente permitiu-nos desenvolver e aprimorar a capacidade de adaptação, bem como obter um maior controlo sobre imprevistos e situações inesperadas. No âmbito das aulas de Educação Física, existem múltiplos elementos a serem controlados, desde o clima emocional até à gestão do comportamento, para além das próprias situações de aprendizagem.

Com o objetivo de maximizar o aproveitamento das aulas, tornou-se fundamental que o professor estabelecesse rotinas conhecidas pelos alunos, facilitando assim a sua automatização nesse contexto. Além disso, ao realizar várias atividades durante uma aula, é importante minimizar as transições entre os alunos, garantindo que sejam breves e eficientes, de forma a otimizar o tempo de prática e promover um maior rendimento no período destinado à realização das tarefas.

Na minha turma, deparámo-nos frequentemente com a chegada tardia dos alunos às aulas, devido a diversas razões, como a demora no balneário para equiparem-se, o atraso dos pais no transporte para a escola ou mesmo atrasos nos transportes públicos. Por outro lado, a ansiedade em começar a aula pontualmente e efetuar uma gestão eficaz de toda a sessão também constituía uma preocupação constante. Todos esses elementos foram alvo de estratégias com vista à sua superação.

Ao trabalhar em multimatérias, deparei-me, por vezes, com a necessidade de trocar grupos de alunos de acordo com o espaço físico disponível e a modalidade desportiva em questão. Contudo, procurei garantir que essas trocas fossem rápidas, de



modo a dedicar mais tempo à prática. Também ao longo do período de Educação Física, com base nas reflexões realizadas no final de cada aula, comecei a formar os grupos com os quais os alunos deveriam trabalhar, poupando tempo na organização e facilitando o trabalho em grupos de nível. Essa medida está alinhada com um conjunto de procedimentos enumerados por Piéron (1992), citado por Quina (2009). Para melhorar os aspectos organizacionais, os autores também sugerem manter os grupos estabelecidos sempre que possível ao longo da UD em questão, bem como utilizar o material da aula em mais de uma tarefa, otimizando assim o tempo de aula. Além disso, é recomendado evitar sobrecarregar uma única aula com demasiadas tarefas, proporcionando assim mais tempo de prática para cada uma e evitando perdas excessivas de tempo na transição entre elas.

Destaca-se, assim, a importância de uma gestão e organização eficazes, que permitam otimizar o tempo de aprendizagem e lidar de forma assertiva e bem-sucedida com eventuais contratempos.

*Tabela 5 - Principais dificuldades na Gestão e Organização*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Criar rotinas em aula	Iniciar aquecimentos e criar exercícios que criem rotinas de forma a não perder tempo motor na aula	Positivo. A turma já conhecia os diferentes métodos de aquecimento e acho que foi importante para não perder tempo durante a preleção inicial e com isso ganhar mais tempo motor durante as tarefas a realizar
Retirar o maior proveito da aula	A chamada começou a ser realizada com a organização das equipas. Antes do aquecimento distribuía-se os coletes e organizava-se previamente as equipas	Positivo. No início do ano eu fazia sempre a chamada o que me fazia perder tempo motor de aula. Com as reflexões passei a fazer a presença dos alunos com a chamada realizada pelas equipas formadas ao longo dos exercícios proposto

<p>Adequar os exercícios de forma progressiva</p>	<p>Preparar melhor a aula e criar objetivos específicos para cada exercício</p>	<p>Positivo, visto que no início as aulas poderiam não ter uma organização lógica pelas diferentes dificuldades encontradas em cada exercício. Já para o fim todo o plano de aula tinha uma sequência lógica adequada às dificuldades dos exercícios</p>
---	---	--

## 2.2 Clima e Disciplina

O estabelecimento de um clima favorável e a promoção da disciplina são elementos fundamentais que o professor deve considerar para garantir o bom funcionamento da aula e tornar a aprendizagem dos alunos mais eficiente, permitindo assim alcançar os objetivos específicos de cada sessão. Um clima positivo na sala de aula proporciona uma motivação acrescida aos alunos, facilitando o controlo por parte do professor sobre o comportamento dos alunos e, conseqüentemente, sobre a dinâmica da aula. Uma estratégia eficaz para controlar a turma pode ser a apresentação de tarefas envolventes e competitivas, capazes de despertar o interesse dos alunos e mantê-los envolvidos na aula. O professor deve procurar minimizar, tanto quanto possível, os comportamentos que desviem a atenção da tarefa em mãos, de forma a manter a ordem na execução das tarefas e garantir o envolvimento dos alunos nas atividades propostas. Segundo Piéron (1996), é nestes momentos que se conseguem obter os maiores ganhos de aprendizagem, conquistando assim a atenção dos alunos e, por sua vez, a motivação dos mesmos.

Na turma do 8ºB, foi possível identificar um ambiente de ensino-aprendizagem favorável, especialmente durante os primeiros períodos letivos. No entanto, ocorreu uma alteração na dinâmica da turma, com a entrada de novos alunos passando de 22 para 28 discentes, afectando por vezes o clima da sala de aula. Os novos alunos, em algumas ocasiões, revelaram atitudes desrespeitosas e demonstraram dificuldades de concentração, o que resultou em desafios para o adequado funcionamento das aulas. Contudo, graças às estratégias anteriormente mencionadas, foi possível estimular o envolvimento dos alunos na prática de atividades físicas, proporcionando a inclusão de

muitos dos novos alunos no programa de desporto escolar. Essa abordagem revelou-se benéfica ao melhorar o comportamento dos alunos dentro da sala de aula.

Tabela 6 - Principais dificuldades na Clima e Disciplina

Desafios	Estratégias Adotadas	Resultados Alcançados
Motivar a turma para as aulas de Educação Física	Criar exercícios que mantenham os alunos motivados nas aprendizagens da aula	Positivo, mas por vezes demorava algum tempo nos exercícios propostos o que acabava por desmotivar os alunos da prática
Controlar tarefas fora da aula	Evitar ajuntamento de grupos conflituosos que possam criar mau clima para a restante aula	Positivo. Separei alunos conflituosos nas diferentes equipas que formava o que melhorou bastante o decorrer das aulas

#### 2.4 Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento consistem nas alterações que o professor realiza para adequar a aula às condições disponíveis e proporcionar as melhores condições possíveis aos alunos para o seu desenvolvimento nas matérias. O professor deve ter plena consciência do que está a ajustar e, mais importante, compreender o motivo pelo qual está a fazê-lo, tomando essas decisões no momento adequado, de forma a otimizar o tempo e garantir que os alunos tenham um maior envolvimento motor.

As decisões de ajustamento podem ser realizadas de várias maneiras, como a reorganização das equipas tornando-as mais homogêneas, a adaptação do tempo da tarefa de acordo com as necessidades dos alunos, a adequação da tarefa às capacidades individuais dos alunos e, por vezes, a adaptação da aula tendo em conta as condições climáticas, quando estas não permitem, por exemplo, a realização da aula ao ar livre. O professor deve possuir uma boa capacidade de tomada de decisão e estar preparado para eventuais ajustes que tenha de realizar, de modo a obter o máximo aproveitamento da aula. Nesta vertente, o estágio pedagógico constituiu um desafio constante, no qual nos deparámos com a necessidade de tomar diversas decisões de ajustamento. Podemos destacar, por exemplo, as aulas finais do segundo período, quando recebemos novos

alunos e a incerteza em relação ao número exato de estudantes presentes na minha turma era constante. Tal situação exigiu adaptações regulares na constituição das equipas e uma rápida integração dos novos alunos no nível de desempenho que demonstravam nas matérias abordadas.

É fundamental que o professor tenha a capacidade de antecipar e realizar decisões de ajustamento, garantindo assim um ambiente de aprendizagem eficaz e promovendo o desenvolvimento dos alunos. O objetivo é proporcionar um ensino adaptado às necessidades individuais, assegurando que cada aluno tenha a oportunidade de alcançar o seu potencial máximo durante as aulas. Podemos dar o exemplo do caso de uma aluna que apresentou algumas limitações no salto em altura e foi fornecida uma estação especializada exclusivamente para ela, com o intuito de aprimorar sua habilidade coordenativa no salto, bem como sua capacidade de impulsão.

No que diz respeito às decisões de ajustamento na turma do 8ºB, foi necessário efetuar ajustes com maior frequência no planeamento das aulas, tendo em consideração os alunos presentes, o que implicava a modificação das equipas previstas inicialmente no plano de aula, bem como a adequação do tempo dedicado a cada tarefa. Além disso, houve a necessidade de ajustar o plano anual e as unidades didáticas de acordo com as necessidades e condições existentes.

Conforme mencionado anteriormente, as decisões de ajustamento devem ser sempre tomadas com o intuito de alcançar os objetivos definidos para a aula e, conseqüentemente, garantir que os alunos os alcancem. Trabalhando em diferentes matérias, tornou-se também necessário ajustar os tempos previstos para determinadas tarefas, especialmente quando os alunos necessitavam de um período maior para praticar e compreender as aprendizagens lecionadas de forma adequada.

Os ajustamentos foram fundamentais para assegurar um ensino eficaz, permitindo que os alunos adquirissem as competências e conhecimentos necessários. Dessa forma, foi possível criar um ambiente propício à aprendizagem, garantindo que cada aluno tivesse a oportunidade de compreender e executar corretamente as atividades propostas.

Foi necessário realizar uma cuidadosa análise da sequência de aprendizagens, a fim de proporcionar uma adequada consolidação das mesmas. Em várias ocasiões, tivemos que reorganizar a sequenciação de conteúdos, priorizando determinadas

modalidades e garantindo um tempo suficiente de prática para que os alunos pudessem desenvolver plenamente suas competências.

Um exemplo concreto dessas adaptações ocorreu quando o Professor Orientador Bruno Rosa esteve presente para nos auxiliar no nosso percurso enquanto professores estagiários. Apesar de ter planeado lecionar andebol e atletismo no campo C2, tive que efetuar uma mudança repentina para o pavilhão R2, devido às condições climáticas desfavoráveis. Essas situações requerem uma atitude antecipada do que poderia acontecer tendo sempre em conta todas as contingências que podem surgir no quotidiano de um professor.

Tabela 7 - Principais dificuldades na Decisão de Ajustamento

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Tomar a decisão no momento correto da aula	Começar a interpretar melhor todo o contexto da aula para ter as decisões de ajustamento corretas	Positivo, sendo que em algumas aulas a falta de alunos e a chegada tardia dos mesmos fez com que tivesse dificuldade em organizar novamente a turma
Gerir mudanças climáticas	Estar atento às condições climáticas para poder ter um segundo plano disponível para poder lecionar caso tenha de mudar o espaço da aula	Positivo. Tivemos de estar constantemente com um segundo plano de aula para poder dar alternativas viáveis às aulas em que as condições climáticas não foram suficientes para a prática da disciplina de Educação Física

### **3. Avaliação**

O enquadramento legal da valiação no ensino básico é estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 julho, e pela Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto. O professor estagiário encontrou nestes documentos a base necessária para orientar o processo de ensino-aprendizagem, respeitando todas as áreas regulamentares relacionadas com a avaliação.

No que diz respeito à avaliação, foram aplicados conhecimentos aprofundados, estabelecendo objetivos claros e selecionando instrumentos, técnicas e estratégias de avaliação de forma correta e pertinente. Contudo, foi dada uma atenção especial à adaptação desses elementos às necessidades individuais de cada aluno na nossa turma. Todos os momentos avaliativos estabeleceram uma ligação coesa, com o propósito de desenvolver um processo sustentado e harmonioso que permitisse o progresso de cada aluno, independentemente do seu nível inicial de desempenho. O objetivo primordial era melhorar os processos de ensino-aprendizagem, visando não apenas que os alunos aprendessem mais, mas também de forma mais aprofundada e significativa.

Enquanto professores estagiários, foi necessário desenvolver competências na aferição de metas específicas, com o intuito de obter informações relevantes e não se limitar a uma mera atribuição de classificação (López-Pastor, 2006). A avaliação, sendo regulamentada por normativos, apresenta duas modalidades previstas no artigo 23º, n.º 1, do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de Julho, definindo os processos de avaliação formativa e Avaliação Sumativa (AS).

A avaliação consiste num processo contínuo e integrado, realizado ao longo do ensino, que permite ajustes e intervenções pedagógicas para melhorar o desempenho dos alunos. Já a Avaliação Sumativa é realizada no final de um determinado período ou unidade de ensino, com o objetivo de verificar o nível de domínio alcançado pelos alunos em relação aos conteúdos trabalhados.

Ambas as modalidades são fundamentais para acompanhar devidamente o progresso dos alunos, fornecendo informações valiosas tanto para os docentes, assim como familiares e até aos próprios discentes. Através de uma avaliação bem orientada e em conformidade com as diretrizes legais, é possível promover uma educação de qualidade, atendendo às necessidades individuais dos alunos e favorecendo o seu desenvolvimento integral.

### 3.1 Avaliação Formativa Inicial

A avaliação formativa inicial desempenha um papel crucial no processo de planeamento e refinamento das Unidades Didáticas (UDs). Ela estabelece o ponto de partida tanto para os alunos como para o professor, sendo um dos pilares fundamentais no desenvolvimento das aulas. A construção dessa avaliação formativa inicial foi uma das

primeiras tarefas que enfrentamos e possui uma importância indiscutível, pois é ela que direciona a organização dos alunos e das tarefas a serem aplicadas.

Através da avaliação formativa inicial, é possível determinar o nível de conhecimento inicial dos alunos, permitindo assim dar continuidade às aprendizagens de forma coerente e lógica nas diferentes modalidades abordadas. Na turma que acompanhei durante o Estágio Pedagógico, a avaliação formativa inicial foi essencial para classificar os alunos em três níveis distintos: avançado, elementar e introdutório, com base na destreza global que demonstraram em contextos de jogo. Essa avaliação permitiu trabalhar, numa fase inicial, com grupos de nível com os alunos, organizando as tarefas de acordo com os diferentes níveis de habilidade identificados.

Essa abordagem proporcionou um ambiente de aprendizagem mais adequado, no qual cada aluno pode progredir de acordo com suas necessidades e capacidades individuais respeitando o seu nível de desempenho. Ao dividir os alunos em diferentes níveis, foi possível oferecer um acompanhamento mais personalizado e direcionado, visando a melhoria contínua de cada um. Essa estratégia também contribuiu para promover a igualdade de oportunidades, garantindo que todos os alunos tivessem acesso a desafios e tarefas adequados ao seu nível de desenvolvimento. Neste caso, podemos exemplificar a minha evolução em relação à avaliação formativa. Inicialmente, eu estava excessivamente focado nos gestos técnicos e nas anotações constantes de todos os alunos, o que, no final, dificultava a obtenção de uma visão global da turma. No entanto, através das reflexões, comecei a analisar mais detalhadamente a situação de jogo e o comportamento individual de cada aluno, permitindo-me obter uma compreensão mais abrangente de cada um. Assim, pude fazer anotações relevantes sobre cada aluno, o que me possibilitou distribuí-los de forma mais eficiente, de acordo com o seu nível de desempenho, e construir grupos de níveis para as aulas futuras

A avaliação formativa inicial, portanto, não apenas orienta o planejamento e a organização das aulas, mas também desempenha um papel central na promoção do crescimento e progresso dos alunos. Ao acompanhar de perto o desempenho de cada estudante e adaptar as atividades de acordo com suas necessidades específicas, é possível criar um ambiente de aprendizagem estimulante e eficaz.

Tabela 8 - Principais desafios na Avaliação Formativa Inicial

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Situar os alunos num nível de desempenho	Falar com a professora orientadora para poder dar-me a conhecer melhor a turma na qual vou lecionar	Positivo visto que com a estratégia adotada comecei a ter mais facilidade em diferencia-los nos diferentes níveis em outras modalidades
Atribuir uma classificação a cada aluno após a avaliação formativa inicial	Dar mais tempo de jogo e retirar pequenos apontamentos sobre todos os alunos da turma	Positivo, visto que criei diferentes grelhas para ir apontando referências que achava importante ao longo de cada aula

### 3.2 Avaliação Formativa

A avaliação formativa é um processo contínuo e interativo que ocorre ao longo do ensino e da aprendizagem, com o objetivo de monitorizar o progresso dos alunos, identificar as suas necessidades e fornecer feedback para melhorar o desempenho. É uma abordagem que vai além da simples atribuição de notas ou classificações finais, procurando compreender o processo de aprendizagem e promover o desenvolvimento dos alunos (Araújo & Diniz, 2015).

Neste tipo de avaliação, o foco está na obtenção de informações sobre as competências e conhecimentos dos alunos, com o intuito de orientar e direcionar o processo educativo. A avaliação formativa envolve diferentes estratégias, tais como observação direta, análise de trabalhos e projetos, questionários, diálogos e reflexões conjuntas. Estas estratégias permitem ao professor compreender o que os alunos sabem, identificar as suas dificuldades e adaptar as práticas pedagógicas para corresponder às necessidades individuais e coletivas.

Uma característica fundamental da avaliação formativa é o feedback, que consiste em fornecer informações específicas e construtivas aos alunos sobre o seu desempenho, apontando os seus pontos fortes e áreas de melhoria. Este feedback é fundamental para que os alunos compreendam os seus erros, ajustem as suas estratégias de aprendizagem e avancem nos seus conhecimentos. Além disso, a avaliação formativa estimula a



autorreflexão dos alunos, tornando-os mais responsáveis pelo seu próprio processo de aprendizagem.

Ao adotar a avaliação formativa, o professor tem a oportunidade de adaptar as suas práticas, planejar intervenções pedagógicas mais efetivas e promover um ambiente de aprendizagem mais estimulante e participativo. O objetivo é que os alunos se tornem agentes ativos na construção do conhecimento, desenvolvam habilidades de autogestão e sintam-se motivados a aprender continuamente.

A utilidade do caráter formativo da avaliação, à medida que nos compatibilizámos com o mesmo, contribuiu para uma melhor regulação do ensino e das aprendizagens dos alunos, pois as falhas dos alunos constituíram meios privilegiados para distribuir feedback a fim de os apoiar na superação das suas dificuldades e nunca para os penalizar (Fernandes, 2020).

Ao longo do Estágio Pedagógico, adotou-se uma abordagem sistemática na aplicação da avaliação formativa, procurando efetivamente promover o desenvolvimento dos alunos e assegurar que estes atingissem os objetivos delineados, com base no nível de desempenho alcançado na avaliação formativa inicial. Em cada aula, avaliava-se um objetivo específico centrado num conteúdo individual, registando-se se o mesmo era aplicado em contexto de jogo. Tal permitia que o feedback fosse mais direcionado para o que estava a ser observado na aula, sendo assim mais adequado para os alunos, o que, por sua vez, resultava num melhor desempenho por parte destes. Ao trabalhar situações mais abrangentes das matérias, nem sempre era fácil identificar exatamente aquilo que se pretendia observar, no entanto, tal permitiu uma melhor envolvência com a aula e com os alunos, uma vez que se estabelecia um objetivo concreto para que estes pudessem trabalhar. Além disso, associei a avaliação participativa à avaliação formativa, permitindo-me compreender o desempenho do aluno, assim como se este, enquanto responsável pela avaliação do seu próprio desempenho, refletiu sobre as suas ações, tendo consciência do percurso já realizado e do que falta, ou não, percorrer para alcançar os objetivos delineados. A estratégia de avaliar um objetivo em cada aula revelou-se fundamental para que houvesse um encadeamento lógico em cada sessão.

Em resumo, a avaliação formativa é um processo dinâmico, centrado no aluno e orientado para a melhoria da aprendizagem. Através de um feedback constante e de

estratégias adequadas, procura-se compreender o progresso dos alunos e ajudá-los a desenvolver as suas habilidades e competências de forma mais eficaz.

Tabela 9 – Principais desafios na Avaliação Formativa

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Saber o que avaliar em cada aula	Criar objetivos específicos para cada aula	Positivo. Com os objetivos específicos criados para cada tarefa foi mais fácil saber o que avaliar
Criar grelhas de avaliação	Retirar apontamentos e ir preenchendo as grelhas de avaliação ao longo das aulas de forma a ter apontamentos para poder realizar uma avaliação mais justa	Positivo. Com o auxílio da professora orientadora, elaboramos as primeiras grelhas de avaliação, visando capacitar-nos para desenvolvermos, posteriormente, nossas próprias grelhas de avaliação nos períodos subsequentes.

### 3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa assume um papel fundamental no processo educativo, pois permite aos docentes atribuir uma classificação final aos alunos, representando um momento decisivo no qual são recolhidos dados específicos para determinar essa classificação ao término de cada período letivo. Nessa abordagem avaliativa, busca-se obter uma visão abrangente e global do desempenho dos alunos em relação ao conteúdo lecionado. Além disso, a avaliação sumativa é realizada ao final de uma unidade didática, possibilitando a comparação entre a classificação obtida nessa avaliação e aquela alcançada na avaliação formativa inicial, o que proporciona uma compreensão mais profunda da evolução dos alunos ao longo do tempo.

A avaliação sumativa permite-nos definir e interpretar o ponto de situação em relação ao que os alunos sabem e são capazes de fazer no final de uma unidade de ensino-aprendizagem ou após um certo período de tempo letivo (Fernandes, 2021).

Com base nos princípios da avaliação sumativa, é possível elaborar um balanço que revela o nível de conhecimento e competências adquiridos pelos alunos ao término de uma unidade didática ou após um período de tempo determinado. Diferentemente da avaliação formativa, cujo caráter é contínuo e formativo, a avaliação sumativa ocorre em momentos pré-definidos. Essa natureza pontual implica que não haja um acompanhamento contínuo do progresso dos alunos e do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que a avaliação sumativa ocorre posteriormente a esse processo. No entanto, ela desempenha um papel crucial ao reunir informações criteriosas e deliberadas, consideradas essenciais para a classificação dos alunos.

Enquanto a avaliação formativa proporciona uma visão sistematizada e sintetizada do desempenho dos alunos, com divulgação pública para a comunidade escolar e os encarregados de educação, a avaliação sumativa desempenha um papel determinante na certificação dos alunos. É a partir dessa avaliação que se tomam decisões sobre a progressão acadêmica dos alunos e/ou sua certificação ao final de um ciclo de estudos específico. Dessa forma, a avaliação sumativa adquire uma dimensão de responsabilidade institucional, indo além do mero registo do desempenho individual dos alunos.

Além de servir como base para certificação e tomada de decisões acadêmicas, a avaliação sumativa proporciona subsídios valiosos para o planejamento futuro, permitindo a definição de estratégias e ações adequadas para o próximo período letivo. Com base nas classificações obtidas, os docentes podem identificar áreas que necessitam de aprofundamento ou aprimoramento, auxiliando os alunos a melhorar seu desempenho ou a manter um nível elevado de rendimento. No contexto do Estágio Pedagógico, a avaliação sumativa foi aplicada ao final de cada unidade didática, fornecendo uma avaliação global do conteúdo, com o propósito de atribuir uma classificação final. Vale ressaltar que, devido à ênfase dada à avaliação formativa, a avaliação sumativa foi realizada principalmente para esclarecer eventuais dúvidas em relação à atribuição de classificações individuais, uma vez que a maioria dos alunos já possuía uma avaliação definida com base no trabalho e desenvolvimento ao longo de toda a unidade didática.

Tabela 10 – Principais desafios na Avaliação Sumativa

Desafios	Estratégias Adotadas	Resultados Alcançados
Atribuir a classificação correta a cada aluno	Comparar notas lançadas com a professora orientadora de forma a poder avaliar de forma justa	Positivo. Com as grelhas que fui preenchendo ao longo das aulas tive informação mais completa de todo o ano letivo conseguindo assim ser mais justo na avaliação

### 3.4 Autoavaliação

A autoavaliação assume um papel primordial no processo educativo, conferindo ao aluno o estatuto de protagonista ativo na análise crítica e reflexiva do seu próprio percurso de aprendizagem. Trata-se de um processo individualizado, através do qual o aluno empreende uma avaliação honesta e ponderada do seu desempenho, identificando conquistas, pontos fortes e áreas passíveis de aprimoramento. A autoavaliação transcende a mera atribuição de notas ou classificações, permitindo que o aluno compreenda de forma aprofundada o seu progresso, desenvolva habilidades de auto-reflexão e assuma a responsabilidade pelo seu crescimento académico.

O aluno ao se envolver na autoavaliação tem a oportunidade de avaliar o seu conhecimento, competências e desenvolvimento ao longo do tempo. Pode identificar êxitos alcançados e obstáculos encontrados durante o processo de aprendizagem. Esta reflexão é de importância crucial para que o discente e docente estabeleçam metas de aprendizagem, definam estratégias de aprimoramento e tomem medidas concretas para superar desafios encontrados.

A autoavaliação fomenta a autonomia do aluno e estimula a sua capacidade de realizar avaliações contínuas e reflexivas ao longo do seu percurso educacional. Ao assumir um papel ativo na avaliação do seu próprio aprendizado, o aluno torna-se mais consciente das suas habilidades, responsabilidades e necessidades de desenvolvimento. Essa consciência contribui para um maior envolvimento com o processo de aprendizagem e para o desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva em relação aos seus estudos.

Durante o atual ano letivo, a prática da autoavaliação foi realizada durante todo o ano letivo com o constante diálogo com os alunos percebendo em que ponto de situação

se encontram assim como pontos e medidas a melhorar ao longa da matéria, no fim de cada período adotamos um formato digital através do preenchimento de um formulário online disponibilizado na plataforma Classroom. No entanto, acredito firmemente que a implementação mais frequente da autoavaliação poderia resultar em um maior envolvimento por parte dos alunos. Além disso, isso permitiria que eles identificassem com maior clareza os domínios em que já possuem proficiência e as áreas em que precisam aprimorar nas futuras aulas. Dessa forma, seria propício estabelecer, ao fim de cada modalidade abordada, uma autoavaliação reflexiva, incitando os alunos a refletirem sobre os aspectos a melhorar, ao mesmo tempo em que colhem uma segunda apreciação do docente, contribuindo para uma visão mais abrangente do tema em questão.

Em síntese, a autoavaliação configura-se como um processo valioso que capacita o aluno a refletir sobre o seu próprio aprendizado, identificar áreas passíveis de aprimoramento e definir metas para o seu crescimento acadêmico. Ao assumir um papel ativo e responsável em seu processo educativo, o aluno torna-se protagonista de sua própria jornada de aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento de habilidades metacognitivas e promovendo uma maior conscientização de suas capacidades e limitações.

*Tabela 11 – Principais desafios na autoavaliação*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Análise de dados da ficha de autoavaliação	Reflexão com a professora orientadora	Positivo, visto que depois do momento que conseguimos interpretar melhor a ficha ganhamos autonomia para os seguintes períodos letivos

#### **4. Coadjuvação no 2º Ciclo**

No início do ano letivo, foi-nos proposta a tarefa de lecionar um ciclo de ensino diferente, tendo-me sido atribuída a turma 6ºD. Ao longo deste período, tive a oportunidade de estabelecer contato com a turma em sete blocos de 45 minutos cada, organizados de forma a incluir três aulas de 90 minutos e uma aulas de 45 minutos.

A Unidade Didática selecionada para lecionar foi a dança, com o objetivo de promover o desenvolvimento da componente criativa dos alunos, incentivando a exploração individual do movimento. Porém, o desconhecimento geral da turma em relação à dança foi um fator que influenciou as nossas decisões. A estratégia que optámos por utilizar para abordar os temas da noção corporal, temporal e espacial baseou-se fortemente na utilização de atividades lúdicas e de representação, em vez de se centrar na mera reprodução de conhecimentos. A turma reagiu de forma extremamente positiva a este formato de situações de aprendizagem, uma vez que manifestaram um elevado interesse pelos jogos lúdicos propostos.

Relativamente ao trabalho com os temas da relação, energia do movimento e coreografia, privilegiámos o trabalho em grupo, que se manteve de forma contínua ao longo das aulas. Na última aula, todos os alunos tiveram a oportunidade de expor as suas construções coreográficas dentro do tema estabelecido.

O maior desafio encontrado nestas aulas foi a transmissão dos conteúdos de forma simples e que acrescentasse valor às aprendizagens dos alunos. Houve exercícios que se revelaram mais eficazes do que outros no que diz respeito à atribuição de responsabilidade aos alunos, nomeadamente nos exercícios de composição associada a movimentos com diferentes níveis, percursos e direções. No entanto, um dos aspetos que mais nos agradou ao lecionar a dança foi a exploração da capacidade criativa dos alunos, em contraste com outras disciplinas.

Consideramos que o ensino da dança nos permitiu sair do formato habitual das aulas de Educação Física a que estávamos habituados, uma vez que se trata de uma matéria com especificidades distintas. Esta experiência enriquecedora alargou os nossos horizontes e proporcionou-nos uma nova perspetiva sobre a Educação Física, destacando a importância de abordagens diferenciadas para despertar o interesse e o envolvimento dos alunos.

*Tabela 12 – Principais desafios na Coajuvção no 2º Ciclo*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Dar uma classificação aos alunos sem os conhecer	Falar com o professor regente para poder dar-me a	Positivo visto que com a estratégia adotada comecei a ter mais facilidade em

	conhecer melhor a turma na qual vou lecionar	diferencia-los nos diferentes níveis e adotar estratégias de ensino consoante a informação que me foi transmitida
--	--	---

## Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Durante o meu estágio pedagógico, fui designado para desempenhar a função de assessoria ao cargo de coordenação da biblioteca da EB2,3 Dr.<sup>a</sup> Maria Alice Gouveia, no âmbito da área 2 do estágio intitulada "Atividades de Organização e Gestão Escolar". Esta área tem como objetivo desenvolver competências relacionadas com a conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diversas dimensões, bem como a participação na organização escolar.

A função de coordenador da biblioteca abrange desde questões burocráticas até questões pedagógicas, sendo parte integrante da equipa de gestão da escola, em conjunto com a direção. Neste caso específico, a coordenação da biblioteca pretende ser coletiva e democrática.

A minha principal tarefa consistiu na reestruturação, aprimoramento e criação de uma plataforma digital denominada "Fisicoteca da Educação", associada à plataforma Google Sites. Esta plataforma digital foi concebida para disponibilizar conteúdos relacionados com a disciplina de Educação Física, abrangendo toda a sua dinâmica e ecossistema, dentro e fora da sala de aula. A "Fisicoteca da Educação" incluiu conteúdos programáticos digitais relativos às unidades didáticas da disciplina, bem como informações adicionais como documentos de preenchimento, fichas de avaliação, testes de conhecimento, sugestões de leitura, vídeos/filmes e muito mais.

Ao longo do processo, foram aplicados conceitos digitais de programação, digitalização e formatação digital diretamente relacionados com a disciplina de Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Este cargo exigiu capacidades de comunicação, gestão, coordenação, transparência, conhecimento, proatividade, motivação, sentido crítico e capacidade de obtenção. Devido

à importância do cargo e ao impacto direto na formação dos alunos, foi vital assegurar que toda a informação apresentada fosse credível, fundamentada e estruturada.

Ao longo do meu estágio pedagógico, adquiri conhecimentos e experiências significativas ao desempenhar a função de assessor ao cargo de coordenação da biblioteca, contribuindo para o meu crescimento enquanto futuro professor. Aprendi a importância da gestão eficiente de uma biblioteca escolar, desde as questões administrativas até às pedagógicas, compreendendo a sua relevância no apoio ao processo de ensino-aprendizagem. Além disso, desenvolvi competências na organização e estruturação de uma plataforma digital educativa, reconhecendo o potencial das tecnologias na disponibilização de conteúdos e recursos relevantes para os alunos. Através deste cargo, também pude aprimorar as minhas capacidades de comunicação, gestão, coordenação e trabalho em equipa. A experiência como assessor de coordenação da biblioteca foi enriquecedora e proporcionou-me uma visão mais abrangente do papel da biblioteca na escola, reforçando o meu compromisso em promover o acesso à informação e o gosto pela leitura entre os estudantes.

*Tabela 13 - Principais desafios nas Atividades de Organização e Gestão Escolar*

<b>Desafios</b>	<b>Estratégias Adotadas</b>	<b>Resultados Alcançados</b>
Criação de um plataforma digital capaz de dar uma informação sucinta e útil a discente e docentes	Procura pela internet para poder dinamizar todo o site e poder tornar o mais interativo possível	Positivo. Conseguimos com esta área inovar e ganhar conhecimentos tecnológicos que não tínhamos até ao momento

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

A área 3 descreve os projetos realizados durante o período de estágio pedagógico na escola. Com o objetivo de enriquecer as aprendizagens dos alunos e dos estagiários, foram conduzidas diversas atividades planeadas no cronograma anual da escola, bem como algumas atividades propostas pelo núcleo de estagiários.



Tabela 14 – Projetos e Parcerias Educativas

<b>Projeto/Parceria Desenvolvido</b>	<b>Tarefa/Descrição do Projeto/Parceria</b>	<b>Competências Desenvolvidas</b>
Dia das Modalidades	“Workshop” de Ultimate Frisbee junto das turmas do 7ºA e D, 8ºB, 9ºD	Organização de um evento
Corta-Mato Escolar Drº Maria Alice Gouveia	Preparação da prova no dia do evento	Organização de um evento e trabalho com a plataforma Kinovea
Desporto Escolar Atletismo – Pista Coberta Pombal	Acompanhamento dos alunos e auxílio na organização do evento (elaboração das classificações)	Organização de um evento
Percurso de Orientação	DAC – Coimbra. Introduzir a orientação e aumentar a cultura dos alunos	Realização de um mapa de orientação e acompanhamento dos alunos
Mega Sprint – Complexo de Atletismo de Tábua	Organização do evento (análise da prova de velocidade através da ferramenta “Kinovea”)	Organização de um evento
Desporto Escolar de Ténis – Choupal (2x)	Acompanhamento dos alunos e participação como árbitros durante toda a prova	Conhecimento de uma modalidade não abordada ao longo do ano letivo
Desporto Escolar de Ténis – Figueira da Foz	Acompanhamento dos alunos e participação como árbitros	Conhecimento de uma modalidade não abordada ao longo do ano letivo
Desporto Escolar de Ténis - EB MAG	Acompanhamento dos alunos e participação como árbitros	Conhecimento de uma modalidade não abordada ao longo do ano letivo e organização de um evento
Tardes Culturais	Dinamização de Jogos Tradicionais	Organização de um evento

Por meio de todas as atividades realizadas, foi possível estabelecer uma conexão mais profunda com a dinâmica das escolas no Agrupamento, compreendendo sua relevância social e adquirindo habilidades organizacionais para eventos. Essas experiências foram fundamentais para nosso desenvolvimento como futuros professores e proporcionaram aos alunos novas vivências enriquecedoras.

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

A área 4, denominada "Atitude Ético-Profissional", é a última seção deste capítulo II. Nesta área, buscamos destacar como nos empenhamos em aprimorar tanto nosso compromisso com as aprendizagens dos alunos quanto com o nosso próprio desenvolvimento profissional. Posto isto, é importante referir a relevância do perfil

docente no ambiente escolar que se destaca pela importância da ética como uma dimensão fundamental. A ética docente engloba princípios como imparcialidade, respeito, responsabilidade e integridade. Promover uma educação ética fortalece a confiança entre os professores, alunos e comunidade escolar, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes como cidadãos responsáveis.

Ao adotar uma postura ativa na profissão, demonstramos compreender a relevância social inerente ao futuro exercício da função de profissional de Educação Física como uma responsabilidade enraizada no bem-estar dos alunos e no serviço prestado à comunidade escolar (Macedo & Caetano, 2020).

Durante o decorrer do Estágio Pedagógico, buscamos uma participação ativa e comprometida, com o intuito de garantir que os alunos assimilassem os conteúdos propostos, promovendo aprendizagens de qualidade e despertando o entusiasmo pela prática de atividade física. Para alcançar esse objetivo, cultivamos uma relação próxima com os estudantes, estabelecendo uma interação eficaz que estimulasse o interesse pela Educação Física. Dedicamo-nos não apenas ao processo de ensino-aprendizagem dos alunos, mas também às diversas atividades realizadas na escola.

Além disso, aproveitamos as oportunidades oferecidas pela coordenação do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEB) e seguimos as orientações fornecidas pelo nosso orientador acadêmico. Participamos em formações complementares, que nos permitiram adquirir conhecimentos relevantes e aplicá-los de maneira adequada durante o Estágio Pedagógico. Essa abordagem contribuiu para o nosso desenvolvimento profissional e possibilitou a utilização efetiva dos conhecimentos adquiridos no contexto do estágio.

*Tabela 15 – Atitude Ético-Profissional*

<b>Ação de Formação</b>	<b>Entidade Formadora</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Data da Realização</b>	<b>Competências Desenvolvidas</b>
Programa Educação Olímpica	Comité Olímpico Português/FCD EF-UC	Formação do Programa de Educação Olímpico	24 de Março de 2023	Conhecimento mais aprofundado sobre a Educação Olímpica
XII Fórum Internacional	FCDEF-UC	Defesa do Tema-Problema	28 de Abril 2023	Realização de um powerpoint

das Ciências da EF			05 de Maio 2023	e a comunicação com o público
Normas de Referências Bibliográficas	FCDEF-UC	Estruturação de normas de referências bibliográficas	14 de Abril de 2023	Conhecimento mais aprofundado sobre as normas APA e a estrutura das normas de referências bibliográficas
“Fundamentals of manuscript”	Elsevier <a href="https://researcheracademy.elsevier.com/">https://researcheracademy.elsevier.com/</a>	Consolidar a preparação necessária para a realização de um artigo, assim como a sua estrutura e resumos necessários.	23 de Março 2023	Conhecimento mais aprofundado sobre as a realização de artigos científicos e toda a sua estrutura envolvente
“How to prepare a manuscript”				

## CAPÍTULO III – Tema Problema

### Introdução

Este projeto Tema-Problema é inserido no plano de estudos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, no segundo semestre do 2º ano de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários.

A relevância deste tipo de projetos permite a aplicação prática da teoria em situações reais no ensino. Em síntese, a investigação pode ser descrita como uma abordagem de pesquisa colaborativa que segue um processo em espiral, no qual teoria e prática são retroalimentadas em ciclos interativos. Esta metodologia concentra-se em um problema identificado pelos próprios pesquisadores e tem como objetivo agir sobre esse problema no contexto em que ele ocorre.

Neste caso em concreto, este projeto tem como objetivo perceber se os alunos do segundo ciclo da escola EB23 Maria Alice Gouveia que praticam atividade física, pelo menos três vezes por semana, se sentem mais motivados nas aulas de Educação Física do que aqueles que não praticam qualquer tipo de exercício físico.

Uma das razões apresentadas para a prática de atividade física pelo menos três vezes por semana encontram-se nas regulamentações da Organização Mundial da Saúde que definem que para a saúde e bem-estar das pessoas é recomendado praticarem pelo menos 150 a 300 minutos de exercício físico de moderada intensidade por semana. Ora, na escola os alunos praticam apenas 3 tempos de 45 minutos, num total de 135 minutos semanais, o que não preenche os requisitos estabelecidos por aquele organismo internacional.

Assim sendo, procedeu-se ao inquérito contendo perguntas sobre a motivação para as aulas de Educação Física no intuito de correlacionar essa motivação com os alunos que praticam atividade física num contexto fora da escola e aqueles que não praticam qualquer tipo de exercício físico.

Com este trabalho, pretende-se analisar os dados alcançados pelo inquérito respondido pelos alunos e criar uma opinião sólida com uma fundamentação plausível que fundamente a minha opinião tentando sempre ir ao encontro de referências bibliográficas que culminem com a minha opinião.

## **Enquadramento Teórico**

Antes de abordarmos a questão da motivação dos alunos nas aulas de Educação Física, é necessário esclarecer em que consiste a motivação em geral, levando em conta as diferentes componentes que a integram. Segundo Gouvea (1997), citado por Moreno et al. (2006, p.167), a motivação é "*um fator interno que inicia, direciona e integra o comportamento de uma pessoa*".

Segundo Brito (1994), a motivação desempenha um papel determinante na análise dos impulsos que levam o sujeito a agir e a adotar comportamentos regulares (e não apenas pontuais). Com base nesses pressupostos, podemos admitir que a motivação se traduz em um estado interno que estimula determinados tipos de comportamento ajustados às necessidades, preferências ou horizontes de realização de cada indivíduo.

Segundo Denis Almeida (2003), a motivação é um processo interno que leva ao esforço para alcançar metas e objetivos. É importante considerar a existência de motivação extrínseca (baseada em fatores externas) e intrínseca (baseada no prazer pessoal) para aumentar a participação e satisfação dos alunos nas aulas de Educação Física, visando promover a adesão à prática de atividade física a longo prazo. A motivação intrínseca vem de dentro do indivíduo, enquanto a motivação extrínseca é impulsionada por fatores externos. Assim, é necessário desenvolver programas que enfatizem a relevância da Educação Física para a saúde e o bem-estar, com o objetivo de aumentar a motivação intrínseca dos alunos.

No campo da Educação Física tem sido bastante utilizada a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (1985). Nela se sugere que as necessidades de autonomia, competência e relacionamento são fundamentais para a motivação e bem-estar. Esta teoria sugere ainda que a motivação é influenciada pelas necessidades de autonomia, competência e relacionamento. De acordo com a teoria da autodeterminação, a motivação intrínseca, ou a motivação que vem de dentro de uma pessoa e é alimentada pela satisfação, realização e prazer que obtemos ao fazer algo, é mais eficaz e mais saudável do que a motivação extrínseca, motivação que deriva de fontes externas, é aquela que vem de fora, como recompensas, elogios ou pressões externas.

A teoria da autodeterminação sugere também que quanto mais as necessidades de autonomia, competência e relacionamento são satisfeitas, maior será a motivação

intrínseca. Por outro lado, quando essas necessidades não são satisfeitas, a motivação extrínseca tende a prevalecer.

Em resumo, a teoria faz sobressair a importância das necessidades de autonomia, competência e relacionamento na motivação e sugere que a satisfação dessas necessidades é crucial para o desempenho e bem-estar psicológico.

No que diz respeito à Educação Física, Bailey (2006) afirma que as aulas têm papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva.

É cada vez mais notório o número crescente de crianças e jovens que não cumprem a recomendação mínima diária de atividade física. Este facto, em conjugação com os hábitos sedentários, traz consigo inúmeras consequências negativas para a saúde.

Face a tal problemática, torna-se fundamental alertar, de forma sistemática e planificada, para a diversidade de vertentes que a Educação Física engloba, a sua relevância para o percurso escolar do aluno enquanto indivíduo, e o impacto que tem nos planos cívico e coletivo. Dário (2003) acentua que a atividade física praticada na infância e adolescência assume um papel preponderante no desenvolvimento de atitudes, competências e rotinas, que podem influenciar a adoção de um estilo de vida ativo na idade adulta, o qual o autor denomina de "saúde renovada".

Uma das principais vantagens que a Educação Física oferece é o incentivo a um estilo de vida saudável, estimulando a prática regular de atividade física e exigindo uma alimentação equilibrada. Desse modo, podemos afirmar que a Educação Física contribui para o bem-estar físico e mental de todos os praticantes, prevenindo inúmeras doenças, tanto de carácter psicológico como físico.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2021), a atividade física, para crianças e jovens, apresenta diversos benefícios, nomeadamente: melhoria da aptidão física (capacidade cardiorrespiratória e muscular), melhoria da saúde cardiometabólica (controle da pressão arterial, dislipidemias, glicemia e resistência à insulina), fortalecimento do sistema ósseo, aprimoramento do desempenho cognitivo (incluindo o rendimento escolar), e melhoria da saúde mental (redução dos sintomas de depressão).

Além disso, está comprovado que a prática regular de atividade física reduz o excesso de peso e a adiposidade.

Neste contexto, torna-se crucial que a Educação Física seja valorizada e incentivada, de modo a promover a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, não só pelos jovens, mas por todas as faixas etárias.

De acordo com o anexo 3 do Documento das Aprendizagens Essenciais, a Direção Geral da Educação pretende que os alunos aumentem o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

Além das muitas finalidades da Educação Física, Jacinto et al (2001) destacam duas: consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativas aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

Segundo Silva (2016), a Educação Física tem também a função de mostrar aos alunos a importância de adquirirem hábitos saudáveis. Nas aulas, torna-se fundamental que os professores optem por atividades com grande densidade motora, rentabilizando ao máximo o tempo das mesmas. Essas atividades ajudam a desenvolver habilidades físicas, aumentar a motivação e o interesse dos alunos, e fornecer as habilidades e o conhecimento necessários para uma vida saudável.

Segundo Dale e Corbin (2000), a Educação Física assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel fundamental nas capacidades motoras do aluno. Assim sendo, a escola, enquanto centro de formação dos alunos, deve incentivar quem a frequenta a desenvolver comportamentos saudáveis e ativos.

Segundo Martins Júnior (2008), a motivação é um processo fundamental na educação física, pois é o que leva as pessoas a envolverem-se em atividade física e a alcançar seus objetivos de saúde e condicionamento físico. O professor de Educação Física detém assim um papel decisivo, cabendo-lhe motivar os alunos para a prática de Atividade Física.

A motivação nas aulas de Educação Física tem sido um foco de estudo e preocupação por parte de vários pesquisadores. Segundo (Standage, et al., 2003), a teoria da

Autodeterminação (TAD) tem sido um dos principais quadros usados para estudar os processos motivacionais nos últimos 30 anos.

A já mencionada Teoria da Auto-Determinação (TAD) tem sido amplamente estudada como uma abordagem importante para entender o comportamento humano, especialmente em relação à motivação e ao bem-estar. De acordo com o autor Deci e Ryan (1985) "A systematic review on self-determination theory in physical education", a TAD é uma teoria psicológica que se concentra nas necessidades psicológicas básicas da autodeterminação e na importância da relação entre a pessoa e o ambiente para o bem-estar e a motivação.

A TAD afirma que a motivação humana é influenciada por três tipos de necessidades psicológicas básicas: a autonomia, a competência e a relação. Quando essas necessidades são satisfeitas, a pessoa tende a desenvolver uma motivação intrínseca e um senso de bem-estar. Por outro lado, quando as necessidades não são satisfeitas, a motivação tende a ser controlada externamente, levando a uma menor satisfação e um menor senso de bem-estar.

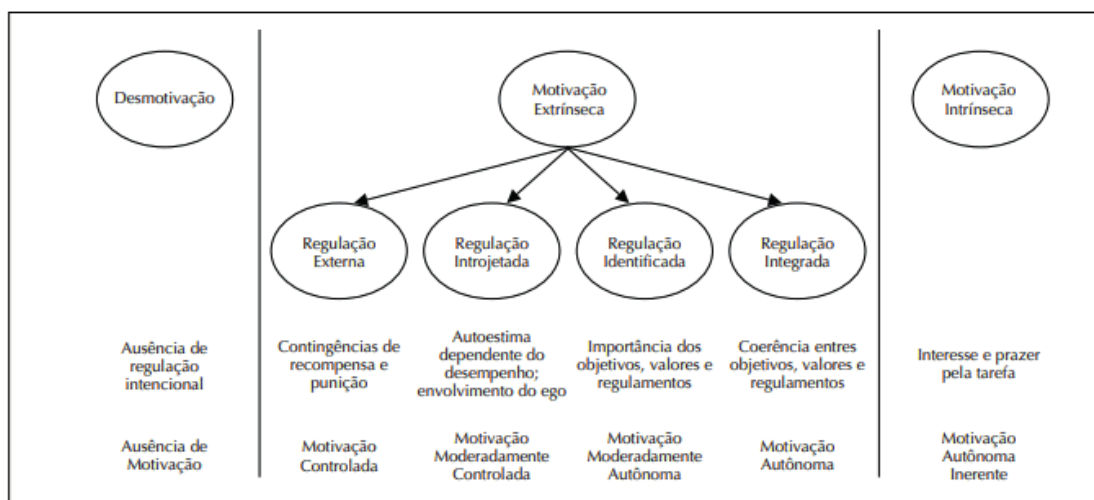
De acordo com uma revisão sistemática publicada na revista científica "A systematic review on self-determination theory in physical education", a aplicação da TAD na Educação Física pode levar a uma maior satisfação e motivação dos alunos, bem como a um maior envolvimento e participação em atividades físicas.

A aplicação da TAD na Educação Física pode levar a uma série de benefícios para os alunos. Por exemplo, Adriano Marzinek (2004) defende que os alunos que estão mais satisfeitos e motivados em relação às atividades físicas têm uma maior probabilidade de adotar um estilo de vida ativo e saudável, o que pode levar a melhorias na saúde e bem-estar geral. Além disso, os programas de Educação Física que valorizam a autonomia, a competência e as relações interpessoais podem ajudar a melhorar a autoestima, a confiança e a motivação dos alunos.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) possui relevância no contexto da motivação escolar. Ao aplicarmos o conceito do continuum e as suas cinco dimensões nesse ambiente,



podemos compreender melhor as motivações dos estudantes e promover um envolvimento mais significativo no processo de aprendizagem.



**Figura 1 - Continuum da autodeterminação**

No extremo inferior do continuum, a falta de autodeterminação na escola reflete-se em alunos desmotivados, sem controlo sobre as suas ações académicas. Eles podem ser influenciados por pressões sociais, expectativas externas ou recompensas superficiais. Nesse caso, é fundamental criar estratégias que despertem o interesse e a autonomia dos alunos, para que se sintam mais envolvidos e responsáveis pela sua própria aprendizagem.

Na dimensão da motivação externa, encontramos alunos que se esforçam principalmente para obter recompensas tangíveis, como notas altas ou reconhecimento social. Embora esses incentivos possam ser úteis, é importante complementá-los com estímulos intrínsecos, como a ligação com os conteúdos curriculares e a relevância dos conhecimentos adquiridos para a vida dos alunos.

À medida que avançamos no continuum, chegamos às dimensões da regulação introjetada e regulação identificada. Nesses estágios, os estudantes podem começar a internalizar a importância dos estudos, percebendo-os como algo valioso para a sua própria formação e crescimento pessoal. É fundamental incentivar a reflexão sobre metas individuais, proporcionando um ambiente de apoio para que os alunos identifiquem os seus interesses e objetivos pessoais na escola.

Por fim, o objetivo principal é estimular a motivação intrínseca no contexto escolar. Quando os estudantes se sentem verdadeiramente envolvidos, curiosos e entusiasmados com o processo de aprendizagem, eles estão mais propensos a buscar conhecimento de

forma autónoma, a desenvolver uma visão positiva em relação à escola e a colher os benefícios do prazer e da satisfação intrínsecos associados ao ato de aprender.

Em conclusão, a TAD é uma teoria psicológica importante que pode ser aplicada com sucesso na Educação Física para promover a motivação intrínseca, satisfação e envolvimento dos alunos em atividades físicas. A satisfação e motivação intrínseca dos alunos são fundamentais para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável e para a promoção da saúde e bem-estar.

## **Metodologias**

### Pergunta de partida

A questão à qual este estudo pretende dar resposta é:

Os alunos que praticam atividade pelo menos três vezes por semana revelam-se mais motivados para a prática da Educação Física do que alunos que não praticam qualquer atividade?

### Objetivos do estudo

O estudo pretende analisar a existência de diferenças nos níveis médios de motivação nos alunos que praticam exercício físico pelo menos três vezes por semana em relação aos que não praticam, e com isso aferir qual dos dois tipos de alunos se sentem mais motivados nas aulas de Educação Física.

### Hipóteses

- 1 - Discentes que praticam atividades físicas pelo menos três vezes por semana são mais motivados para a prática da Educação Física?
- 2 - Discentes que não praticam atividades físicas pelo menos três vezes por semana são mais motivados para a prática da Educação Física?

### Amostra

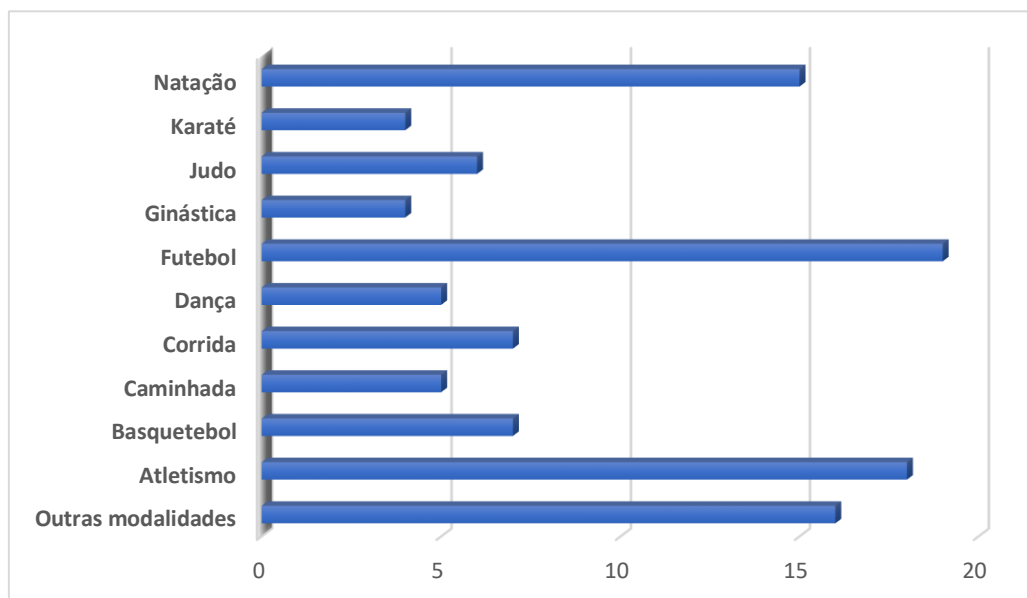
A amostra desta investigação contempla os alunos de quatro turmas do 6º ano dos da Escola Básica EB23 Maria Alice Gouveia – Coimbra, num total de 110 alunos.

Responderam ao questionário 101 alunos (91,82% do total da amostra), 50 elementos do sexo masculino (49,50%), 49 elementos do sexo feminino (48,52%), e 2 não binários (1,98%), com idades compreendidas entre os 11 e 15 anos de idade (12,16 anos de média de idades).

No que diz respeito ao ano de escolaridade optou-se por realizar o questionário junto das turmas do 6.º ano, turmas em transição de ciclo e em que os estagiários lecionaram a Unidade Didática de Dança, tendo-se obtido 101 respostas correspondentes a 4 turmas.

Relativamente ao gosto por frequentar a escola, 91 alunos responderam afirmativamente (90,09%) e os restantes 10 responderam negativamente (9,91%).

A questão “Praticas desporto ou exercício físico fora do horário curricular pelo menos 3x vezes por semana?” mereceu resposta negativa por parte de 28,4% dos estudantes (29 alunos) e resposta positiva por parte de 71,6% dos respondentes (72 alunos). Os que responderam afirmativamente distribuíram-se pelas seguintes atividades/modalidades desportivas:



*Figura 2 – Atividades extracurriculares que os alunos ativos praticam*

As outras modalidades são referidas a andebol (2), canoagem (1), equitação (2), futsal (2), marcha atlética (1), musculação (1), skate (2), surf (2), ténis (1) e voleibol (2).

É relevante evidenciar que cerca de 1/4 dos respondentes (25%) pratica Futebol, seguida das modalidades de Atletismo (23,7%), e Natação (19,7%). Os restantes alunos distribuem-se por muitos outros desportos, mas em número de praticantes inferior a oito.

### Instrumentos

Neste estudo foi utilizado o PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire), com o objetivo de avaliar razões que levam o aluno a participar nas aulas de Educação Física de forma motivada. O PLOCQ foi traduzido e adaptado para Portugal do Perceived Locus of Causality Questionnaire, PLOCQ, por Teixeira et al. (2018), instrumento inicialmente desenvolvido por Goudas, Biddle e Fox (1994), uma adaptação do Self Regulation Questionnaire desenvolvido por Ryan e Connell).

O questionário foi composto por 18 questões PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire), versão portuguesa de Teixeira et al. (2018), estes são agrupados, pelos autores, segundo a Teoria da Autodeterminação em 5 fatores: Motivação Intrínseca,

Motivação Extrínseca Identificada, Motivação Extrínseca Introjetada, Motivação Extrínseca Externa. O que se pretende é que os alunos abordem as atividades, os trabalhos e o estudo com satisfação e prazer, ou seja, de forma intrinsecamente motivada.

O PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire), é um teste que vem no seguimento das teorias acima referidas e é utilizado na investigação da motivação dos alunos nas aulas de Educação Física. Este instrumento tem como objetivo medir as formas motivacionais definidas no *continuum* da autodeterminação, baseando-se, portanto, na Teoria da Autodeterminação desenvolvida por Deci e Ryan (1985).

Este instrumento é precedido pela expressão “Eu participo nas aulas de Educação Física...”, cuja ideia é completada nos 18 itens que lhe dão sentido. As respostas são dadas numa escala de tipo Likert com 7 níveis que se distribuem desde o 1 (“Discordo Totalmente”) até ao 7 (“Concordo Totalmente”), tratando-se, portanto, de um estudo transversal de natureza quantitativa.

<b>Fatores</b>	<b>Questões</b>
Motivação Intrínseca	3, 8, 17
Motivação Extrínseca Identificada	2, 7, 12, 16
Motivação Extrínseca Introjetada	6, 11, 15
Motivação Extrínseca Externa	1, 5, 10, 14
Amotivação	4, 9, 13, 18

### Procedimentos de recolha de dados

Após a obtenção do consentimento informado por parte dos indivíduos, foram aplicados os questionários, em formato digital (Google Forms), tendo sido esclarecidos os alunos do objetivo do estudo e sendo-lhes garantido o anonimato e a confidencialidade das suas respostas. No formulário foram facultados os contactos dos professores responsáveis pelo estudo para o caso de necessidade de esclarecimentos.

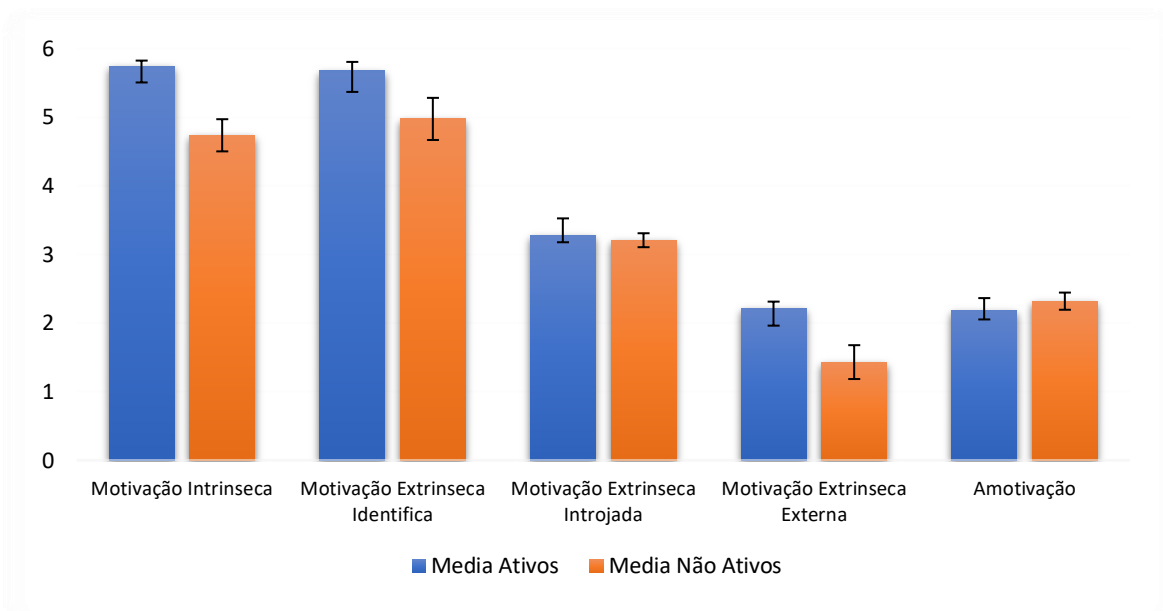
Na “entrada” do questionário foram recolhidos alguns dados pessoais, escolares e desportivos dos respondentes: ano de nascimento, género, ano de escolaridade, gosto pela escola, nível obtido na disciplina de Educação Física no último período do ano letivo anterior, prática de modalidade desportiva ou de atividade física fora do horário curricular (3 vezes por semana) e desporto extracurricular praticado.

### Procedimentos de análise de dados

Recolhidas as respostas de 101 alunos do 6.º ano, usaram-se os dados tratados graficamente no Google Forms e, quando justificável, recorreu-se ao Excel para obter dados mais precisos.

## Apresentação dos Resultados

Considerando os resultados médios e respectivos desvio-padrão para cada um dos grupos amostrais nas diferentes dimensões de análise consideradas pelo PLOCQ, obtiveram-se os seguintes resultados:



*Figura 3 - Desvio Padrão / Média*

O desejo de todos os professores de Educação Física é terem alunos intrinsecamente motivados, que praticam a aula de forma feliz e satisfeita, independentemente da atividade / modalidade desportiva, que não se limitam à aula, mas que procuram em atividades extracurriculares atividades físicas saudáveis.

Serão os alunos do estudo motivados? Sentirão o mesmo prazer nas aulas de Educação Física?

Segundo os resultados apurados, os alunos ativos a Motivação Intrínseca demonstraram resultados positivos com uma média de 5,74 com um desvio padrão de 0,08, para os alunos não ativos apresenta uma média de 4,74 com um desvio padrão de 0,23.

Quanto à “Motivação Extrínseca Identificada”, encontramos alunos que querem participar nas aulas porque já interiorizaram na sua maioria o desejo de “aprender”, “de fazer bem” ou “melhorar a execução”. Mas será que todos os alunos ativos em outras atividades pensam e reage da mesma forma?

Perante os resultados apresentados no gráfico acima (figura 3), os alunos ativos obtiveram uma média de 5,67 com um desvio padrão de 0,13, já os alunos não ativos demonstraram uma média 4,94 com um desvio padrão de 0,31.

Perante os resultados da Motivação Extrínseca Introjada somos levados a supor que estamos perante um conjunto de alunos que maioritariamente passam por pressões internas (sentimento de culpa ou ansiedade quando presenciam uma aula de Educação Física).

Relativamente às questões que permitem fazer a avaliação da “Motivação Extrínseca Introjada”, os alunos ativos obtiveram uma média de 3,28 com um desvio padrão de 0,25, os alunos não ativos alcançaram uma média de 3,21 com um desvio padrão de 0,10.

No âmbito da Motivação Extrínseca Externa sobressai a ideia de que estamos perante pressões externas para a prática da Educação Física.

Relativamente às questões que permitem fazer a avaliação da “Motivação Extrínseca Externa”, os alunos ativos expressaram uma média de 2,21 com um desvio padrão de 0,10, já os alunos não ativos expressaram uma média de 1,43 com um desvio padrão de 0,25.

No fator Amotivação, a generalidade dos alunos se inclinou para responder negativamente às afirmações produzidas. É relevante mostrar que neste fator, tanto os alunos ativos como os não ativos, não obtiveram uma média positiva em nenhuma das perguntas.

Perante o gráfico acima (figura 3), demonstrou uma média de 2,18 com um desvio padrão de 0,19 para os alunos ativos, os alunos não ativos expressaram uma média de 2,31 com um desvio padrão de 0,13.



## **Discussão de Resultados**

Cada vez mais os profissionais desta área têm consciência da importância entre a relação do envolvimento em atividades desportivas e o conjunto das motivações dos praticantes. Paim e Pereira (2004) especificam a relevância dos praticantes se sentirem motivados em contextos diferentes como no caso da prática desportiva em ginásios. É necessária a utilização de instrumentos que possibilitem o diagnóstico das motivações para envolvimento em práticas benéficas a um estilo de vida saudável, associado à atividade física regular (Barroso et al., 2007) com a aplicação de instrumentos viáveis de forma a aumentar a motivação e adesão dos praticantes.

Segundo Gonçalves (2021), os indivíduos que se dedicavam a treinar pelo menos três vezes por semana demonstraram maior motivação em comparação àqueles que praticavam de forma irregular.

Após apresentação de resultados acima apresentados podemos confirmar que os discentes que praticam atividades físicas pelo menos três vezes por semana se sentem mais motivados na prática da Educação Física

Quando se procede à análise de dados globais dos 5 fatores podemos concluir que apenas no que diz respeito à Motivação Intrínseca e à Motivação Extrínseca Identificada surge uma discrepância notória entre as médias obtidas perante as restantes dimensões do estudo. É relevante para o estudo perceber que estas são as motivações mais autodeterminadas e controladas perante a Teoria de Autodeterminação desenvolvida por Ryan e Deci (1985). É de revelar que nas duas dimensões acima referidas apresentam desvio padrões bastante semelhantes, os alunos ativos demonstram ter tido respostas mais homogêneas e os alunos não ativos demonstram respostas mais heterogêneas, ou seja, os alunos ativos tiveram respostas muito semelhantes entre eles nestas duas dimensões, já os alunos que não são ativos demonstraram o oposto tendo respostas muito mais díspares. Estes resultados são expectáveis perante alunos intrinsecamente motivados.

Isto vem ao encontro do pensamento de (Kobal, 1996) que defende que os alunos motivados intrinsecamente para a aprendizagem, favorecem a sua auto-estima e confiança; prazer e interesse na execução das tarefas; auto-regulação e determinação.

A autonomia motivacional, ou a falta dela, também está espelhada nos dados relacionados com a Motivação Extrínseca Introjada. Com base na análise das médias globais da variável, 3,28 para os ativos e 3,21 para os não ativos, pode-se concluir que não há

diferenças significativas. Nesta dimensão é importante realçar que o desvio padrão não variou nas hipóteses apresentadas demonstrando ter tido respostas bastante homogêneas tanto nos alunos ativos como alunos não ativos.

Desta forma é notório que existe uma tendência, para os resultados apresentados não apontarem para uma concordância nem uma discordância perante as afirmações avaliadas pelos respondentes. Isto significa que poder-se-á estar perante alunos marcados pelas pressões internas (culpa, ansiedade, por exemplo) que poderão ser fatores influenciadores no comportamento e postura dos alunos perante as aulas de Educação Física.

A apresentação de resultados indica que a motivação extrínseca externa é um fator importante na prática da Educação Física, com os alunos ativos expressando uma média de 2,71 e os alunos não ativos 2,03. Esta informação concorda com a literatura científica, que argumenta que a pressão externa, como a necessidade de atender aos requisitos escolares ou a influência dos colegas, pode ser um motivador para a prática de atividade física.

Entretanto, o fator Amotivação apresentou uma média negativa tanto entre os alunos ativos quanto entre os não ativos, o que indica que a maioria dos alunos não está motivada a participar das aulas de Educação Física. Este é um bom indicador, já que mostra que há relativamente poucos alunos desmotivados durante as aulas, sejam ou não ativos. Contudo, cabe ressaltar que este foi o único fator em que os alunos não ativos tiveram uma média superior, de 2,32 em relação aos alunos ativos, que tiveram média de 2,18. Isso demonstra a desmotivação dos alunos não ativos em relação aos alunos ativos, e culmina nos resultados das outras quatro dimensões avaliadas. Estes resultados estão em concordância com a literatura, que argumenta que a motivação intrínseca, como o prazer, a autorealização e o interesse, é mais importante para a prática de atividade física a longo prazo.

Ao analisarmos os resultados, fica evidente que a combinação de motivação extrínseca externa e intrínseca é fundamental para aumentar a participação e satisfação dos alunos nas aulas de Educação Física. A falta de motivação intrínseca e a presença de amotivação podem desencorajar a participação dos alunos e prejudicar a adesão à prática de atividade física a longo prazo. Nesse sentido, é necessário desenvolver programas que enfatizem a importância da Educação Física para a saúde e bem-estar, a fim de aumentar a motivação intrínseca dos alunos.

Além disso, é importante ressaltar que a motivação intrínseca pode ser influenciada por fatores internos e externos. Dessa forma, os professores de Educação Física podem desempenhar um papel importante no incentivo à motivação intrínseca, através do uso de abordagens pedagógicas que estimulem a autonomia, a competência e o relacionamento social positivo. Essas abordagens podem incluir a adoção de estratégias que permitem aos alunos escolher atividades de acordo com suas preferências, fornecendo feedback positivo e encorajando o trabalho de equipa.

Por fim, é preciso considerar que a motivação intrínseca não é um estado permanente, podendo flutuar ao longo do tempo. Portanto, é necessário que os programas de Educação Física sejam capazes de manter a motivação intrínseca dos alunos através de intervenções regulares que sejam capazes de reforçar o valor da atividade física para a saúde e o bem-estar geral dos alunos.

## **Conclusão**

Evidencia-se neste projeto, que a motivação dos alunos nas aulas de Educação Física que veio fornecer informações úteis aos professores estagiários de Educação Física da Escola EB23 Maria Alice Gouveia (Coimbra), a fim de melhorar a prática pedagógica nas turmas que lecionam. A Psicologia Desportiva e a Pedagogia Escolar têm mostrado a importância da motivação para aumentar a participação dos estudantes na aprendizagem (Lee & Solmon, 1992, citado por Cid, 2002; Casqueiro et al., 2015; Nadal, Camerino e Castañer, 2015; Viñado e Mor, 2019), portanto, este estudo pode ser importante para ajudar os professores a trabalhar de forma mais eficaz e motivadora com as turmas.

A fim de tornar a pesquisa mais robusta e aumentar a confiabilidade dos resultados obtidos. Para melhorar o estudo e obter resultados mais abrangentes e profundos, seria benéfico incluir outras variáveis, tais como género, idade e nível de desempenho na Educação Física no ano anterior.

Numa perspetiva futura, para o aprofundamento do trabalho, seria benéfico considerar outros anos letivos, especialmente o ensino secundário, e comparar esses resultados entre ciclos. A fim de aumentar a profundidade da investigação, é imprescindível expandir significativamente a amostra de alunos que participam no questionário, bem como recorrer a análise estatística inferencial.

É interessante perceber que os gráficos apresentados sobre a Motivação Intrínseca ainda vão revelando a existência do prazer nas aulas de Educação Física, o gosto por aprender novos exercícios/desportos e a satisfação que proporciona os novos exercícios/desportos pelos alunos ativos. Em sentido oposto, os alunos não ativos também mostram motivação nos momentos da prática de Educação Física tendo uma média global da amostra positiva. O desvio padrão inserido na figura 3, demonstra discrepância entre as respostas dos alunos ativos e não ativos mostrando que os alunos que praticam atividade física pelo menos três vezes por semana têm respostas mais homogêneas do que os alunos que não praticam nenhum tipo de atividade física.

Neste estudo, observa-se que os estudantes ativos têm uma motivação elevada em relação às aulas de Educação Física, como evidenciado em todas as dimensões avaliadas. Portanto, pode-se concluir que os estudantes que mantêm uma prática regular de atividade física, pelo menos três vezes por semana, e atendem às recomendações mínimas da OMS para a prática de atividade física, apresentam uma maior predisposição e motivação para

as aulas de Educação Física. Estes resultados sugerem que a manutenção de uma prática regular de atividade física pode ter um impacto positivo na motivação dos estudantes para as aulas de Educação Física.

Complementarmente, o presente estudo pode ser utilizado pelos docentes para dar ênfase à importância da prática de atividade física fora do ambiente escolar. A literatura tem demonstrado de forma consistente que a prática regular de atividade física é essencial para a saúde e bem-estar físico e mental das pessoas (Warburton et al., 2006; Haskell et al., 2007). Educação física pode melhorar a saúde cardiovascular, prevenir doenças crônicas, aumentar a massa muscular, melhorar a flexibilidade e equilíbrio, além de promover a saúde mental, a autoestima e o bem-estar emocional (Mallinson et al., 2012; Martin et al., 2013).

Concluindo, é importante destacar que a prática de atividade física pode ter impactos positivos na aprendizagem dos estudantes, aumentando a concentração, memória, capacidade de resolução de problemas e a motivação (Chaddock et al., 2011; Erickson et al., 2014). Em suma, a prática regular de atividade física é uma parte fundamental da vida saudável e pode ter um impacto positivo tanto na saúde física e mental quanto na aprendizagem dos estudantes. Portanto, é importante que os professores enfatizem a importância da prática de atividade física fora do ambiente escolar, incentivando os alunos a incorporar uma rotina de atividade física na sua vida.

## Referências Bibliográficas

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67. <https://doi.org/10.47863/CUWM8901>.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*.

Barreira, C., Boavida, J. & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*.

Barreiros, J. (2016). Desenvolvimento Motor e Aprendizagem. Plano Nacional De Formação De Treinadores Manuais De Formação - Grau I, 1–43. [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-04\\_Desenvolvimento.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-04_Desenvolvimento.pdf)

Barroso, M., Araújo, A., Keulen, G., Braga, R., Krebs, R. (2007). Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: Fórum Internacional de Esportes, Anais, 6, (pp: 11.1- 11.9).

Carvalho, J. (2021). *PERCEÇÃO DO GRAU DE SATISFAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE ALUNOS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS*.

Capel, S., Whithhead, M. (2013) *What is education?* Debates in Physical Education, London, Routledge, p. 6-13.

Costa, C. S. da, & Werneck, G. L. de A. (2019). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 22(1), 97-108. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201900040014>

Crum, B. (1993). *A crise de Identidade da Educação Física Ensinar ou não Ser, eis a Questão*. p.134-146.

Decreto-Lei n.º 55/2018, Diário da República, 1ª série—Nº 129—6 de julho de 2018

Fernandes, D. (2020). *Avaliar para melhorar as aprendizagens: Análise e discussão de algumas questões essenciais*, 81-107. Lisboa: Instituto de Educação- Universidade de Lisboa.

- Fernandes, D. (2021). Avaliação Sumativa. Folha de apoio à formação - *Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA)*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação
- Gonçalves, H., & Martins, C. (2020). *A importância da educação física na formação do indivíduo*. Revista de Educação Física, 31(2), 1-7. <https://doi.org/10.14295/ref.v31i2.1530>
- Gonçalves, P. (2001). *Gon*Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação a prática continuada dos escolares do ensino médio.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*. p. 13-21.
- Macedo, S., & Caetano, A. (2020). A Formação ética profissional docente: significados, trajetórias e modelos. *Revista Exitus*, (10), 01-30.
- Ministério da Educação. (2001). Programa Nacional de Educação Física - 3º ciclo do Ensino Básico. Lisboa.
- Ministério da Educação. (s.d.). Anexo III - Aprendizagens Essenciais 7º, 8º e 9º ano (currículo do ensino básico e secundário).
- Moreno, R; Dezan, F.; Duarte, L. & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação: Interveniências na actividade física e no esporte. *Revista digital*, 11 (103). Acedido em 03/05/2009 a partir de <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Organização Mundial de Saúde (OMS). (2021). *Atividade física para saúde*. Recuperado de <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Nobre, P. (2013) *Investigação-ação e formação de professores*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Paim, M. e Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Motriz*: 100(3); 159-166.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (1998). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hil

Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A.L. (2018). PLOCQ - Perceived Locus of Causality Questionnaire.

Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L. (2018). Translation and validation of the perceived locus of causality questionnaire (PLOCQ) in a sample of portuguese physical education students. *Motriz: Revista de Educação Física*, 24(02), pp. 1-17. Obtido em 1 de dezembro de 2022, de <http://dx.doi.org/10.1590/S19806574201800020007>

Onofre, M. (2017). A qualidade da Educação Física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, p. 328-332.

Silva, A. (2016). Educação Física: receita de uma professora estagiária. Porto: A. Silva. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Souza, M. C. de, & Silva, J. B. da. (2019). Educação física escolar: concepções, contribuições e desafios. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, 27(2), 17-24. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v27n2p17-24>

Vasconcelos, J., Fernandes, M., Karteroliotis, K., Teixeira, C., & J, L. (2007). Motivation in physical education : the differentiated effect of gender , age and sport ' s involvement. In C. Gonçalves, S. Cumming, M. C. e Silva, & R. Malina (Eds.), *Sport and Education*.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (n.d.). MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA E NÃO PRÁTICA NO DESPORTO ESCOLAR. [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt)



# ANEXOS

## Anexo 1 – Recursos Materiais

### Escola EB 2,3 Alice Gouveia – Pavilhão Ano letivo 2022/23

<b>ANDEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Andebol	<b>0</b>	<b>35</b>

<b>ATLETISMO</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Testemunhos/Plástico	<b>0</b>	<b>6</b>
Barreiras Plástico minis	<b>0</b>	<b>22</b>
Barreiras Plástico médias	<b>0</b>	<b>9</b>
Barreiras Plástico grandes	<b>0</b>	<b>9</b>
Barreiras	<b>0</b>	<b>13</b>
Bolas Iniciação Lançamento do Peso 1Kg	<b>0</b>	<b>3</b>
Bolas Iniciação Lançamento do Peso 2Kg	<b>0</b>	<b>4</b>
Bolas Iniciação Lançamento do Peso 3Kg	<b>0</b>	<b>2</b>
Bolas Ginástica Borracha	<b>0</b>	<b>11</b>
Bloco de Partida	<b>0</b>	<b>2</b>
Elástico para salto	<b>0</b>	<b>1</b>
Discos (Lançamento) Oferta do prof. Carlos Galamba	<b>0</b>	<b>9</b>
Manual de lançamento do disco. Oferta do prof. Carlos Galamba	<b>0</b>	<b>1</b>
Fasquia com contrapeso em elástico	<b>0</b>	<b>1</b>
Peso/lançamento 2 Kg	<b>0</b>	<b>2</b>
Peso/lançamento 3 Kg	<b>0</b>	<b>2</b>
Fita métrica grande	<b>0</b>	<b>1</b>
Postes salto em altura	<b>0</b>	<b>2</b>
Postes para salto em altura	<b>0</b>	<b>2</b>
Fasquia salto em altura	<b>0</b>	<b>1</b>
Elástico salto em altura	<b>0</b>	<b>1</b>
Vórtex	<b>0</b>	<b>4</b>

<b>BADMINTON</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Raquetes	<b>21</b>	<b>43</b>
Volantes	<b>66</b>	<b>7</b>
Volantes de Iniciação	<b>0</b>	<b>3</b>
Marcadores (Score)	<b>0</b>	<b>5</b>
Raquetes de Badminton/Júnior	<b>0</b>	<b>10</b>
Volantes Vítor 3000	<b>0</b>	<b>60</b>
Redes de Badminton Vítor	<b>0</b>	<b>4</b>

<b>BASQUETEBOL</b>
--------------------

<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Basquetebol	27	61
Bolas Molten nº5 (borracha)	0	18
Redes Cesto Basquetebol Aço	6	0
Redes Cesto Basquetebol Linho	0	17

<b>CORFBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Postes Corfbol	0	2
Bolas de Corfbol	0	4

<b>FUTSAL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Futsal	6	14
Bolas Futsal Oficial	0	2
Bolas Futsal Couro	0	1

<b>FUTEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Futebol	17	9
Balizas Futebol	0	2

<b>VOLEIBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Voleibol	59	31
Rede Voleibol	0	1
Elástico Voleibol	0	1

<b>HÓQUEI</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Sticks	12	12
Capacetes	0	12
Balizas	0	2
Redes	2	0
Bolas Hóquei	3	1

<b>TÉNIS</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Raquetes Ténis	0	21
Raquetes Mini-Ténis	0	0
Bolas Ténis	0	34
Suporte de Bolas	0	2
Poste + Rede Ténis	0	2

Redes Mini-Ténis	0	4
Postes Madeira	0	6
Suporte de Raquetes	0	2

<b>RUGBY</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas Rugby	0	2
Cintos de Tag-Rugby	0	25

<b>DIVERSOS</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Suporte para Marcadores	0	1
Suporte parede para arcos	0	1
Suporte parede para raquetes	0	1
Marcadores / Discos + Suporte	0	19
Arcos	0	18
Baliza orientação	0	10
Alicate Tipo A	0	10
Cartões de controle (100 unidades)	0	1
Arcos Redondos (P. Aferição) 60cm	0	4
Arcos Redondos (P. Aferição) 50cm	0	4
Arcos Estreitos (P. Aferição) 60cm	0	16
Arcos Estreitos (P. Aferição) 50cm	0	11
Bolas de Reabilitação Grande	1	0
Jogo de Lançamento de Aros	0	1
Jogo de Bowling Espuma	0	1
Jogo de Rede com Bola Furada	0	1
Tremblay 50 cm	0	1
Compressor	0	1
Barra para Cones Multifunções	0	10
Cones médios	0	15
Cones grandes	0	4
Cones Multifunções	0	2
Sinalizadores (Biscoitos) + Suporte	0	18
Lenços (P. Aferição)	0	12
Pinos Azuis	0	0
Bolas de Fitball	0	2
Cadeiras de Dança	0	0
Bases Azuis	0	2
Bolas Medicinais	0	5
Bolas Medicinais Iniciação	0	1
Bolas Futsal Couro	0	1
Redes de Transporte	0	10
Bolas de Esponja	0	8
Sacos de Transporte de Bolas	9	3
Agulhas p/ Compressor Rosca Larga	10	0
Halteres 1 kg	0	27

Halteres 2 kg	0	4
Colchões Finos	0	3
Inhacas	0	0
Escadas de Solo/Plástico	0	2
Escadas de Esponja	0	1
Cordas	0	30
Coletes	71	140
Coletes p/ Provas Aferição (1 a 30)	0	30
Coletes Numerados (1 a 30)	0	30
Atilhos de Fitas	0	10
Spray/Recuperação de bolas	1	0
Apito de Mão	0	2
Pinos/Madeira	0	5
Pinos/Plástico	0	5
Raquetes Plástico	0	5
Carro Metálico com Rodas	0	1
Kit Bowling	0	0
Fita Identificação Equipa	0	10
Fita Sinalizadora	0	1
Rolo de Fita Amarela/Preta	0	2
Cronómetro Eletrónico	0	1
Tabuletas Indicadoras de Faltas	0	8
Balizas de Metal com Rede	0	2
Saco de Transporte 5 bolas	0	1
Saco de Transporte de Raquetes (até 40)	0	1
Seta Marcação	0	1
Placas de Marcação de Faltas	0	1
Triângulo de Marcação de Faltas	0	1
Marcadores (discos) com Suporte	0	24
Sinalizadores com Suporte	0	60
Escada Octogonal	0	1

<b>EQUIPAMENTOS</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Camisolas Basquetebol	0	30
Camisolas Azuis	0	44
Calções Azuis	0	44
Equipamentos Basquetebol	0	15
Calções Futsal	0	4
Camisolas Guarda-Redes Futsal	0	5

<b>BOCCIA</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Kit (13 Bolas de Couro)	0	1

<b>DANÇA</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>

Coluna Som Bluetooth Ibiza	0	1
Coluna Som Bluetooth Vonix	0	1

<b>TÉNIS DE MESA</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Ténis de Mesa	6	0

### **Inventário Material Campos Exteriores 2022/2023:**

*Quadro 5 – Inventário Material Campos Exteriores*

<b>ANDEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Andebol	37	25

<b>ATLETISMO</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Testemunhos de Alumínio	0	12
Barreiras Pequenas	0	4
Barreiras de Metal	0	8
Alisador Madeira	0	1

<b>BASQUETEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Basquetebol	9	34
Tabelas Fixas	0	6

<b>FUTEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Futebol	17	18
Balizas	0	4
Bolas de Futsal	0	8
Redes de Baliza	0	4

<b>VOLEIBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Voleibol	18	11

<b>RUGBY</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Rugby	0	5

<b>BEISEBOL</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>

Bolas de Beisebol	<b>8</b>	<b>13</b>
Luvras de Beisebol	<b>0</b>	<b>14</b>
Capacetes	<b>0</b>	<b>4</b>
Bastões	<b>0</b>	<b>5</b>
Máscara	<b>0</b>	<b>1</b>
Suporte	<b>1</b>	<b>1</b>
Base	<b>0</b>	<b>4</b>

<b>TÊNIS DE MESA</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Mesa Tênis de Mesa	<b>0</b>	<b>2</b>
Rede Metálica	<b>0</b>	<b>2</b>
Raquetes Tênis de Mesa	<b>0</b>	<b>4</b>
Bolas Tênis de Mesa	<b>80</b>	<b>6</b>

<b>DIVERSOS</b>		
<b>Equipamento</b>	<b>A estrear</b>	<b>Em utilização</b>
Bolas de Ginástica de Borracha	<b>0</b>	<b>10</b>
Skate	<b>0</b>	<b>1</b>
Cones Pequenos	<b>0</b>	<b>27</b>
Cones Grandes	<b>0</b>	<b>11</b>
Sinalizadores (biscoitos)	<b>0</b>	<b>27</b>
Compressor	<b>0</b>	<b>1</b>
Coletes	<b>0</b>	<b>82</b>
Esferas de Ferro	<b>0</b>	<b>4</b>

## Anexo 2 – Calendário Escolar 2022/2023

<b>Calendários de Atividades</b>		
	<b>Início das aulas</b>	<b>Fim das aulas</b>
<b>1º Período</b>	16 de Setembro	16 de Dezembro
<b>2º Período</b>	3 de Janeiro	31 de Março
<b>3º Período</b>	17 de Abril	14 de Junho



### Anexo 3 – Modelo de Reflexão Crítica

<b>REFLEXÃO CRÍTICA / RELATÓRIO DA AULA:</b>
<u>Planeamento da aula</u> (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)
<u>Instrução:</u>
<u>Gestão:</u>
<u>Clima:</u>
<u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

## Anexo 4 – Modelo de Plano de Aula

Plano de Aula				
Professor:	Data:	Período:	Ano/Turma:	Hora/Duração:
Aula nº:	U.D.:	Aula da UD nº:	Local:	Nº de alunos previstos:
Recursos materiais:			Função Didática:	
Objetivos da aula:				

Tempo		Objetivos específicos	Descrição/Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estilos de Ensino/ <b>Função Didática</b>	ACPA (AEs)
P	T						
Parte Inicial							
Parte Fundamental							
Parte Final							

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

## Anexo 5 – Mapa de Rotação de Espaços

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS COIMBRA SUL

ESCOLA BÁSICA 2,3 DR.ª MARIA ALICE GOUVEIA

#### EDUCAÇÃO FÍSICA

MANCHA HORÁRIA – 2022/2023

#### MAPA 33

De 29/5 a 2/6

Hora	Segunda-feira (29/5)				Terça-feira (30/5)				Quarta-feira (31/5)				Quinta-feira (1/6)				Sexta-feira (2/6)			
	G1	G2/C1	C2	R1	G1	G2/C1	C2	R1	G1	G2/C1	C2	R1	G1	G2/C1	C2	R1	G1	G2/C1	C2	R1
08.30 - 09.15	7D	5G			9C	8B	8A		6B	6A	5D		8B	8C	5A		9B	Bad		4ºano
09.15 - 10.00	7D	5G			9Cd	8B	8A		6B	6A	5D		9D	8Cd			9B	Bad		4ºano
10.15 - 11.00	7A	6B	6E	Bei	5C				6F	9B			5F	7Cd	9C		7Bd			
11.00 - 11.45	7A	5F	6E	Bei	5C				6F	9Bd	7D		5F	7C	9C	Bei	7B	Boole		
12.00 - 12.45	5D	5B	6A		6D	8C			5G	6E	7B		5B	7A	5C		9A	Boole	8Ad	
12.45 - 13.30	Boole				6D	8C			5E	6C	7B		5B		7Ad		9Ad	6F	8A	
13.45 - 14.30																				
14.30 - 15.15													6D							
15.30 - 16.15	9D	5A	6C		8D	9A	7C						8D				5E	Bad		
16.15 - 17.00	9D	5A	6C		8Dd	9A	7C						8D				5E	Bad		
17.00 - 17.45	Bas	T	Atl		Bad	Atl							Bas	Atl						
17.45 - 18.30	Bas				Bad															

G1 – Pavilhão; G2 – Pavilhão (Sala de Ginástica); C1 – Exterior (Campos de Basquetebol/ Setor de Atletismo); C2 – Exterior (Campos de Futebol/Andebol)

Professor Jorge Oliveira: 5ªA, 5ªC, 5ªD, 5ªG / DE Beisebol

Professor Henrique Algodres: 6ªA, 6ªC, 6ªD, 6ªE / DE Basquet

Professor Ana Marta: 5ªB, 5ªE, 5ªF, 6ªB, 6ªF / DE Boccia

Professor Pedro Iglésias: DE Atletismo

Professora Mª Filomena Namora: EF - 9ªA, 9ªB, 9ªC / Dança - 9ªA, 9ªB, 9ªC

Professor Alexandre Coelho: 8ªD, 8ªDd

Professora Lurdes Pereira: 7ªA, 7ªD, 8ªB, 9ªD / DE Ténis

Professora Ana Paula Costa: EF - 7ªB, 7ªC, 8ªA, 8ªC / Dança - 7ªA, 7ªB, 7ªC, 8ªA, 8ªC / DE Bad

## Anexo 6 – Sequenciação de Conteúdos

		AE COIMBRA SUL REGISTO DAS ATITUDES E VALORES 1º Período																						
N	2022/2023 - 8º B	20/set	22/set	27/set	29/set	4/out	6/out	11/out	13/out	18/out	20/out	25/out	27/out	3/nov	8/nov	10/nov	15/nov	17/nov	22/nov	24/nov	29/nov	6/dez	13/dez	15/dez
	Nº Aula	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	31/32	33/34	35
	Espaço	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	G1	C2	G2/C1	G1	C2	G2/C1	G1	C2	G1	G2/C1	G2/C1
	UD	And	Vol	Vol	AF	AF/Bsq	And	And/Atl	Vol	Bsq/Vol	AF/Gin	Gin/AF	OA	Bsq	Gin/AF	Atl	Bsq/Vol	And/Atl	AF/Gin	Gin	Atl/And	Atl/Vol	Gin/AF	Bsq
Alunos / Nº Aula UD		12	1	23	1	2/12	3	45/1	4	3/56	3/1	23/4	-	4	45/5	2	5/78	6/3	6/7	8	4/78	5/9	9/7	6

		AE COIMBRA SUL REGISTO DAS ATITUDES E VALORES 2º Período																								
N	2022/2023 - 8º B	3/jan	5/jan	10/jan	12/jan	17/jan	19/jan	24/jan	26/jan	31/jan	2/fev	7/fev	9/fev	14/fev	16/fev	23/fev	28/fev	2/mar	7/mar	9/mar	14/mar	16/mar	21/mar	23/mar	28/mar	30/mar
	Nº Aula	36/37	38	39/40	41	42/43	44	-	45	46/47	48	49/50	-	51/52	53	-	54/55	56	57/58	59	60/61	62	63/64	65	66/67	68
	Espaço	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2
	UD	Fut	Fut	Bad	Bad	Bsq/Atl	Bsq	Fut/Greve	Atl/And	Bad	Bad	AF/Gin	Gin/Prof	Fut/And	Fut	Bad	Bad/AF	Bsq	Gin/AF	Fut	Fut/Atl	Bad	Atl	Atl	AF/Gin	AF
	Alunos / Nº Aula UD		1/2	3	1/2	3	7-8/6	9	-	7/9	4-5	6	6/9	10	4-5/10	6	6/7	7-8/7	10	11-12/8	7	8/8	9	9-10	11	9/13-14

		AE COIMBRA SUL REGISTO DAS ATITUDES E VALORES 2º Período																								
N	2022/2023 - 8º B	3/jan	5/jan	10/jan	12/jan	17/jan	19/jan	24/jan	26/jan	31/jan	2/fev	7/fev	9/fev	14/fev	16/fev	23/fev	28/fev	2/mar	7/mar	9/mar	14/mar	16/mar	21/mar	23/mar	28/mar	30/mar
	Nº Aula	36/37	38	39/40	41	42/43	44	-	45	46/47	48	49/50	-	51/52	53	-	54/55	56	57/58	59	60/61	62	63/64	65	66/67	68
	Espaço	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2	C2	G1	G1	G2/C1	G2/C1	C2
	UD	Fut	Fut	Bad	Bad	Bsq/Atl	Bsq	Fut/Greve	Atl/And	Bad	Bad	AF/Gin	Gin/Prof	Fut/And	Fut	Bad	Bad/AF	Bsq	Gin/AF	Fut	Fut/Atl	Bad	Atl	Atl	AF/Gin	AF
	Alunos / Nº Aula UD		1/2	3	1/2	3	7-8/6	9	-	7/9	4-5	6	6/9	10	4-5/10	6	6/7	7-8/7	10	11-12/8	7	8/8	9	9-10	11	9/13-14

## Anexo 7 – Grelha de Avaliação

Andebol	Gestos Técnicos (40%)				Total (40%)	Momento de Jogo (60%)			Total (60%)	100%	
	Passe	Recepção	Drible	Remate		Desmarcação	Ação Ofen	Ação Def			
1	Ana Souza	3,75	4,00	3,00	3,25	3,50	3,25	3,00	2,50	2,92	3,15
3	Beatriz Santos	4,00	3,00	3,00	3,00	3,25	3,25	3,50	3,75	3,50	3,40
4	Bruna Lopes	3,75	3,25	3,00	2,75	3,19	2,50	2,75	3,00	2,75	2,93
5	Carolina Peixoto	3,50	3,00	3,00	3,00	3,13	3,00	3,00	3,25	3,08	3,10
6	Daniel Carvalho	5,00	5,00	4,50	4,25	4,69	4,25	4,50	4,50	4,42	4,53
7	Danylo Olshanskyi	4,50	5,00	4,25	4,00	4,44	3,75	4,00	4,25	4,00	4,18
8	Diogo Barata	4,75	5,00	3,25	4,00	4,25	3,50	4,00	4,00	3,83	4,00
9	Filipe Martins	5,00	4,50	4,25	4,00	4,44	4,50	4,75	4,00	4,42	4,43
10	Gustavo Carvalho	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
11	João Martins	3,50	3,00	3,50	3,00	3,25	2,75	3,00	3,50	3,08	3,15
12	Maria Soares	4,75	4,75	4,25	3,25	4,25	4,25	4,50	4,50	4,42	4,35
13	Maria Prata	4,75	4,50	4,00	3,25	4,13	3,50	3,75	3,75	3,67	3,85
14	Mateus Almeida	4,75	5,00	4,25	4,00	4,50	4,25	4,00	4,50	4,25	4,35
17	Naíde Branco	5,00	4,50	3,25	3,00	3,94	3,25	3,50	3,25	3,33	3,58
18	Pedro Morais	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
19	Pedro Ferreira	5,00	5,00	5,00	4,25	4,81	4,25	4,50	4,25	4,33	4,53
20	Pedro Carvalho	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
21	Rodrigo Marques	5,00	5,00	4,50	4,75	4,81	4,75	4,75	4,50	4,67	4,73
22	Rodrigo Faria	5,00	4,50	4,00	4,00	4,38	3,75	4,00	4,25	4,00	4,15
23	Tiago Freitas	3,00	3,50	4,00	3,00	3,38	3,00	3,25	3,50	3,25	3,30
25	Leonardo Soares	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,75	5,00	4,75	4,83	4,90
26	Gustavo Santos	4,00	4,00	3,75	4,00	3,94	4,50	4,00	4,50	4,33	4,18
27	Vinicius Gouveia	3,50	4,00	3,00	3,50	3,50	3,00	3,25	4,00	3,42	3,45
28	Matheus Barbosa	4,50	5,00	4,00	4,50	4,50	4,00	4,50	4,50	4,33	4,40
29	Rhyan Marcos Cruz	4,00	4,00	3,75	4,00	3,94	3,00	3,50	4,00	3,50	3,68
30	Ygor Montebelo	3,50	4,50	3,00	3,75	3,69	3,00	4,00	4,00	3,67	3,68
31	Fanismag Ferraz	4,00	3,50	3,25	3,00	3,44	2,75	3,50	3,00	3,08	3,23
32	Leonardo Costa										

Avaliação para o 3º Período

## Anexo 8 – Ficha de Observação de Professores



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

### Ficha de observação do Professor



Observador:			Estagiário Observado:		
Escola:			Data da observação:		
Local:			Nº de alunos:		
Ano de escolaridade:			Matéria:		Nº Aula (UD):
PRELEÇÃO INICIAL	Clareza (S/N)	Rigor terminológico (S/N)	Apresentação das regras e objetivos da aula (S/N)	Atitude motivadora (S/N)	Posicionamento Adequado (S/N)

TAREFA	Dimensão: Instrução						Controlo da prática	
	Clara, objetiva, sucinta (S/N)	Apresentação das condições de realização (S/N)	Demonstração/ modelo adequada/o (S/N)	Posicionamento correto (S/N)	Frequência do FB (+/-)	Diversidade do FB (Quanto ao objetivo e forma) (+/-)	Fecho do ciclo de FB (S/N)	Circulação e Posicionamento adequados (S/N)
AQUECIMENTO								
EXERCÍCIO 1								
EXERCÍCIO 2								
EXERCÍCIO 3								
EXERCÍCIO 4								
RETORNO À CALMA								
Observações:								

EM RELAÇÃO À AULA	Dimensão: Gestão e Organização						
	Rotinas de aula (S/N)	Tempo despendido na organização (+/-)	Tempo das transições entre exercícios (+/-)	Tempo de prática (+/-)	Gestão do comportamento dos alunos (S/N)	Gestão das situações de aprendizagem (S/N)	Fluxo da aula (+/-)
Observações:							

EM RELAÇÃO À AULA	Dimensão: Clima e Disciplina						
	Interação com os alunos (+/-)	Gestão do clima emocional da aula (S/N)	Clima Positivo e Motivador (+/-)	Empenho dos alunos (+/-)	Reforço dos comportamentos adequados (S/N)	Gestão de comportamentos fora da tarefa (S/N)	Intervenção em comportamentos de desvio (+/-)
Observações:							

Estágio Pedagógico 2022/2023



**Outras Observações:**

## Anexo 9 – Projeto de Assessoria





# Anexos 10 – Projeto Mega Atléticos

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

1 2 3 4 5 6

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

OLIMPIÁDA SUSTENTADA

A equidade não tem género

2022-2023

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

MEGA-ATLÉTICOS 2022/2023

<sup>1</sup>Francisco Freches, <sup>2</sup>João Botas, <sup>3</sup>João Sampaio, <sup>4</sup>Miguel Curica (mestrandos)  
<sup>5</sup>Maria Lurdes Pereira (professora cooperante)  
<sup>6</sup>Bruno Avellar Rosa (orientador da faculdade)  
<sup>7</sup>EB 2,3 Dva. Maria Alice Gouveia, Coimbra

coimbra

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

## RESUMO

No âmbito da Olimpíada Sustentada foi realizado o acompanhamento de alunos das Medidas Adicionais (SMA) (Decreto-Lei nº54/2016) no desenvolvimento das capacidades motoras relativas às modalidades olímpicas. O projeto culminou com um evento final onde os alunos tiveram oportunidade de competir em provas olímpicas, com adaptações que permitem a sua inclusão no evento.

Palavras-chave: Valores Olímpicos, Inclusão

## ABSTRACT

According with the principles of inclusion, integration and Olympic values, we closely observed and supported students who require special education, with the goal of enhancing their motor skills in a selected Olympic sport, athletics. The culmination of this ongoing effort was a final competition, thoughtfully adapted to the unique abilities of each student, providing them with the opportunity to showcase their progress and compete in a supportive and inclusive environment.

Keywords: Olympic Values, Inclusion

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

Inspirado no Mega-Atléticos, projeto desenvolvido na EB2,3 Ceira, do mesmo Agrupamento de Escolas, procurou-se envolver os alunos com Medidas Adicionais na prática desportiva, por meio de ensino das disciplinas de atletismo: corrida de velocidade, de barreiras e estafetas, lançamento do "vortex" e salto em comprimento. Este projeto visa promover a integração destes alunos num evento envolvendo as provas olímpicas. Os alunos formaram as equipas e definiram quem competia em cada prova, transmitindo um sentido de responsabilidade e autonomia, promovendo, desta forma, os valores apresentados no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Ocorreram, durante o 2º período letivo, cinco sessões de preparação com o objetivo de melhorar a prestação motora e atlética dos alunos participantes.

Através deste projeto, os intervenientes e a comunidade escolar puderam constatar que os alunos das Medidas Adicionais podem praticar atividade física e desporto competição, ajustado às suas especificidades, reforçando assim a inclusão e a descoberta pela prática de uma modalidade desportiva competitiva. Através do Mega-Atléticos, transmitiu-se aos alunos que devem acreditar no seu potencial e na sua capacidade de catarem incluídos no desporto em conjunto com os restantes colegas. Contudo, consideramos que o evento não foi destinado apenas para esta população específica sendo que envolveu diversos intervenientes do meio escolar. Todos os alunos tiveram a oportunidade de se colocar tanto no papel de quem inclui como de quem é incluído. Desta modo, consideramos o Mega-Atléticos como sendo um projeto que fomentou a capacidade dos intervenientes do meio escolar se serem indivíduos inclusivos, combatendo assim a desigualdade de oportunidades, enquanto praticavam atividade física.

## OBJETIVOS E METAS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL ATENDIDAS

Foam trabalhadas as seguintes metas de Desenvolvimento Sustentado (Frøberg, A. & Lindvall, S., 2022):

- 3 - "Eos saúde e bem-estar: promoção da atividade física";
- 4 - "Qualidade de Ensino: Desenvolvimento das capacidades motoras e lecionação das diferentes modalidades do Atletismo";
- 5 - "Igualdade de Género: Participação igual para todos.";
- 10 - "Reduzir a Desigualdade: Inclusão de todos os alunos da escola".

## PARTICIPANTES E PARCERIAS

Sessões de preparação (Alunos Medidas Adicionais): 8 participantes, 5 do sexo feminino e 3 do sexo masculino com idades entre os 11 aos 18 anos.

Evento Final (Mega-Atléticos): 458 participantes pertencentes ao 2º e 3º ciclo com idades entre os 10 anos e os 18 anos.

Corpo Docente: 4 professores estagiários, 3 professoras da Educação Especial; 5 professores de Educação Física, 3 auxiliares de ação educativa.

Parcerias: Decathlon Coimbra - Fitas delimitadoras de prova; Singular Print - Conceção das medalhas de prova.

## AVALIAÇÃO DO PROJETO

As 5 sessões de preparação, de 60 minutos cada, permitiram-nos conhecer individualmente os alunos e avaliar as suas capacidades motoras e cognitivas, de modo a inseri-los posteriormente numa prova mais adequada às suas características.

Comparando os resultados da 1ª Sessão em relação à 5ª sessão destacamos, quantitativamente, a evolução dos alunos nas provas de "Inquirição Horizontal" (aumento médio de 19,67 cm) e "Lançamento do Vortex" (aumento médio de 122 cm).

As sessões realizadas promoveram o desenvolvimento das capacidades dos alunos, o qual decorreu maioritariamente, através da aprendizagem das técnicas de execução de cada movimento (prova) e não devido a um aumento da força (exceção da inquirição horizontal).

No final do evento tanto na EB 2 e 3 Dvª Maria Alice Gouveia como na EB 2 e 3 Ceira observamos que os alunos desfrutaram do momento de prática desportiva no qual foram promovidos os valores Olímpicos do projeto ERA – Excelência, Respeito, Amizade.

## Propostas de melhoria para novas edições

Definição e apresentação atempada do projeto junto do departamento de Educação Física;

Distribuição e recolha de autorizações junto dos encarregados de educação com maior brevidade;

Menor colaboração do departamento de Educação Física;

Possibilidade de caráter obrigatório do evento (avaliação contínua de Educação Física);



## Referências Bibliográficas

- Ministério da Educação (2017). Perfil Dos Alunos À Saída Do Ensino Básico Obrigatório. Editorial Do Ministério Da Educação e Ciência. Direção-Geral De Educação.
- Frøberg, A. & Lindvall, S. (2022). Sustainable Development Perspectives in Physical Education Teacher Education Course By/With An Analysis of Learning Outcomes, Sustainability, 14, 2025. <https://doi.org/10.3390/s14022025>
- Commissioner (2017). The Commissioner of Curriculum Frameworks for Sustainable Development Goals. Commissioner's Secretariat.

Freches Freches (frechesf@uec.ucp.pt), João Botas (jbotas@uec.ucp.pt), João Sampaio (jsampaio@uec.ucp.pt), Miguel Curica (mcurica@uec.ucp.pt), Lurdes Pereira (lpereira@uec.ucp.pt), Bruno Avellar Rosa (brunorosa@uec.ucp.pt)

## Anexo 11 – Projeto Passo a Passo

**PALESTRA "PASSO EM FRENTE"**

**Objetivo:** dar a conhecer a nossa escola aos alunos de 4º ano e respetivos Encarregados de Educação.

**ITENERÁRIO**

- FORMAÇÃO DE GRUPOS
- PALESTRÁ
- ITENERÁRIO

**A NOSSA ESCOLA É COMPOSTA POR:**

**BLOCO A:**

- Serviços de psicologia e orientação;
- Secretaria;
- Reprografia;
- Sala dos professores;
- Órgãos de gestão;
- Gabinete médico;
- Gabinete dos DT;
- Gabinete do chefe pessoal;
- CRTIC;
- Biblioteca;

**BLOCO B:**  
Destinado aos alunos do 2º ciclo

**BLOCO C/D:**  
Destinado aos alunos do 3º ciclo

**BLOCO R:**

- Refeitório -
- Sala de dança -
- Sala do pessoal auxiliar -
- Sala de convívio/bar dos alunos -
- Papelaria -

**BLOCO G:**

- Sala de ginástica;
- Pavilhão desportivo;
- Sala de professores;
- Balneários masculino e feminino;
- Arrumos;

**CAMPOS DE JOGOS EXTERIORES:**

- Campos de basquetebol -
- Pista de atletismo -
- Campos de futebol e andebol -
- Mesas de ténis de mesa -

**INFORMAÇÕES"**

**HORÁRIO LETIVO**  
8H30 - 17H00

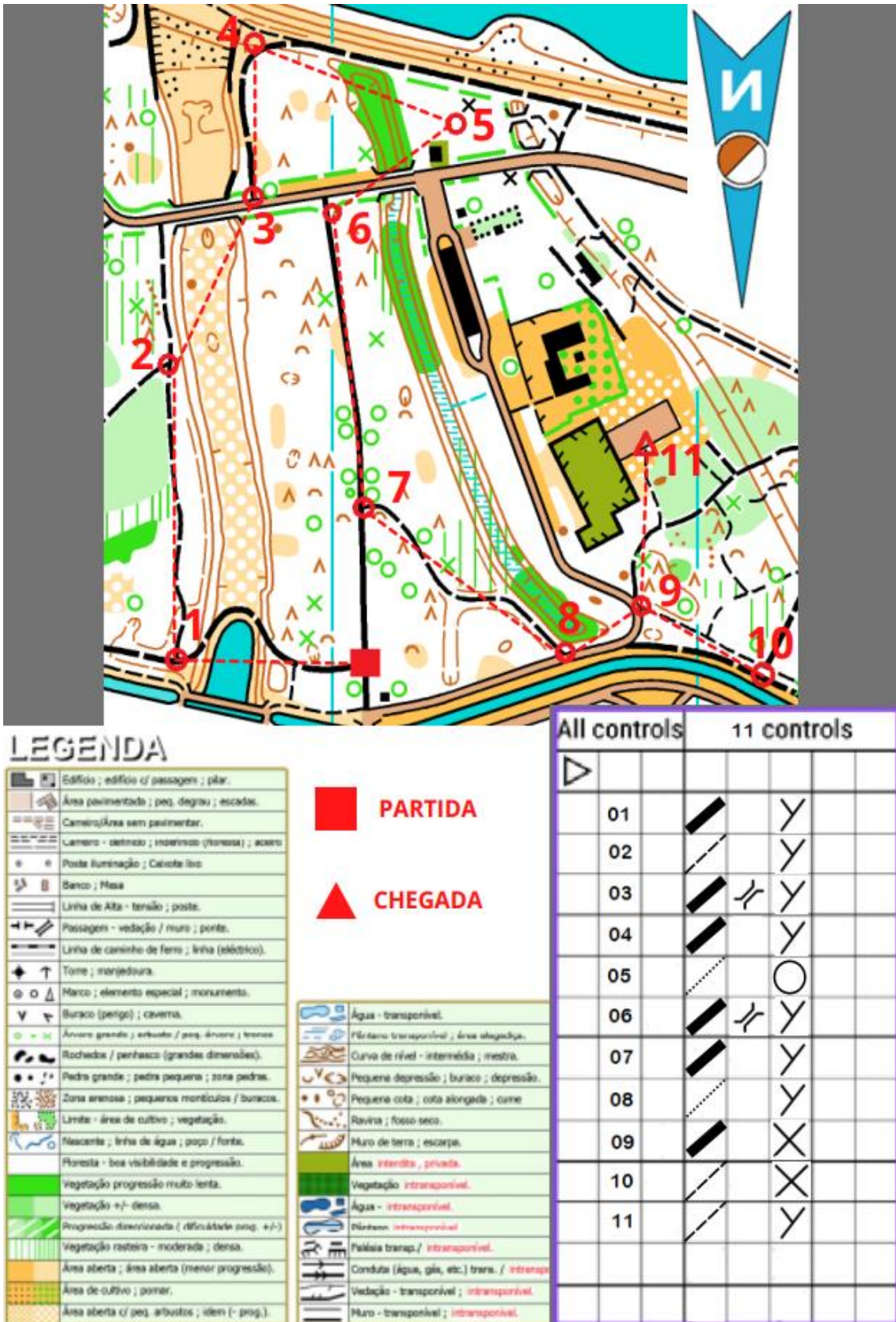
**INTERVALOS**  
10H00 - 10H15  
11H45 - 12H00  
13H30 - 13H45  
15H15 - 15H30

**ATLETISMO ●**  
**BASQUETEBO ●**  
**BADMINTON ●**  
**BASEBOL ●**  
**BOCCIA ●**  
**TÉNIS ●**

**CLUBES E DESPORTO ESCOLAR**



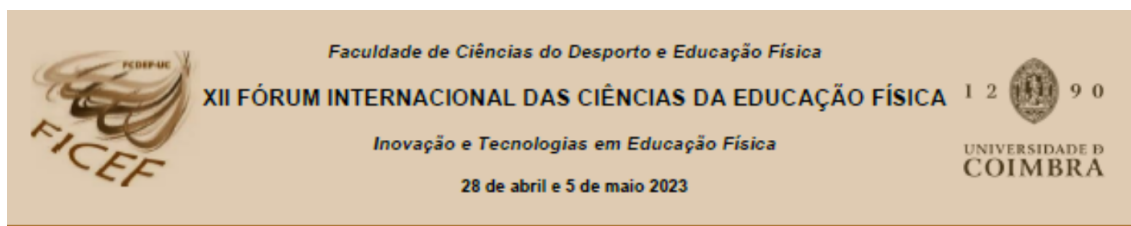
## Anexo 12 – DAC Percurso de Orientação Choupal



## Anexo 13 – Certificado do Curso Elsevier



## Anexo 14 – Certificado FICEF



### DIPLOMA

*Miguel Adanta Matias Curica*

apresentou a parte investigativa do respetivo Relatório de Estágio no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre o tema *Inovação e Tecnologias em Educação Física*.

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA  
SILVA  
Num. de identificação: 05333351  
Data: 2023.06.13 10:45:12+01'00'



(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário