

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Mariana Marques Jóia

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO,  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA  
DONA MARIA , JUNTO DA TURMA DO 7ºA, NO ANO  
LETIVO 2022-2023**

ESTUDO SOCIOMÉTRICO DA TURMA DO 7ºA

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Professora Doutora Maria Luísa  
Ferreira de Mesquita e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e  
Educação Física da Universidade de Coimbra**

junho de 2023

Mariana Marques Jóia

2021186441



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA DONA MARIA, JUNTO DA  
TURMA DO 7ºA NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

Estudo Sociométrico da turma do 7ºA da Escola Secundária Infanta Dona  
Maria

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

**Orientadora:** Professora  
**Doutora Maria Luísa Ferreira  
de Mesquita**

**Coimbra, 2023**



**Esta obra deve ser citada como:**

Jóia, M. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Secundária Infanta Dona Maria, junto da turma do 7<sup>ª</sup>A, no ano letivo 2022-2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Mariana Marques Jóia, aluna nº2021186441 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 19 de junho de 2023

Mariana Marques Jóia

## **Agradecimentos**

A concluir mais uma etapa para uma realização académica e também pessoal, existem pessoas que merecem um especial agradecimento por percorrerem este caminho comigo.

Um agradecimento muito especial aos meus pais pelo apoio e pelo esforço que fazem para conseguir estar no ensino superior.

Ao meu irmão por ser um grande exemplo e por estar sempre presente nos momentos bons e maus, e por me acompanhar sempre.

A uma pessoa muito especial, que infelizmente já não se encontra entre nós, para conseguir ver mais uma conquista da neta, mas que sempre me deu apoio.

Ao meu orientador Professor Rafael Batista pelos ensinamentos, conselhos e acompanhamento durante o ano letivo.

À orientadora da Faculdade, Professora Doutora Luísa Mesquita, por estar sempre disponível a ajudar e acompanhamento ao longo do estágio pedagógico.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Ana Urbano, João Garcia e Pedro Pinho pelos concelhos, trabalho em equipa e amizade ao longo destes meses.

À turma do 7ºA, na qual tive a oportunidade de realizar o estágio pedagógico e sair com uma experiência enriquecedora e por terem sido alunos incríveis.

Ao grupo disciplinar por toda a ajuda, disponibilidade e conselhos sobre a vida de docente e até mesmo de vida pessoal.

Ao diretor de turma que tive a oportunidade de acompanhar ao longo do ano letivo pela disponibilidade, ajuda e conselhos sobre o cargo.

A todos os que de forma direta ou indireta permitiram que fosse possível a conclusão deste ciclo.

## **Resumo**

O presente documento apresenta um Relatório de Estágio, inserido na Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), da Universidade de Coimbra (UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Infanta Dona Maria, de Coimbra, junto da turma do 7ºA, no ano letivo 2022/2023.

O fim do Estágio Pedagógico é o encerramento de um ciclo onde a aprendizagem prevaleceu e houve uma realização pessoal e o início da realização profissional. O presente relatório apresenta um cariz reflexivo sobre os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do processo, salientando-se as dificuldades, aspetos positivos e negativos.

O relatório estará dividido em três capítulos, nos quais serão apresentados uma contextualização e enquadramento da prática pedagógica e uma análise reflexiva acerca da mesma, finalizando com a apresentação do estudo realizado, no âmbito do tema problema: “Estudo Sociométrico da turma do 7ºA”. O estudo centra-se em comparar dois momentos de avaliação, um realizado perto do início do ano escolar e outro no final, de modo a conseguir ver quais são os elementos mais preferidos, rejeitados, isolados da turma e por que razões o são no 1º momento de avaliação, de seguida definem-se estratégias e realiza-se um 2º momento de avaliação para ser feita a comparação dos resultados e saber se as medidas adotadas surtiram efeitos positivos, negativos ou ambos.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Sociometria, Preferência, Rejeição

## **ABSTRACT**

This document presents an Internship Report, included in the Teacher Training, as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education (MEEFEBS), Faculty of Sports Science and Physical Education (FCDEF), University of Coimbra (UC).

The Teacher Training took place at Escola Secundária Infanta Dona Maria, in Coimbra, with the class of 7thA, in the school year 2022/2023.

The end of the Teacher Training is the end of a cycle where learning prevailed and there was a personal achievement and the beginning of professional achievement. This report presents a reflective nature on the knowledge and skills acquired throughout the process, highlighting the difficulties, positive and negative aspects.

The report is divided into three chapters, in which are presented a contextualisation and framing of the pedagogical practice and a reflective analysis about it, ending with the presentation of the study carried out, within the scope of the problematic theme: "Sociometric study of the class of 7thA". The study focuses on comparing two moments of assessment, one carried out near the beginning of the school year and another at the end, in order to see which are the most preferred, rejected and isolated elements of the class and why they are so at the first moment of assessment. Strategies are then defined and a second moment of assessment is carried out to compare the results and find out whether the measures adopted have had positive or negative effects, or both.

**Keywords:** Teacher Training, Sociometrics, Preference, Rejection



## Índice

Índice de tabelas .....	xi
Índice de figuras .....	xii
Índice de abreviaturas .....	xiii
Introdução .....	1
Capítulo I .....	2
1. História de Vida .....	3
2. Plano de Formação Individual .....	4
2.1. Dimensão Profissional e ética .....	4
2.2. Participação na escola .....	4
2.3. Desenvolvimento e Formação Profissional .....	5
2.4. Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem .....	5
3. Caracterização das condições locais e relação educativa .....	6
3.1. Caracterização da escola .....	6
4. Caracterização do Grupo de Educação Física .....	9
5. Caracterização da Turma .....	10
Capítulo II .....	13
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem .....	14
1. Planeamento .....	14
1.1. Plano anual .....	15
1.2. Unidades didáticas .....	16
1.3. Plano de aula .....	17
2. Realização .....	19
2.1. Instrução .....	19
2.2. Gestão .....	21
2.3. Clima e Disciplina .....	22
2.4. Decisões de ajustamento .....	23
2.5. Estratégias e Estilos de ensino .....	24
3. Avaliação .....	24
3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	25
3.2. Avaliação Formativa Processual .....	26
3.3. Avaliação Sumativa .....	27
3.4. Auto e Heteroavaliação .....	28
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....	29
Cargo de Gestão Intermédia: Diretor de turma .....	29
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	31
Área 4 – Ética Profissional .....	32

Capítulo III .....	34
Introdução .....	35
1. Enquadramento Teórico .....	36
1.1. Sociometria .....	36
1.2. Teste Sociométrico e os sociogramas .....	37
1.3. Sociometria na escola .....	38
1.4. Modelos de classificação sociométrica .....	39
1.5. Conceito de tele .....	40
2. Objetivos.....	41
2.1. Objetivo geral .....	41
2.2. Objetivos específicos .....	41
3. Metodologias/aspectos metodológicos.....	41
3.1. Instrumentos e procedimentos .....	41
3.2. Amostra.....	42
3.3. Análise dos dados .....	42
3.3.1. Apresentação dos dados.....	42
3.3.2. Representações gráficas .....	45
3.3.3. Tratamento dos dados/representação dos resultados.....	45
4. Discussão e análise dos resultados .....	62
5. Conclusão .....	68
Capítulo IV .....	69
1. Conclusão .....	70
2. Referências Bibliográficas.....	71
Anexos.....	74

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 – Caraterização do Grupo EF .....	9
Tabela 2 - Nível de Proficiência Inicial da Turma .....	11
Tabela 3 - Amostra .....	42
Tabela 4 - Sociomatriz do 1ºCritério - 2ºMomento .....	46
Tabela 5 - Sociomatriz do 1ºCritério - 1ºMomento .....	46
Tabela 6 - valores do índice P 1º Preferência .....	47
Tabela 7 - Sociomatriz do 2ºCritério - 2ºMomento .....	48
Tabela 8 - Sociomatriz do 2ºCritério - 1ºMomento .....	48
Tabela 9 - valores do índice P 2º Preferência .....	49
Tabela 10 - Sociomatriz do 3ºCritério - 2ºMomento .....	50
Tabela 11 - Sociomatriz do 3ºCritério - 1ºMomento .....	50
Tabela 12 - valores do índice P 3º Preferência .....	51
Tabela 13 - Sociometria de todas as preferências - 1ºMomento .....	51
Tabela 14 - Sociometria de todas as preferências - 2ºMomento .....	52
Tabela 15 - valores do índice P todas as preferências .....	52
Tabela 16 - Sociomatriz 1ª Rejeição - 1ºMomento .....	53
Tabela 17 - Sociomatriz 1ª Rejeição - 2ºMomento .....	53
Tabela 18 - valores do índice R 1ª Rejeição .....	54
Tabela 19 - Sociomatriz 2ª Rejeição - 1ºMomento .....	55
Tabela 20 - Sociomatriz 2ª Rejeição - 2ºMomento .....	55
Tabela 21 - valores do índice R 2ª Rejeição .....	56
Tabela 22 - Sociomatriz 3ª Rejeição - 1ºMomento .....	57
Tabela 23 - Sociomatriz 3ª Rejeição - 2ºMomento .....	57
Tabela 24 - valores do índice R 3ª Rejeição .....	58
Tabela 25 - Sociomatriz de Todas as Rejeições - 2ºMomento .....	59
Tabela 26 - Sociomatriz de Todas as Rejeições - 1ºMomento .....	59
Tabela 27 - valores do índice R todas as rejeições .....	60

## Índice de figuras

Figura 1 - Escola Secundária Infanta Dona Maria .....	6
Figura 2 - Espaço Exterior.....	7
Figura 3 - Polidesportivo .....	7
Figura 4 - Pavilhão Mário Mexia e Piscina .....	7
Figura 5 - Ginásio.....	7
Figura 6 – Sociograma 1ª Preferência – 1º Momento.....	47
Figura 7 - Sociograma 1ª Preferência – 2º Momento .....	47
Figura 8 - Sociograma 2ª Preferência – 2º Momento .....	49
Figura 9 - Sociograma 2ª Preferência – 1º Momento .....	49
Figura 10 - Sociograma 3ª Preferência – 2º Momento .....	51
Figura 11 - Sociograma 3ª Preferência – 1º Momento .....	51
Figura 12 - Sociograma todas as Preferências – 2º Momento.....	52
Figura 13 - Sociograma todas as Preferências – 1º Momento.....	52
Figura 14 - Sociograma 1ª Rejeição - 1º Momento .....	54
Figura 15 - Sociograma 1ª Rejeição - 2º Momento .....	54
Figura 16 - Sociograma 2ª Rejeição - 2º Momento .....	56
Figura 17 - Sociograma 2ª Rejeição - 1º Momento .....	56
Figura 18 - Sociograma 3ª Rejeição - 2º Momento .....	58
Figura 19 - Sociograma 3ª Rejeição - 1º Momento .....	58
Figura 20 - Sociograma todas as Rejeições – 1º Momento .....	60
Figura 21 - Sociograma todas as Rejeições – 1º Momento .....	60

## **Índice de abreviaturas**

**AE-** Aprendizagens Essenciais

**AA-** Autoavaliação

**AFI-** Avaliação Formativa Inicial

**AFP-** Avaliação Formativa Processual

**AS-** Avaliação Sumativa

**DT-** Diretora de Turma

**ESIDM-** Escola Secundária Infanta Dona Maria

**EF-** Educação Física

**EP-** Estágio Pedagógico

**FCDEF-UC-** Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

**MAIA-** Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica

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

**NEE-** Necessidades Educativas Especiais

**NEP-** Núcleo de Estágio Pedagógico

**PASEO-** Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

**REP-** Relatório de Estágio Pedagógico

**UC-** Universidade de Coimbra

**UD-** Unidade

Didática

## **Introdução**

O presente Relatório de Estágio (RE) insere-se na Unidade Curricular do Estágio Pedagógico (EP) inserido no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra (UC). O desenvolvimento do estágio pedagógico possibilita que todos os conhecimentos e práticas que foram adquiridos até à data sejam postos à prova, no processo de formação para nos tornarmos futuros professores. Com uma prática orientada e supervisionada é de esperar que obtenhamos uma clara conceção e profissionalização do que será a vida docente.

Assim sendo, para a composição do presente documento, o EP foi desenvolvido na Escola Secundária Infanta Dona Maria, junto da turma do 7ºA, tendo como professor orientador da escola, o Professor Rafael Baptista e como orientadora da faculdade, a Professora Doutora Maria Luísa Ferreira de Mesquita.

De acordo com Coelho (2016) a prática pedagógica será a época do curso de formação que nos possibilita aprender através da prática e esta aprendizagem ocorre quando existe reflexão diária sobre todas as técnicas, estratégias e instrumentos, que incluem o processo formativo. Será através desta melhoria que iremos crescer como bons profissionais, melhorando hoje os erros de ontem. Deste modo, o EP é a época em que devemos aprender com os nossos erros para que possamos aprender com os mesmos, e no futuro não os voltar a repetir. Sendo que este é o primeiro momento em que temos contacto com o contexto real da escola.

No presente documento serão caracterizadas todas as atividades desenvolvidas do decorrer do ano letivo, bem como uma reflexão acerca das práticas e estratégias, para dar ênfase aos aspetos positivos e negativos que marcaram o percurso do EP. O presente relatório será dividido em três capítulos, um primeiro que se centra na contextualização da prática desenvolvida, um segundo com uma análise reflexiva de todas as áreas do EP, sendo estas 4 áreas de desenvolvimento e um terceiro capítulo realizando um aprofundamento do tema-problema, com o seguinte tema “Estudo Sociométrico da turma do 7ºA, da Escola Secundária Infanta Dona Maria”.

## **Capítulo I**

---

### **Contextualização da Prática Desenvolvida**

## **1. História de Vida**

Desde criança que sempre fui muito ativa, pois apesar de ser nova e talvez por ser de uma aldeia, ainda sou da época em que não ficávamos em casa a jogar computador ou outros aparelhos eletrônicos, e sim íamos para a rua brincar. Tenho memórias de estramos todos os amigos a jogar jogos e a fazer atividades no quintal das nossas casas. Com 3 anos tive o meu primeiro contacto com a escola, quando entrei para a pré-primária, o que achei super importante para o meu desenvolvimento, pois foi quando comecei a desenvolver certas capacidades que até então não tinha.

Um dos eventos mais importantes relacionados à escola e à educação física, foram os saraus, estes eram apresentações ao público que a escola que eu frequentava realizava todos os anos, onde os alunos apresentavam danças, canções, teatros. Um evento relacionado ao desporto muito importante para mim foi a minha primeira atuação ao publico de ginástica acrobática, senti uma sensação tão boa e feliz. Uma situação marcante que vivi no contexto escolar, foi quando a treinadora de ginástica acrobática foi embora, com a sua ida a ginástica acabou, pois como sou de um meio pequeno não temos muitas oportunidades no desporto, pois tais não existem por cá, na aldeia onde eu moro só existe um clube de futsal, e não há transportes regularmente para podermos ir praticar desporto para fora.

Penso que me senti atraída pela área do desporto a partir do 2ºciclo, pois foi quando comecei a participar mais no desporto escolar e a conhecer novas modalidades. O meu pai e o meu irmão sempre estiveram ligados ao meu gosto pelo desporto, quando eram novos, ambos praticaram desporto e sempre me incentivaram desde pequena também, mas há mais uma pessoa que ajudou, o meu professor de Educação Física do ensino secundário sempre me deu força para seguir esta área e para que eu gostasse. Quase no final do 12ºano, comecei a pensar que poderia vir a fazer da educação física o meu futuro, já que gostava tanto das aulas, então comecei a pesquisar e foi assim que ingressei no curso de Desporto e Atividade Física, o que só veio provar que era o que gostava.

Uma das vivências mais marcantes da minha licenciatura, foi no 1º semestre do 2º ano, na unidade curricular de Atividade Motora Adaptado, onde tivemos o privilégio de poder dar aulas a uma turma de alunos com deficiência intelectual, foi muito gratificante poder trabalhar e aprender com eles, dava gosto ensinar e ver que eles se superavam e conseguiam fazer o que muitos pensam que eles não fazem devido à sua condição,



quando eles nos chamavam professores e na festa de natal nos apresentavam à sua família como os seus professores foi quando senti o gosto pela área do ensino. Para terminar, para além de esse ser um dos motivos que me motivou a seguir a área do ensino, o trabalho que tive no verão de 2019 no ATL, com crianças dos 3 aos 12 anos, também foi um dos motivos, pois poder estar com eles num pavilhão e explicar como deviam fazer e realizar atividades com eles, foi muito bom.

## **2. Plano de Formação Individual**

O plano de Formação Individual veio estabelecer uma relação do que era as expectativas iniciais com o Perfil Geral do Desempenho do Professor. Com a sua elaboração conseguimos formar uma ideia sobre os valores e exigências postos aos professores. A preparação do documento consciencializou-nos para aquelas que aventurariam ser as nossas limitações e fragilidades, definindo objetivos de melhoria.

### **2.1. Dimensão Profissional e ética**

O professor, sendo um profissional da área, deve promover as aprendizagens curriculares em serviço da população em que se encontra, tendo como prioridade específica ensinar, garantindo que todos tenham diversidade na aprendizagem. É essencial fortalecer a independência dos alunos e a sua inclusão na sociedade, desenvolvendo todos os elementos da sua identidade individual e cultural. O professor deve respeitar as diferenças culturais dos alunos lutando contra a exclusão e a discriminação. É de igual forma importante que mostre uma boa capacidade relacional e de comunicação.

Enquanto estagiária adotarei ter uma postura dentro desses parâmetros, mostrando sempre disponibilidade para os alunos, para que estes estejam à vontade para esclarecer todas as dúvidas. Tentarei ser inovadora sempre que possível para que as aulas não se tornem monótonas e para manter a motivação dos alunos.

### **2.2. Participação na escola**

A participação na escola por parte do professor é importante. Este deve participar na estrutura, no desenvolvimento e na avaliação do projeto educativo da escola e dos

respetivos projetos curriculares, deve igualmente interagir com as famílias e ainda considerar a escola como um meio de desenvolvimento social e cultural, colaborando com outras instituições.

Buscarei sempre dar uma perspetiva pessoal, objetiva e pertinente, de acordo com as necessidades da Escola. Espero que a minha contribuição ajude a melhorar os sistemas de trabalho usados e melhorar assim a intervenção dos professores de educação física na escola, buscando aperfeiçoar a aprendizagem dos alunos.

### **2.3.Desenvolvimento e Formação Profissional**

O mundo evoluiu de tal forma que as necessidades se foram alterando, assim devemos procurar novas estratégias para sermos bem-sucedidos, e para obter respostas as situações ou problemas que surjam sem estarmos à espera, pois não é certo com toda esta mudança olharmos para trás e fazermos o que faziam antes, pois estamos sempre a aprender e a adaptar-nos a todas as mudanças que acontecem diariamente nas nossas vidas.

### **2.4.Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem**

O professor deve garantir que o que foi instruído foi efetivamente aprendido. Esse será um compromisso que devo ter, para uma boa aprendizagem, de modo a garantir o sucesso e realização de cada aluno no quadro sociocultural da diversidade. Para que as aulas sejam bem-sucedidas, é essencial ter uma relação de educação, mantendo um bom ambiente com todos os alunos, para que estes se sintam confortáveis durante as aulas, fazendo com que o seu interesse pela disciplina seja mantido, evitando assim a monotonia e falta de motivação. Devo ainda impor alguma exigência para que haja evolução nos alunos, para tal requer da minha parte um planeamento de várias estratégias que sejam claras e objetivas e que sejam feitas previamente buscando dar uma boa qualidade de ensino.

### **3. Caraterização das condições locais e relação educativa**

#### **3.1. Caraterização da escola**

A Escola Secundária Infanta Dona Maria era designada pelo famoso *Liceu Feminino de Coimbra*, sendo que iniciou as suas atividades a 19 de fevereiro de 1919, na casa nº111 da Avenida Sá da Bandeira da cidade de Coimbra. Com a decisão do governo atribuir às escolas nomes de grandes individualidades, sugerindo aos alunos exemplos notáveis, o Liceu Feminino em Coimbra passou a designar-se Liceu Nacional Infanta D. Maria.

Tendo sido alterada a localização do mesmo ao longo dos anos, a dia 1 de outubro de 1948, o Liceu Nacional Infanta D. Maria, desloca-se para as atuais instalações na Rua Infanta D. Maria.

No ano de 1975, o colégio designado de «*Colégio Feminino*», passou a ser misto, mudando a sua designação para Escola Secundária Infanta D. Maria (ESIDM), nome esse atualmente em vigor.

De 1975 até 1981, ocupou as instalações do Estádio Municipal, com turmas desde o 7º ao 9º ano. Em 1998, no atual Edifício da Escola, foram comemorados os 50 anos de existência, com a atribuição de uma medalha alusiva da autoria de Luís Pereira, antigo aluno da Escola.



*Figura 1 - Escola Secundária Infanta Dona Maria*

#### **Recursos espaciais**

A Escola Secundária Infanta Dona Maria conta com cinco espaços disponíveis para a prática das aulas de Educação Física, sendo eles, um ginásio, um polidesportivo, um espaço exterior e um ginásio.

Fora das instalações da escola, conta ainda com as piscinas municipais, para a lecionação da matéria de Natação e o Pavilhão Mário Mexia.

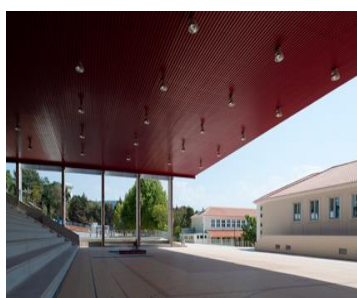
O Ginásio da escola possui uma área bastante ampla de 22 metros, sendo que é utilizado primordialmente para as matérias de Ginástica e Patinagem, não excluindo a prática das restantes matérias no mesmo. Possui também duas paredes de escalada.

O Polidesportivo conta com vasto espaço, com bancadas, dois campos de basquetebol e um campo de futsal/andebol. O espaço exterior conta com um campo de basquetebol, um campo de basquetebol e uma pista de atletismo com caixa de areia.

A rotação de espaços para o ano letivo de 2022/2023 está presente no Anexo 1.



*Figura 2 - Espaço Exterior*



*Figura 3 - Polidesportivo*



*Figura 5 - Ginásio*



*Figura 4 - Pavilhão Mário Mexia e Piscina*

## **Recursos materiais**

O núcleo de Estágio Pedagógico 2022/2023 da Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM) realizou um inventário do material disponível para a lecionação da disciplina de Educação Física (Anexo 2).

No que concerne à quantidade de materiais para a prática de Educação Física que a ESIDM apresenta, pudemos verificar, que existe um universo significativo de

recursos. Todavia, a qualidade dos mesmos não é a melhor, pelo que, verificámos a necessidade de, eventualmente, substituir alguns mais degradados.

### **Recursos temporais**

A ESIDM tem ao serviço dos alunos um conjunto variado de atividades, dentro das quais:

- PESES;
- Desporto Escolar;
- Participação em Olimpíadas;
- Projetos Bibliotecas Escolares/Centro de Recursos;
- Clube de Inglês/Alemão, Francês, Jornalismo, Rádio;
- Sala de Estudo;
- Múltiplas atividades da responsabilidade dos Departamentos, inseridas no Plano Anual de Atividades da Escola.

### **Recursos humanos**

A Escola Secundária Infanta Dona Maria é frequentada por 960 alunos, divididos pelo ensino básico e pelo ensino secundário. No 3º Ciclo frequentam a escola 396 alunos e no ensino secundário 564. De acordo com os dados acima indicados, é de referir que existem um total de 38 turmas, sendo que 15 são do 3º ciclo e 23 pertencem ao ensino secundário.

Em relação à oferta educativa existente no secundário o curso científico-humanístico, ciências e Tecnologias, as Ciências Económicas e línguas e humanidades. A presente escola conta ainda com 86 docentes na sua totalidade, 2 técnicos superiores, 9 assistentes técnicos e 22 assistentes operacionais.

O serviço de Administração escolar (SAE) tem uma chefe. Dentro dos SAE existe: Recursos humanos; Alunos; Ação social escolar; Contabilidade e Tesouraria; Expediente, Arquivo e Património; Contratação Pública.

Relativamente a outras estruturas, existe uma coordenada dos Assistentes operacionais; uma coordenadora dos Serviços de Psicologia e Orientação; uma

coordenadora de Educação Especial; um coordenador de Cidadania e desenvolvimento; uma coordenadora do gabinete de Mediação e Prevenção de indisciplina e por último uma professora-bibliotecária. Os Pais/Encarregados de Educação pertencem a um meio socioeconómico bastante favorável, classe média ou média alta, sendo muito poucos os que não beneficiam de Ação Social Escolar. A maior parte dos encarregados de educação possuem formação superior, permitindo assim concluir que a expectativa quanto à educação escolar dos respetivos educandos é elevada e a taxa de abandono escolar é nula.

Relativamente à área da Educação Física, a escola conta com um conjunto de professores de Educação Física, num total de 8 professores e 4 professores estagiários em prática durante o ano letivo 2022/2023 na realização do Estágio Pedagógico da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

#### 4. Caraterização do Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) inseria-se no departamento de expressões. O grupo de Educação Física da Escola Secundária Infanta Dona Maria é constituído por 8 docentes e 4 professores estagiários. Todos os professores pertencem ao grupo 620 (3ºciclo e secundário), uma vez que a ESIDM não tem o 2ºciclo de ensino. Dos 8 docentes, 2 apenas lecionam o ensino básico, mais 4 apenas o ensino secundário e 2 lecionam os dois, 3ºciclo e secundário, sendo que os 4 professores estagiários lecionam os 7ºanos desde a turma A à turma D.

*Tabela 1 – Caraterização do Grupo EF*

<b>Grupo 620 ESIDM</b>		
<b>Nome</b>	<b>Ciclo que leciona</b>	<b>Cargo que desempenha</b>
Professor 1	3ºCiclo	- Orientador Cooperante de EF - Coordenador do Departamento de Expressões - Coordenador do grupo de EF - 620 - Conselho Pedagógico - Professor de EF
Professor 2	Secundário	- Coordenador dos DT do Ensino Secundário - Conselho Pedagógico - Coordenador do Desporto Escolar – Voleibol - Professor de EF

Professor 3	Secundário	- Subdiretora da ESIDM - Professora de EF
Professor 4	3ºCiclo e Secundário	- Professor de EF
Professor 5	Secundário	- Professor de EF
Professor 6	Secundário	- Coordenador do Desporto Escolar – Badminton -Secretariado de exames do ensino secundário - Professor de EF
Professor 7	3ºCiclo e Secundário	- Professora de EF
Professor 8	3ºCiclo	- Professor de EF
Professor-Estagiário 1	3ºCiclo	- Professora-Estagiária de EF
Professor-Estagiário 2	3ºCiclo	- Professor-Estagiário de EF
Professor-Estagiário 3	3ºCiclo	- Professora-Estagiária de EF
Professor-Estagiário 4	3ºCiclo	- Professor-Estagiário de EF

## 5. Caraterização da Turma

A presente caraterização da turma foi concretizada através da informação apresentada na Plataforma «*INOVAR*» e da utilização de um questionário, referente ao presente ano, que incluía todas as informações necessárias à obtenção de caracterização específica dos 26 alunos desta turma, provido pelo Diretor de Turma, o professor João Abrunhosa, o qual realizou assessoria de cargo de Direção de Turma.

O questionário referido acima foi realizado junto da turma do 7ºA, no ano letivo 2022/2023, através da plataforma online «*Google Forms*». O questionário é composto por um total de 20 questões divididas em resposta curta ou escolha múltipla. A resposta era efetuada através de assinalar uma opção ou a escrever por extenso uma resposta, de forma individual e particular. Em anexo serão apresentados os gráficos das respostas ao questionário individual da turma (Anexo 3).

A turma apresenta de momento 25 alunos, no início do ano letivo eram 26 alunos, mas uma das alunas foi transferida para a França. Dos 25 alunos, 9 são do género feminino e 16 do género masculino. A turma apresenta uma média de idade de 11,8 anos, e a maioria dos alunos pratica desporto fora da escola. Na turma existe um aluno com necessidades educativas especiais.

A tabela seguinte apresenta o nível de proficiência inicial dos alunos de acordo com as modalidades abordadas, atribuído de acordo com o registo de avaliação inicial.

Tabela 2 - Nível de Proficiência Inicial da Turma

Nº do aluno	Ginástica	Voleibol	Futebol	Natação	Basquetebol	Atletismo
1	NA	NE	NI	NE	NI	NE
2	---	---	---	NI	NI	NI
3	NI	NE	NI	NE	NI	NI
4	NI/E	NE	NE	NE	NE	NE
5	NI/E	NE/A	NA	NE/A	NE/A	NE/A
6	NI	NI	NI	NI	NI	NI
7	NI/E	NI/E	NE	NA	NI	NI
8	NI/E	NE	NA	NA	NE	NI
9	NE/A	NE	NE	NE	NE	NI
10	NA	NE	NE	NA	NE	NE
11	NI	NI	NI	NI	NI	NI
12	NI	NI	NE	NI	NI	NI
13	NI	NE	NE	NI	NA	NI
14	NI	NI	NI	NE	NI	NI
15	NI/E	NE	NI	NE	NE	NI
16	NI/E	NE/A	NA	NE	NE/A	NE
17	NA	NE/A	NI	NI	NE	NE/A
18	NI	NI	NI	NI	NI	NI
19	---	---	---	NI	NI	NI
20	NI	NE	NA	NE	NE	NE
21	NI	NE/A	NE	NE	NE	NE
22	NI	NE	NE/A	NA	NE/A	NE
23	NI	NE	NA	NA	NE	NE
24	NI/E	NE/A	NA	NE/A	NE/A	NE/A
25	NI	NI	NI	NE	NI	NI

**Legenda:** NI- Nível Introdutório; NI/E- Nível Introdutório/Elementar; NE- Nível Elementar; NE/A- Nível Elementar /Avançado; NA- Nível Avançado

De acordo com os registos a generalidade dos alunos se encontra no nível elementar ou introdutório, embora esta perceção varie consoante a modalidade. Pode-se



verificar que as UD's onde se observam mais dificuldades são o atletismo, a ginástica e o basquetebol, visto que são as modalidades com mais alunos em nível introdutório. O voleibol é a modalidade em que os alunos apresentam melhores níveis. Destaca-se que todos os alunos que se encontram no nível avançado em alguma modalidade é porque ou são atletas federados da modalidade ou já foram.

## **Capítulo II**

---

### **Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica**

## **Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem**

### **1. Planejamento**

No presente subtema apresentamos uma breve reflexão do trabalho desenvolvido no que diz respeito ao planejamento do ensino das turmas, para o qual tivemos como referências os documentos referentes às Aprendizagens Essenciais (AE) do 7ºAno, no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e no Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Como tal, com a eleição dos objetivos, conteúdos, metodologias de ensino e estratégias de ensino a utilizar, adaptadas à atualidade e a realidade do contexto, elaborámos o plano anual das turmas a lecionar, tendo por base a caracterização do meio, a escola, e o nível inicial dos alunos, as unidades didáticas das matérias a lecionar, bem como os planos de aula e as respetivas reflexões após cada aula.

Em contexto escolar o planejamento é fundamental, uma vez que prevê e estabelece o processo de ensino-aprendizagem de forma a conseguir os objetivos e finalidades propostas, confirmando uma intenção pedagógica organizada em função destas. O definir de estratégias, permite ao professor lidar com a imprevisibilidade e prevenir os comportamentos desviantes, originária de uma melhor organização, gestão do tempo e promoção da prática pedagógica (Andrade et al, 2020).

Segundo Bento (2003) a planificação deve ter em conta o planejamento realizado a longo prazo, que corresponde ao plano anual da turma, ao planejamento a médio prazo, correspondente às Unidades Didáticas (UD) e ao planejamento a curto prazo, sendo estes os planos de aula elaborados. Os três elementos da planificação devem estar em sintonia, pois são dependentes uns dos outros, e são necessários para que possamos ser eficazes no ensino da turma, pois estes documentos fazem com que o professor consiga oferecer uma melhor qualidade de ensino aos alunos.

Assim sendo, o documento do plano anual manteve-se em “aberto” durante o ano letivo, estando sempre propício a novas alterações, bem como as unidades didáticas que apenas eram seladas no final de cada UD. Já os planos de aula eram elaborados para cada semana de estágio.

### **1.1.Plano anual**

O plano anual é o documento que serve de guia para orientar o professor, assim sendo a sua elaboração e construção deve ter em atenção as características da turma, de acordo com Bento (2003) permite constituir o trajeto a percorrer para atingir os objetivos em harmonia com as informações da escola e da turma. Assim sendo, devemos traçar o perfil da turma para que consigamos definir os objetivos e estruturar o que será a disciplina de EF no ano letivo, tendo em conta a heterogeneidade dos alunos e as diferentes fases de crescimento e maturação em que estes se encontram.

Para a elaboração do plano anual existem documentos que o professor deve seguir, atendendo ao ano escolar que leciona, sendo estes os programas oficiais de Educação Física e as aprendizagens essenciais. Apesar de existirem objetivos específicos, é de salientar que os alunos podem não se encontrar no nível de aprendizagem esperado, sendo preciso um trabalho de flexibilidade do professor, para que possa ajustar os conteúdos às capacidades dos seus alunos. Desta forma o plano anual, embora seja um documento anual que se realiza no início do ano letivo, este poderá necessitar de alguns ajustes, sendo que se encontra editável até terminar o ano letivo.

Segundo Januário (2017), o plano anual deve apresentar os seguintes elementos: os objetivos específicos da disciplina do ano a lecionar, a caracterização da turma, e esta inclui as capacidades iniciais, que são classificadas por níveis, de acordo com os programas nacionais – introdutório, elementar e avançado) e as características específicas dos alunos que devem ter realce, incluindo aqueles com necessidades educativas especiais. Deverão ainda estar incluídos: o planeamento anual (anexo 4), as modalidades a abordar face à calendarização escolar e ao ano de escolaridade (anexo 5), caracterização dos recursos disponíveis, recursos humanos, espaciais e temporais, estratégias globais, face às modalidades e níveis de aprendizagem dos alunos, e prioridades para a abordagem das atividades, extensão e sequenciação dos conteúdos, e os sistemas e formas de avaliação e referenciais de avaliação.

Assim sendo, o plano anual foi realizado no início do ano letivo. Sentimos um pouco de dificuldade no início ao conseguir elaborar este documento, pois não sabíamos ao certo o que continha o documento. Após as dificuldades, apresentamos no documento a contextualização escolar, a caracterização das turmas em questão, as decisões curriculares e a diferenciação do processo de ensino-aprendizagem. Para além

dos documentos orientadores já mencionados, consultámos ainda o Projeto Educativo do Agrupamento, o Calendário Escolar do Ano Letivo 2022/2023 o Plano Anual de Atividades do Agrupamento, o Regulamento Interno e o Mapa de Rotação de Espaços definido pelo Grupo de EF.

Após a realização, destacamos algumas dificuldades, como o planeamento da extensão e sequenciação de conteúdos de algumas modalidades, em especial o Atletismo, a diferenciação do processo ensino-aprendizagem e os estilos de ensino a adotar em cada Unidade Didática (UD).

Embora tenhamos decidido estratégias de diferenciação, nem sempre puderam ser transversais de uma matéria para a outra, por causa das características dos alunos. Relativamente aos estilos de ensino os mais utilizados na lecionação das aulas foram o estilo por comando e por tarefa, sendo também utilizado o ensino recíproco. De forma a colmatar as fragilidades, tentámos ajustar e adaptar o documento face ao processo de ensino-aprendizagem dos alunos, à sua evolução e ao feedback por parte destes, e às diversas modalidades abordadas, tentando corresponder aos objetivos previamente definidos e às suas necessidades individuais. Assim sendo, consideramos que devemos melhorar os conhecimentos do domínio técnico-tático de modalidades que não estejamos tão à vontade e de procurar estratégias e novas formas de progressão.

## **1.2.Unidades didáticas**

A Unidade Didática (UD) entende-se como uma parte integrante e fundamental do programa de uma disciplina, pois formam-se unidades integrais do processo pedagógico que apresentam ao professor e aos alunos as diversas etapas do processo de ensino aprendizagem. Para atingir os objetivos de cada disciplina é necessário definir um determinado número de aulas para cada UD (Quina,2009).

A Unidade Didática, para a sua conceção, apresenta uma realidade técnico-didática fundamentada num conjunto de opções metodológico-estratégicas, que apresentam como fundamentos base: a) uma forma específica de relacionar a eleição do conteúdo programático com o fator tempo; b) a aposta na coesão metodológica interna, a partir da escolha da unidade temática; c) a consideração de que todos os elementos interferem no processo e se articulam como planos de trabalho contextualizado. É, assim, um conjunto de objetivos do ensino (noções, habilidades, teorias, leis, etc.)

acumulados em torno de uma ideia central, formando um pequeno todo integrado, a ser devidamente aliado no conjunto de aquisições do indivíduo, através de esquemas de assimilação. Nesta perspetiva, cabe ao professor planear o número, extensão e profundidade das unidades didáticas, sendo esta capacidade dotada de experiência e conhecimento (Pais, 2013; Leitão, 1976).

A elaboração das UD veio ajudar no processo de ensino, uma vez que estas foram idealizadas com base nas características de cada turma e serviam de apoio para os objetivos, progressões e estratégias definidas para as turmas. No início do ano letivo definimos a estrutura do documento e agilizamos entre núcleo de estágio a construção das UD, cada elemento do núcleo ficou com uma UD para ser responsável, e as duas que faltaram decidimos dividir por cada dois, ajustando depois o necessário para cada turma.

Foi definida pelo núcleo para as Unidades Didáticas a seguinte estrutura: contextualização histórica; caracterização da modalidade; gestos técnicos; conteúdos táticos; objetivos das modalidades segundo as aprendizagens essenciais; recursos (humanos, espaciais, materiais e temporais); estrutura e organização do ensino; extensão e sequenciação de conteúdos (anexo 6); estratégias e estilos de ensino; tipos de avaliação e funções (avaliação inicial, formativa, sumativa, autoavaliação); critérios de avaliação; referencial de avaliação.

Tendo em conta as UD realizadas, as dificuldades sentiram-se algumas dificuldades na escolha de progressões e estratégias pedagógicas. Especificamente, na Unidade Didática de Atletismo foi mais evidente esta dificuldade, uma vez que não tínhamos muita formação e domínio da modalidade. De forma a ultrapassar as dificuldades sentidas, pedimos ajuda ao professor orientador da escola, que nos forneceu instrumentos e material de suporte e ajuda na para a preparação das aulas. No final de cada UD foi realizada uma reflexão, de modo a conseguir fazer um balanço do decorrer da UD, com os principais pontos fortes, fracos e evolução da turma. Como defende Bento (2003, p.66), “para um ensino eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da ação durante todo um ano escolar”.

### **1.3.Plano de aula**

O plano de aula, considerado a ação meditada do professor, apoia-se no planeamento a longo prazo e representa a metodologia e a temporalidade de cada tarefa

(Bento, 2003). 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).

Assim sendo, de acordo com Libâneo (2013) citado por Rocha (2021) o plano de aula deve derivar num documento escrito que servirá não só para guiar as ações do professor como também para permitir constantes alterações ao longo do ano. A construção deste deve enunciar os conhecimentos e conteúdos a serem abordados, os objetivos, a metodologia a ser aplicada e de que forma será realizada a avaliação da aprendizagem, bem como uma pequena fundamentação das opções tomadas na realização do plano de aula.

No início do ano, o núcleo de estágio definiu uma estrutura de plano de aula que engloba o cabeçalho com os dados do professor, da turma, objetivos, função didática, material necessário, a parte inicial que conta com a preleção inicial e os exercícios destinados ao aquecimento, a parte fundamental, que conta com os exercícios relativos à modalidade a lecionar na aula, a parte final com os exercícios de retorno à calma e por fim a justificação das opções tomadas.

Face a esta estrutura, nos exercícios estes contavam com a enumeração dos objetivos, as componentes críticas, os critérios de êxito, a descrição e organização da tarefa. Todas as componentes foram ajustadas consoante a UD que lecionávamos, na maioria dos planos estes apresentavam imagens/esquemas representativos do pretendido, e em algumas modalidades as fases de progressão do exercício ou gesto técnico. Conseguimos verificar a nossa evolução relativamente a este tópico, pois o documento foi sofrendo algumas alterações ao longo do ano, quer seja na sua estrutura como nos tópicos mencionados. Estes ajustes foram elaborados após o feedback recebido por parte dos orientadores e à obrigação de simplificar o documento, para que fosse de fácil leitura e compreensão.

Relativamente a dificuldades sentidas, no início sentimos que era difícil acertar o número de exercícios para uma aula, sendo por vezes demasiados para o tempo de aula, a gestão dos tempos de instrução e transição também foram difíceis de gerir no início, pois alongávamos demasiado ou para compensar queríamos despachar e não deixávamos claro o pretendido, assim sendo começamos por otimizar o tempo das tarefas, procurar novos exercícios, elaborar previamente os grupos de acordo com a

diferenciação pedagógica, otimizando assim nos tempos de transição. Após estarmos mais à vontade e conhecermos melhor as turmas, foi possível dividir os alunos por grupos de níveis e quando necessário ajustar as tarefas a cada nível, nomeadamente as situações de jogo.

Para o futuro temos em conta que os planos de aula são documentos fundamentais, para o professor guiar a aula e ter um auxílio com as ferramentas necessárias para conseguir proporcionar aos seus alunos um ensino de qualidade ajustado às suas capacidades. Na sequência, os planos de aula devem ser um documento orientador que consinta dar espaço a alterações, tanto ao nível das atividades, como ao tempo de prática das mesmas, como consequência do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Encontra-se no anexo 7 um exemplo de plano de aula utilizado.

## **2. Realização**

Dando seguimento ao planeamento, surge a intervenção pedagógica junto de cada uma das turmas, onde colocamos em prática todas as aprendizagens que adquirimos nos anos de formação. De seguida serão ponderadas as dimensões de intervenção pedagógica, instrução, gestão, clima e disciplina que, apesar sejam descritas em separado, estão presentes ao mesmo tempo em qualquer episódio de ensino (Siedentop, 1998). Não esquecendo as decisões de ajustamento e as estratégias e estilos de ensino.

### **2.1. Instrução**

De acordo com Quina (2009) a instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre as atividades alvo de aprendizagem. No sentido de aumentar a eficácia da mesma, a informação transmitida deve ser clara, objetiva e pertinente, onde o professor deve informar aos alunos os objetivos (para quê), o objeto (o que vão concretizar) e como realizar (critérios de êxito) das atividades. Para conseguir a qualidade e pertinência da informação, um aspeto fundamental que pode ajudar a conservar tempo e facilitar a compreensão das tarefas, é a utilização de modelos visuais, como vídeos e imagens, cartazes, esquemas e, sobretudo, a demonstração (Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000).

A dimensão instrução é muito importante na interação professor-aluno, uma vez que envolve todo o tipo de informação que o professor transmite, antes da prática



(preleção inicial), durante a prática (feedback) e depois da prática (balanço final da aula). As instruções devem adotar uma série de critérios, onde cada um deve ser conciso, acessível e exata, não provendo informações incertas (Sarmiento, 2004). Existem rotinas de comportamentos a realizar no início das aulas, é neste momento que o professor verifica as presenças, apresenta os objetivos de aula e a organização da mesma (Januário, 2015).

No início de cada aula, transmitíamos a informação inicial, dizendo os objetivos da aula, os alunos estavam dispostos à frente do professor para assimilar o que seria dito e assim o professor podia controlar as presenças. A preleção foi melhorando ao longo do ano, pois começamos a ganhar mais confiança e cada vez mais sabíamos o que devia ser dito de forma rápida e concisa. Em algumas aulas a preleção poderá ter sido mais abrangente, mas existem aulas que por vezes é inevitável, nomeadamente as aulas de 1ª transmissão onde pretendemos que os alunos sejam informados sobre a modalidade em questão.

Nas explicações de cada exercício tentámos dar ênfase às componentes críticas de cada gesto técnico e que cada aluno tivesse uma perceção global do pretendido para o exercício, realizando sempre que necessário demonstração das tarefas e perguntando no final se existiam dúvidas, de modo que os alunos tivessem uma perceção visual do pretendido. A instrução variava de UD para UD, sendo que nas modalidades coletivas tentava fazer num dos campos e só então dividir os alunos pelos campos restantes, já nas modalidades individuais realizava a demonstração por cada estação ou por cada exercício. A dimensão foi sofrendo alterações ao longo do tempo, pois fomos ficando mais confiantes, mais à vontade com a turma, implementando algumas melhorias e novas estratégias. Recorriamos também ao feedback (FB) para corrigir o aluno ou clarificar algum aspeto do exercício que pudesse não decorrer como o planeado.

No decorrer das aulas um dos fatores que mais tivemos em conta e o mais utilizado foi o FB, e este exigiu muito da nossa parte, pois é necessário ter conhecimentos sobre os conteúdos para poder dar a correção ou informação necessária aos alunos e também formas de como pode melhorar. De uma forma geral, os tipos de FB que mais utilizámos foi descritivo, corretivo e prescritivo. Inicialmente existia dificuldade em aplicar o tipo de FB mais aconselhado para cada ocasião, sendo ainda complicado entender qual o tipo aplicável para cada aluno.

No terminar de cada aula é importante realizar a preleção final, que carece de um diálogo com os alunos, reforçando os aspetos positivos e negativos, aspetos a melhorar e objetivos da aula seguinte, bem como o balanço do comportamento da turma.

## **2.2.Gestão**

Na dimensão da gestão e organização, o professor gere a conceção dos grupos, a transição e movimentação dos alunos nas situações de aprendizagem, a disposição e posicionamento dos materiais e os momentos de interrupção e início de atividade dos mesmos. Assim sendo, este deve iniciar a aula a horas e despender o mínimo tempo possível em episódios de instrução e organização, maximizando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem (Catunda & Marques, 2017). De acordo com Piéron (1996), o tempo conquistado na organização da aula pode ser utilizado na exercitação e consequente aprendizagem da matéria. Uma boa gestão da aula implica diretamente uma organização prévia dos vários tempos e momentos, procurando obter um bom dinamismo da mesma.

Inicialmente a gestão do tempo de aula não foi a melhor, por fatores associados à nossa falta de experiência, pois não sabíamos bem gerir o tempo e por vezes ou demorávamos demasiado tempo ou queríamos realizar tudo muito rápido, também a realização dos grupos de trabalho pois não conhecíamos bem a turma ainda.

Para ultrapassar estas dificuldades, definimos alguns aspetos que nos ajudaram, tais como começar a aula a horas, verificar as presenças ao longo da aula de forma rápida, enumerar os objetivos da aula de forma rápida e sucinta no início da aula. Relativamente a cada UD estabelecemos rotinas de trabalho, como por exemplo os grupos de trabalho, que realizávamos no início da UD separando os alunos de acordo com a diferenciação pedagógica, e tentando deixar sempre a aula preparada no início ou utilizar exercícios que não implicassem muita mudança no espaço. Em algumas UD, e à medida que fomos processando o que melhor funcionava ao nível das tarefas, reduzimos o número destas e aumentámos o número de variantes, para que a turma se mantivesse no mesmo espaço, nomeadamente na ginástica e no atletismo.

Tentámos chegar sempre ao espaço de aula mais cedo, de modo a preparar a aula e assim quando os alunos chegassem já estava tudo pronto a começar a aula. Para as modalidades em que tínhamos nos espaços onde poderia acontecer algum fator externo que impedisse de dar aula, nomeadamente no espaço exterior e estivesse a chover, foi

elaborado um plano B, assim os alunos não perderiam a aula e iriam para a sala de aula onde se realizava um jogo sobre a modalidade em questão. Sempre que um aluno não poderia realizar aula, este ou realizava o relatório escrito da mesma ou ajudava na preparação e organização da aula.

No que diz respeito à dimensão gestão, destacamos que foi uma das que sentimos mais dificuldades no começo do estágio, uma vez que envolve um número elevado de variáveis com as quais temos de gerir em simultâneo, mas foi também uma das que mais conseguimos evoluir ao definir estratégias desde o início.

### **2.3.Clima e Disciplina**

As dimensões clima e disciplina interligam-se, embora apresentem aspetos distintos, podem ser relacionadas, pois existe uma relação benévola entre as duas, ou seja, se houver disciplina na aula o clima será positivo. Estas dimensões espelham as interações pessoais, humanas e todo o ambiente existido, enaltecendo a imensidão de personalidades no seio de uma aula. Sabemos que a aprendizagem não aparece de forma espontânea associada ao prazer, sendo muitas vezes encarada como obrigação (Armour, 2015, citado por Ribeiro da Silva, 2017). A relação existente entre professor e aluno, provem do clima que é estabelecido pelo professor na aula, da relação com os alunos, da capacidade que o professor tem de se colocar no lugar dos alunos, procurando assim compreendê-los em alguns momentos.

Relativamente ao clima sentido ao longo do ano letivo, este poderá ter sido influenciado por cada UD, mas no geral os alunos mostraram-se empenhados e motivados, sendo uma faixa etária que assim o permite, não esquecendo que as meninas se mostraram mais empenhadas nas modalidades de voleibol, ginástica e atletismo, e os meninos em futebol, basquetebol e voleibol, mas todos se empenharam em todas as UD.

Na dimensão da disciplina, esta é um elemento fundamental do controlo das atividades dos alunos e permite que o ambiente nas aulas seja agradável, seguro e propício à aprendizagem (Siedentop & Tannehill, 2000).

Neste seguimento, e tendo em conta o bom comportamento da turma, adotamos rotinas que promovessem os comportamentos apropriados. Estas rotinas incidiram pela adoção de técnicas como criar atividades desafiantes, acompanhar de perto o

desenvolver das mesmas, elogiar os comportamentos de acordo com as regras, não utilizar o exercício físico como forma de punição.

No geral o comportamento da turma ao longo do ano foi bastante bom, salvo algumas exceções que houve alunos que ficaram um pouco mais exaltados, mas nessas situações procurei saber o que se passava para tomar as medidas corretas.

#### **2.4.Decisões de ajustamento**

Referente às decisões de ajustamento, o planeamento deve ser adaptável, ou seja, deve estar suscetível a adaptações e modificações que possam acontecer por fatores extrínsecos ao professor. As decisões de ajustamento podem ser aplicadas em qualquer elemento, ou seja, podem ser desde os objetivos, a conteúdos, à avaliação como a intervenção pedagógica. Estas adaptações fazem parte, pois por vezes no contexto real há a necessidade de adaptar ou mudar alguma coisa para o melhor aproveitamento por parte dos alunos.

Alguns desses fatores de mudança podem ser devido à falta de alunos ou de material, as condições climatéricas, à elaboração de uma tarefa que pensamos que resultava e no contexto real não há aproveitamento dos alunos. Em algumas aulas houve a necessidade de ajustar, quer os grupos de trabalho, quer as tarefas. Nomeadamente na UD de natação que foi onde houve mais decisões de ajustamento, a começar por haver alunos com necessidade de adaptação ao meio aquático, o que necessitou que houvesse sempre um colega do núcleo de estágio ou o professor orientador estivesse livre para poder ir com esse grupo para a piscina de 25 metros enquanto a restante turma estava na piscina de 50 metros. Aqui também houve uma constante mudança de grupos, pois à medida que os alunos evoluíam estes trocavam de grupo, pois cada pista tinha um plano adaptado ao nível de desempenho.

Consideramos que uma abordagem aberta ao currículo concebe uma mais-valia, no alcance em que nos admite dar espaço a outras ideias, opiniões e estratégias tendo em conta a procura pelo melhor do processo de ensino-aprendizagem. Nesta ótica, o facto de a prática nos exigir alterações constantes, permite-nos adquirir aprendizagens que talvez não apresentasse se nos abrangêssemos a um planeamento impermutável, estável e constante ao contexto onde os alunos estão inseridos.

## **2.5. Estratégias e Estilos de ensino**

Os estilos de ensino obedecem ao plano que fornece informações, garante oportunidades de prática e comunica feedback, de modo que haja uma melhor compreensão e aquisição de conhecimentos, numa determinada área temática por parte dos alunos (Mosston & Ashworth, 2008). A composição dos estilos de ensino encontra-se disposto em dois grandes grupos: estilos de ensino convergentes, ou de reprodução- A-Comando; B -Tarefa; C -Recíproco; D- Autoavaliação; E -Inclusivo- onde o objetivo se traduz na reprodução de conhecimentos e habilidades, e estilos de ensino divergentes ou de produção- F -Descoberta Guiada; G- Descoberta Convergente; H- Descoberta Divergente; I - Programa Individual; J – Programa Iniciado pelo aluno; K- Autoensino- que implicam a produção de novos conhecimentos e habilidades.

Verificando as UD lecionadas ao longo do ano, os estilos de ensino mais usados foram o ensino por comando e tarefa. Estes estilos de reprodução são diferentes ao nível da intervenção do aluno, ou seja, no primeiro o aluno observa, ouve e repete e, no segundo, o aluno realiza a tarefa ao seu tempo e ritmo. Apesar de tentarmos utilizar outros estilos de ensino, estes não foram tão bem aplicados como os acima referidos. O uso frequente dos estilos convergentes permite-nos um maior controlo da turma, das tarefas e do espaço de aula. Devemos reforçar a ideia de utilizar vários estilos de ensino, pois estes não funcionam da mesma forma, pois há alunos que aprendem melhor com a observação e a ouvir e outros a pensar e na prática.

## **3. Avaliação**

De acordo com Nobre (2009) a avaliação define-se como um processo sistemático de recolha de informação que respeita determinadas exigências, envolvendo a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisão.

Nesta perspetiva, o ato de avaliar abrange um conjunto de ações com um propósito que difere consoante o objeto de avaliação e as perspetivas de avaliação seguidas, segundo um conjunto de etapas essenciais ao processo: estabelecimento dos objetivos de avaliação; definição das tarefas a realizar pelos alunos; fixação dos critérios de realização das tarefas; explicitação dos padrões ou níveis de desempenho; recolha de

amostras de execução dos alunos; valoração das execuções dos alunos; retroalimentação adequada do aluno; tomada de decisões (Nobre, 2015).

Uma das maiores dificuldades sentidas no núcleo de estágio, foi como avaliar os alunos, pois foi a primeira experiência a avaliar um aluno, uma turma. Era inevitável o receio de cometer algum erro ou falha, a elaboração de documentos com a interpretação e definição de critérios para avaliar foram sempre debatidos para as diversas avaliações realizadas. Os obstáculos e dúvidas foram desaparecendo com a ajuda do professor orientador e todo o trabalho colaborativo envolvido, seja com a realização das grelhas quer nos protocolos de avaliação.

### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

Este tipo de avaliação é por vezes designado de pré-avaliação, antecipando assim a instrução e fornecendo dados para a elaboração do planeamento bem como guiar a instrução diferenciada entre os alunos (McTighe & O'Connor, 2005).

A avaliação formativa inicial (AFI) obedece ao momento de intervenção onde se determina se um indivíduo possui as capacidades necessárias para cultivar uma certa aprendizagem, fornecendo informações sobre a posição do mesmo face às novas aprendizagens que lhe serão propostas. Esta pode ser realizada em qualquer momento ou período letivo, desde que seja no início das UD, ou seja, imprescindível identificar causas de dificuldades reveladas pelos alunos (Nobre, 2021).

Para iniciar o processo de avaliação formativa inicial, foram construídos os protocolos de avaliação (anexo 10) e as grelhas de avaliação formativa inicial (anexo 11). Após elaboradas as ferramentas necessárias, foi definido o contexto em que seria realizada, sendo esta na primeira aula de cada UD podendo utilizar a segunda aula, caso fosse necessário. Os registos iniciais permitiram-nos conhecer os níveis da turma em cada UD e assim conseguir elaborar grupos por níveis de desempenho.

Inicialmente sentimos dificuldade em preencher as grelhas no tempo de aula, o que nos obrigou a definir critérios e verificar se os alunos os realizavam ou não e então depois atribuir uma pontuação a cada critério, sendo que na avaliação formativa inicial utilizamos uma escala de não realiza, realiza com dificuldade, realiza razoavelmente e realiza corretamente. Após a avaliação elaborávamos um relatório (anexo 12) que era facultado a cada aluno com a sua avaliação e assim estes sabiam o que melhorar.

A avaliação formativa inicial permitiu que identificássemos os conteúdos e os gestos técnicos que mais necessitavam de ser trabalhados pelos alunos, e assim conseguíamos reestruturar os documentos, como a extensão e sequenciação de conteúdos e definir estratégias para a progressão, tendo como prioridade o trabalho por grupos de níveis de desempenho.

### **3.2. Avaliação Formativa Processual**

A Avaliação Formativa Processual (AFP) advém no processo pelo qual o aluno passa através de modificações a nível do conhecimento e da aptidão numa definida matéria. Foi através da informação inicial, AFI, que a AFP teve o alicerce para emergir. Dados que auxiliaram a atingir os objetivos apresentados, gerando informação para dar a conhecer aos alunos (Batista et al., 2019).

De acordo com Nobre (2015) a avaliação formativa processual incide numa valoração progressiva e contínua das aprendizagens dos alunos e do ensino do professor. Este tipo de avaliação é nitidamente formativa, sendo o caminho orientado pelas decisões tomadas, permitindo intervir quer em relação às aprendizagens dos alunos, quer em relação ao processo de ensino (Nobre, 2015). Este tipo de avaliação ocorre informalmente durante todas as aulas.

No decorrer das UD, a avaliação formativa processual foi realizada em todas as aulas, com o intuito de identificar as dificuldades que os alunos ainda apresentavam e se quando estas se encontravam resolvidas. Assim sendo, elaboramos uma grelha com os gestos técnicos da UD em questão e todas as aulas era atribuída uma classificação de 1 a 5 consoante o nível em que o aluno se encontrava nesse mesmo gesto. Ao anotar todas as aulas verificávamos se havia evolução ou não por parte do aluno. A grelha encontra-se no anexo 13.

Este registo permite-nos assim reestruturar os planos de aula, caso seja necessário, bem como os objetivos das aulas seguintes. A realização da avaliação formativa processual ainda funcionou como um identificador da evolução dos alunos ao longo das UD e como um apoio à avaliação sumativa.

### **3.3.Avaliação Sumativa**

De acordo com Araújo (2017) a avaliação sumativa (AS) surge na sequência do término de um processo de ensino e aprendizagem, através de um período de reflexão sobre o que foi adquirido após um prazo colocado para a aprendizagem de determinados conteúdos. O processo de avaliação deve proporcionar um balanço final sobre a aprendizagem, sendo um encargo de o professor proporcionar um juízo de valor global, uma qualificação que pode ser anunciada através da classificação. Nesta perspectiva, o juízo de valor só pode ser dado se previamente estiverem estabelecidos os critérios que permitem apreciar e qualificar o desempenho do aluno.

Tal como na AFI, para a avaliação sumativa foi elaborado o protocolo de avaliação (anexo 14) e a grelha de avaliação (anexo 15), de modo a fazer um balanço do que foram as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos. O núcleo estipulou que a última aula ou últimas duas aulas de cada UD seriam destinadas para essa avaliação. No final de cada período foi também realizada a avaliação teórica através do teste de conhecimentos, sendo que cada teste correspondia a duas modalidades, sendo as lecionadas em cada período, tendo por norma 20 perguntas, sendo 10 destinada a cada UD. Para os casos de atestado médico os alunos teriam de elaborar um trabalho escrito.

As principais dificuldades que apontamos passam pela observação e registo da prestação de cada aluno e a atribuição das classificações, para uma melhor avaliação estamos cientes que só é possível através da observação, e é necessário um rigor (pedagógico) na escolha das situações de avaliação e na definição dos critérios de observação. Para colmatar estas dificuldades, começamos a observar a turma com a AFP e a levar já um rascunho do que seriam as classificações na UD, e assim íamos confirmando e fazendo as alterações necessárias, bem como utilizar exercícios que os alunos já conheciam, onde já se encontravam mecanizadas, possibilitando o aperfeiçoamento das habilidades.

Os resultados que obtemos no registo da avaliação sumativa permite-nos saber as fragilidades nos conteúdos que os alunos necessitam melhorar e fornecer essa informação e indicações para o ano letivo seguinte. Serve também como meio de comparação entre a AFI e a AS de modo a conseguir ver a evolução dos alunos ao longo da UD.



### **3.4.Auto e Heteroavaliação**

O processo de autoavaliação corresponde à avaliação das próprias ações do sujeito, estando esta interpretação conectada com a função formativa. Para que esta seja eficaz, é necessário que os professores organizem elementos de referência que serviam como controlo à subjetividade dos alunos ao realizarem juízos sobre o seu próprio desempenho. A autoavaliação é uma tarefa complicada, que exige prática e treino, conferindo ao aluno a aprendizagem do seu processo de acordo com critérios definidos e a análise do que aprendeu (Nobre, 2021).

O professor orientador partilhou com o núcleo de estágio o documento comum referente à autoavaliação, desenvolvida pelo Grupo de Educação Física na ESIDM (anexo 16). Esta encontra-se dividida pelos três períodos letivos, que por sua vez são divididos nos três domínios de avaliação Atividades físicas valendo 80%, que por sua vez divide em competências (40%) e prática/exercitação (40%), na aptidão física contando 10%, subdividido pelo FitEscola (5%) e o PAC (5%), sendo os últimos 10% para os conhecimentos, onde engloba o teste de avaliação. Os alunos preenchem a grelha com os níveis de 1 a 5 que acham que merecem em cada parâmetro e no final a nota final de período. Têm ainda de responder às questões relacionadas com a assiduidade, pontualidade, relações interpessoais, empenho, respeito, entre outras.

Relativamente à heteroavaliação, esta é conseguida de acordo com a observação de um indivíduo em relação a outro, acerca do seu trabalho e desempenho, colaborando também para a avaliação dos professores em relação aos alunos e a avaliação entre pares (Nobre, 2021). Este tipo de tarefa pode estar ligado ao estilo de ensino recíproco, em algumas aulas tentámos utilizar este tipo de aprendizagem, deixando os alunos que não estavam a realizar a aula fornecerem feedbacks aos colegas que se encontravam em prática.

A realização da autoavaliação foi uma mais-valia para que os alunos conseguissem autoavaliar-se e assim conseguirem perceber por eles mesmos o que necessitam melhorar.

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

A área 2 é destinada ao acompanhamento da assessoria de um cargo de gestão intermédia, que no meu caso foi a Direção de turma.

### **Cargo de Gestão Intermédia: Diretor de turma**

Na área 2 do EP é de esperar que os professores estagiários consigam adquirir os conhecimentos relativos à gestão escolar. Deste modo, cada estagiário deve acompanhar funções ligadas com a gestão escolar, durante o ano letivo. Este acompanhamento apresenta como principal objetivo que haja um contacto com o contexto real por parte dos professores-estagiários, pois são cargos que poderão vir a desenvolver no futuro na escola onde forem colocados.

Para o cumprimento do pretendido, ficou estabelecido com o Professor Orientador que o NE iria acompanhar o cargo de diretor de turma, realizando a assessoria ao cargo, colaborando com o DT da turma, de modo a adquirir e compreender as funções desempenhadas, perceber a responsabilidade sobre o cargo. A assessoria ao cargo permitiu que conhecêssemos melhor a turma que iríamos lecionar, uma vez que cada professor-estagiário de NE realizou assessoria ao DT da respetiva turma que lecionava.

De acordo com Santos (2016) o DT é um professor que tem uma posição de gestão intermédia na estrutura pedagógica da escola, focando-se nos alunos e na sua gestão, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma, no sentido do progresso intelectual e pessoal dos alunos. O DT representa uma peça elementar na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, assim como na relação externa com os Encarregados de Educação. Favinha (2006) afirma ainda que o DT, no âmbito das aptidões de coordenação do Conselho de Turma, deve promover a planificação, o desenvolvimento e avaliação de todas as atividades a realizar nas diferentes áreas e disciplinas, uma vez que lhe cabe a função de se proferir sobre as propostas apresentadas pelos docentes e arcar a responsabilidade sobre os atos de cada elemento do meio do Conselho de Turma.

A oportunidade de assessorarmos o DT das nossas turmas permitiu-nos desenvolver competências elementares para a nossa intervenção futura. Neste seguimento, no projeto inicial destacamos alguns objetivos e competências:

- Assessorar/acompanhar permanentemente o Diretor de Turma

- Auxiliar na Organização do Dossier de Turma
- Assessorar o professor na articulação do mesmo com o Conselho de Turma
- Adquirir estratégias de relacionamento com os pares e acompanhar o processo de relacionamento Diretor de Turma/Encarregado e Educação e Diretor de Turma/Aluno
- Compreender o alcance do cargo: prós e/ou problemas/limitações do cargo
- Conhecer, com base na caracterização da turma, os alunos e o meio em que estão inseridos;
- Adquirir e desenvolver competências que me permitam assessorar este cargo e ser capaz de o desempenhar num futuro próximo
- Acompanhar a preparação de reuniões com Encarregados de Educação e reuniões intercalares
- Auxiliar no processo de justificação de faltas
- Colaborar na Organização de outros documentos da Direção de turma
- Desenvolver capacidades de liderança e orientação essenciais à assessoria do cargo

No início do 1º período ficou estabelecido que iremos acompanhar o respetivo diretor de turma, no horário estabelecido, sendo este na terça-feira das 12 horas e 20 minutos até às 13 horas e 10 minutos, a fim de auxiliar na realização das tarefas.

Podemos referir que os objetivos foram cumpridos com sucesso, pois na elaboração do relatório final todas as tarefas e objetivos estavam concretizados. Embora que para a realização de algumas tarefas pudesse ter havido alguns percalços, tais como o horário de atendimento aos encarregados de educação ser no mesmo horário da lecionação da aula à turma, não sendo motivo de impedimento para ter recebido alguns EE, noutros horários em conjunto com o DT.

Para concluir, a assessoria ao cargo de direção de turma foi concluída com sucesso, contribuindo com a ajuda dos professores estagiários nas tarefas em conjunto com o DT e no enriquecimento das competências para a realização do cargo futuramente.

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

Na área 3 o principal objetivo é o desenvolvimento de competências de elaboração, construção, organização, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos que possam enriquecer a comunidade escolar. Assim sendo, os elementos do NE organizaram e planearam em conjunto, a realização de dois projetos destinados à comunidade escolar, intitulados de “Torneio de Voleibol do 3ºCiclo” e um peddy-papper sobre estilos de vida saudáveis “Knowing our organic food” (cartazes no anexo 17).

Como primeira atividade o núcleo, em conjunto com o orientador da escola, decidimos realizar um peddy-papper sobre estilos de vida saudáveis, “Knowing our organic food”, para os alunos do programa Erasmus+. Esta atividade decorreu no dia 9 de novembro de 2022. Para a realização do peddy-papper, existiu uma grande organização por parte dos professores-estagiários, sendo que tivemos de elaborar todas as perguntas das estações do circuito, elaborar um regulamento, realizar a tradução de todos os documentos para inglês. O projeto foi um sucesso, e contou com a ajuda das professoras de inglês que ajudaram com a tradução dos documentos e a comunicação com os alunos.

O projeto do torneio de voleibol do 3ºciclo, está presente anualmente no plano de atividades da escola, fazendo parte da Semana da Educação Física da ESIDM. No presente ano letivo a organização dessa tarefa ficou ao encargo do NE, sendo a segunda tarefa a ser organizada para a presente área, com a cooperação do grupo de EF e os alunos que se disponibilizaram a participar na arbitragem, o mesmo realizou-se no dia 15 de dezembro de 2022.

Dando por concluído o torneio, consideramos que o pré, durante e pós evento permitiu ao NE adquirir e refletir acerca das competências e capacidades, o que toca à organização, planeamento, execução do processo de organização de um evento. Existe a consciência de que a realização desta atividade representou uma mais-valia na formação enquanto futuros docentes, pois permitiu que aprimorássemos as nossas capacidades de desenvolvimento de trabalho de grupo. Para além disso, esta atividade permitiu que trabalhássemos com o programa RegiProf que nos será útil no futuro.

Para terminar o ciclo das atividades realizadas, a terceira atividade realizada no âmbito da Olimpíada Sustentada, o NE elaborou o projeto do “Let’s Be Active”. Este foi um programa aberto a toda a comunidade escolar, desde alunos, professores,

funcionários a encarregados de educação. O projeto contou com 5 sessões, realizadas nos dias 8, 15, 22 e 29 de março e no dia 19 de abril, cada atividade tinha um tema, sendo estes circuitos de condição física, aula de zumba e pilates, jogos desportivos coletivos e jogos tradicionais e adaptados. Embora que com pouca aderência, a nossa principal limitação, consideramos que o projeto foi um sucesso, pois os participantes mostraram interesse, gosto e disponibilidade para a prática, e os nossos objetivos para a atividade foram cumpridos, que eram estes promover uma saúde de qualidade, uma educação de qualidade, promover a igualdade de género e reduzir as desigualdades, uma vez que um dos nossos participantes era um aluno com autismo, o que só enriqueceu ainda mais a nossa formação enquanto futuros profissionais, pois tivemos contacto com uma realidade diferente.

#### **Área 4 – Ética Profissional**

A ética profissional é um dos atributos essenciais no exercício de qualquer atividade, na medida em que se baseia num conjunto de valores e normas de comportamento adotados. O objetivo da atitude ético-profissional, consiste em compreender a necessidade do progresso profissional, partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional. (Matos, 2012).

As questões éticas podem ser compreendidas como dimensões complexas e integradoras que transbordam a reflexão sobre os valores adotados pelos indivíduos no seu diário e nas comunidades que se incluem. Na situação profissional, apresentam-se como necessárias, visto que na ação humana “o fazer” e “o agir” estão interligados. O fazer, diz respeito à competência, à eficiência que todo profissional deve possuir para exercer eficazmente a sua profissão. O agir, refere-se à conduta do profissional, ao conjunto de atitudes que deve assumir no desempenho de sua profissão (Oliveira, 2012).

Tendo como referencial o Guia de Estágio 2022-2023, “a ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e devem revelar-se constantemente no quadro do desempenho diário

do estagiário, independentemente dos contextos, segundo o conjunto de competências adiante apresentadas, as quais se assumem como indissociáveis e de relevância idêntica (Silva, Fachada & Nobre, 2022, p.18).

De acordo com o que foi referido, na intervenção enquanto docentes, desenvolvemos competências de responsabilidade, agindo como profissionais. É de extrema importância ter comportamentos adequados, promover e desenvolver valores e capacidades de autorreflexão sobre a ética e a importância desta para os alunos. Assim sendo, a participação nas reuniões do núcleo e da escola, as observações de aulas, as atividades realizadas, tais como a realização de uma coreografia em conjunto com as professoras de espanhol e teatro, a realização de uma atividade lúdica, em conjunto com os colegas estagiários de português para os diretores de turma, a participação no sarau da escola, entre outras, contribuem para o desenvolvimento da ética profissional. Refere-se ainda a elaboração do diário de bordo da turma do 7ºA, onde ao longo das aulas eram feitas anotações relevantes da turma para melhorar o processo de ensino para os alunos e ajudar o professor.

### **Autoformação**

Seguindo o tópico acima, sobre a atitude Ético-Profissional, procuramos participar em formações que contribuíssem para o nosso futuro e acrescentassem competências a nível pessoal e profissional. Assim sendo, serão apresentadas as formações dinamizadas pela FCDEF, e outras que contribuíram para a formação (certificados no anexo 18):

- Aprendizagem por Projeto para a sociedade, 11 e 18 de novembro de 2022, Auditório Rui de Alarcão, (Universidade de Coimbra)
- Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, 28 de abril e 5 de maio 2023, Auditório Rui de Alarcão, (Universidade de Coimbra)
- Jornada de encerramento Projeto Olimpíada Sustentada: a equidade não tem género, 2 de junho de 2023, Auditório Rui de Alarcão, (Universidade de Coimbra)
- Programa de Educação Olímpica, 28 de outubro e 27 de janeiro de 2023, Auditório Rui de Alarcão, (Universidade de Coimbra)
- Buscas em Bases Bibliográficas, 17 de março de 2023, Auditório Rui de Alarcão, (Universidade de Coimbra)

## Capítulo III

---

### Aprofundamento do Tema-Problema

## **Introdução**

O seguinte estudo foi desenvolvido ao longo do período do estágio pedagógico, no ano letivo de 2022/2023, junto dos alunos da turma do 7ºA da Escola Secundária Infanta Dona Maria, e com a realização deste trabalho pretendo estudar as relações entre os alunos.

O estudo da relação entre as crianças e jovens é interessante e manifesta-se cedo, sendo que por norma os alunos preferidos da turma são os mais divertidos, mais velhos e os mais rejeitados os alunos que tenham necessidades especiais ou que não sejam de língua portuguesa não materna, pois Bonito (2018) diz que se o critério de preferências e rejeições tem uma característica mais ou menos afetiva, não é difícil determinar as preferências e rejeições recíprocas. Estas redes de comunicação põem em evidência os subgrupos e/ou os indivíduos nos quais estas se concentram. O mesmo autor afirma também barreiras étnicas, raciais, religiosas ou linguísticas são claramente identificáveis pela sociometria, que faz o inventário com precisão das possibilidades de aproximação.

Este estudo sobre o tema referido, é de extrema importância para a formação enquanto professora-estagiária pois não só favorece para aprender no contexto real da intervenção com os alunos, pois dá a possibilidade de o professor conhecer as relações dos seus alunos potenciando a aprendizagem de todos e de cada um dos sujeitos nas aulas de Educação Física.

Segundo Parlebas (1992), citado por Oliveira (1999) a sociometria é o estudo, métrico e clínico das relações afetivas e das relações de influência no seio dos grupos ou das comunidades, estudo cujos instrumentos preferenciais são o questionário, a entrevista e a observação.

Seguindo uma estrutura, numa fase inicial apresenta-se o enquadramento teórico, seguido dos objetivos do estudo. Posteriormente são apresentados os procedimentos e métodos utilizados, bem como a amostra. Para terminar a análise e discussão dos dados, seguidas das considerações finais e conclusões.



# 1. Enquadramento Teórico

## 1.1. Sociometria

De acordo com Bonito (2018) a técnica sociométrica deve-se a Jacob Levy Moreno (1889-1974), médico de origem romena, que nasceu em Bucareste, tendo-se entusiasmado com a evolução das posições sociais e políticas no início do século XX. Foi leitor assíduo de Johann Heirich Pestalozzi (1746-1827), Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) e de Friedrich Fröebel (1782-1852), dedicando ainda atenção à psicanálise, à sociologia e à filosofia marxista.

Moreno (1972) define a sociometria como um estudo matemático dos caracteres psicológicos da população, a técnica experimental de métodos quantitativos e o resultado que se obtém ao aplicá-los. O mesmo autor afirma que, a presente área, desenvolve uma investigação sistemática sobre a constituição e evolução de grupos e sobre a posição dos indivíduos neles, sempre observando as relações espontâneas de atração e repulsão.

A técnica sociométrica tem como objetivo medir as relações pessoais dentro de um grupo, investigando sua organização, evolução e a posição dos indivíduos nestes grupos, não os considerando, de forma isolada, mas como “estrutura nuclear de uma situação social avaliada” (Saravali, 2005, citado por Brambatti & Reis, s/d).

O autor Parlebas (1992) citado por Oliveira (1999) aponta três inclinações da sociometria, conforme os objetivos que se querem atingir e o procedimento que é utilizado, sendo estas:

- **Metodologia de pesquisa experimental:** método disciplinado e rigoroso, como os questionários, busca saber a estrutura sócio afetiva dos grupos, os relacionamentos interpessoais e a dinâmica relacional.
- **Instrumento de intervenção psicossociológica (ou pedagógica):** fazer os sujeitos tomarem decisões que afetarão a vida em grupo, a dimensão da intervenção ergue-se à procura de resultados experimentais.
- **Conjunto de conhecimentos relativos à dinâmica de grupos e a vários processos sociais:** saber oriundo do estudo da dinâmica dos grupos, mas também das relações entre as escolhas a nível pessoal e do sistema social.

Segundo Moreno, as leis sociométricas dominam todas as sociedades. A sociologia abrange assim duas partes: a sociometria, que estuda as relações dos

organismos vivos (humanos e animais) entre si, dentro do grupo a que pertencem, e a ecologia, que estuda as inter-relações entre os organismos vivos e o meio ambiente. A sociometria é o tratamento quantitativo de todos os tipos de relações entre os seres humanos e, particularmente, aqueles que compreendem a expressão de preferência ou de rejeição para com outros membros dum grupo dentro dum quadro numa situação de escolha (Landsheere, 1982 citado por Bonito, 2018).

De acordo com o mesmo autor: esta quantificação opera-se seja por observação direta, seja por recurso a técnicas específicas. Debrucemo-nos sobre a sociometria. Existem, a grosso modo, cinco técnicas sociométricas:

- Questionário sociométrico;
- Teste sociométrico propriamente dito;
- Medidas de percepção sociométricas (*socio-empathy*);
- Medidas de reputação;
- Testes objetivos de relação sociais.

### **1.2. Teste Sociométrico e os sociogramas**

Para Moreno (1972), é possível identificar a estrutura complexa que é a organização de um grupo, mediante a aplicação do teste com crianças. O autor considerava que a sociometria seria o estudo matemático de propriedades psicológicas de uma população. Entretanto, embora o termo sugira mensuração, é o *socius* e não o *metrum* que representa o seu maior significado, uma vez que é o aspeto qualitativo na estrutura social. O autor refere que sociometria é a ciência da medida do relacionamento humano. Uns anos mais tarde, Moreno (1992), define que o teste sociométrico, de um lado enfatiza a medida de características psicológicas inerentes aos contextos sociais a partir de análises quantitativas, de outro, é evidenciado o próprio ser humano na relação.

Segundo Bonito (2018) para um bom resultado da utilização do teste sociométrico propriamente dito, pressupõe-se algumas exigências teóricas imediatas. O teste deve ser construído de modo a envolver os participantes. O sujeito participará sem constrangimentos, tratando-se de uma tarefa significativa.

O teste sociométrico pressupõe por isso que (Bonito, 2018):

- Os sujeitos participantes estejam juntos, em relação, por um ou mais critérios;

- Se escolha um critério que envolva, seja significativo para os sujeitos e que os leve a responder em espontaneamente;
- O critério escolhido seja preciso;
- Se criem condições para uma resposta sincera dos sujeitos.

Tal como refere o autor Oliveira (1999) , a recolha de dados é realizada através de um questionário, onde os participantes escolhem os elementos do grupo com quem preferem ou não, partilhar situações de intensa comunicação afetiva.

Depois de realizar o questionário e de verificar os dados é o momento de criar o sociograma, este vai ditar as redes sociométricas da turma e as ligações afetivas dos grupos, de acordo com os critérios selecionados. Para este processo deve-se ter em conta a seleção adequada do critério da escolha sociométrica.

O sociograma foi criado por Northway & Weld (1999) e é executado a partir de círculos concêntricos, em que, no círculo central são apresentados os indivíduos significativamente escolhidos, ao passo que, na periferia estão os indivíduos pouco escolhidos. Cada sujeito é mostrado no alvo de acordo com a sua nota de aceitabilidade. Os traços indicam as preferências recíprocas existentes entre os indivíduos. A análise do sociograma torna possível perceber o papel que cada pessoa ocupa dentro do grupo ou dos grupos em que está inserida.

Por outras palavras, os sociogramas constroem-se com as respostas que os alunos deram às questões colocadas de acordo com as suas preferências e rejeições nos vários critérios apresentados. Mas desde cedo se confirma que a divisão entre géneros é notória, pois a maioria das meninas escolhem-se entre si, e o mesmo acontece com os meninos.

### **1.3.Sociometria na escola**

O autor Moreno foi o pioneiro no estudo sociométrico em crianças na escola, dos resultados obtidos pelo mesmo foi quando se começou a acreditar na credibilidade de aplicação deste teste nestas faixas etárias, o autor mostrou-se surpreso com tal resultado, visto que estes grupos etários apresentam características complexas. A partir daí, com o passar do tempo vários investigadores utilizaram o teste sociométrico nas crianças e esta área cresceu.

Segundo Bartholomeu (2011) é importante que a escola conheça a dinâmica das relações para compreender como elas afetam a aprendizagem e os comportamentos. A aceitação ou a rejeição dos colegas podem ser fatores decisivos para o crescimento acadêmico e pessoal, sendo que a integração das relações humanas aumentaria a motivação para a aprendizagem.

Dentro da sala de aula a sociometria pode ser utilizada com as seguintes finalidades: avaliar a estrutura social da turma, com vista a buscar possíveis alunos com problemas de relacionamento com os colegas; avaliar o processo inclusivo de crianças com deficiência nas escolas regulares; verificar possíveis diferenças entre as relações sociais estabelecidas pela criança com deficiência em escolas regulares e especiais; observar possíveis correlações entre características dos alunos e sua posição sociométrica; observar alterações na dinâmica das relações da turma após intervenção pedagógica; e observar papéis e atividades desempenhados pelos alunos de acordo com sua posição sociométrica (Alves, 1974 citado por Alves & Duarte, 2010).

#### **1.4. Modelos de classificação sociométrica**

De acordo com Dunnington (1957), as classificações sociométricas poderiam ser agrupadas em três estatutos sociométricos básicos: populares, rejeitados e isolados. No grupo dos populares encontravam-se os indivíduos que recebiam muitas escolhas positivas e poucas negativas; no grupo dos rejeitados, aqueles que tinham muitos votos negativos e poucos positivos; o grupo dos isolados caracterizava-se pelo intermédio, ou seja, entre o ser popular e o ser rejeitado.

Mais tarde, apresentado por Coie et.al (1982) surge um novo modelo que define a aceitação e a rejeição através de pontuações normalizadas (standard score) do número de nomeações “mais preferido” e “menos preferido” e usaram esses valores para determinar o impacto da preferência social. Mais tarde, o método foi modificado de forma ligeira e os critérios específicos atuais definem várias classes sociométricas (populares, rejeitados, negligenciados, controversos e médios) como resultado da análise devidamente ponderada das diferentes dimensões.

Newcomb e Bukowski (1983) citado por Oliveira (1999) propõem um método alternativo de classificação sociométrica, analisando a frequência de nomeações

positivas e negativas em comparação com as devidas ao acaso, e os grupos sociométricos são encontrados com base no número de nomeações face a um nível de probabilidade selecionado (e.g,  $P < 0,1$ ; 0,05; ou 0,01- geralmente 0,05). As pontuações de preferência e rejeição são interpretadas como “comuns” ou “raras.

### **1.5. Conceito de tele**

O tele é outro conceito chave para o estudo da sociometria. Moreno observou desde muito cedo a presença de uma força que permite às pessoas ligarem-se ou rejeitarem.

O tele é formado como uma unidade básica de sentimento que é transmitida de um indivíduo para outro, e é estabelecido como uma expressão da tendência natural do ser humano para estabelecer laços emocionais com o outro, sendo a qualidade da emoção que passa entre as pessoas, que fornece a característica de atração ou rejeição (Boria 2001 citado por Benazilla, 2011). Voltando à definição proposta por Moreno citado por Benazilla (2011) de que a tele é a base de todas as relações saudáveis, e que é de natureza bidirecional, o que significa que o fluxo emocional viaja simultaneamente entre as pessoas envolvidas na relação.

De acordo com Benazilla (2011) como congruência no sentido de tele, compreendemos que quando uma pessoa A sente atração por outra pessoa B, também B sente atração por A. Isto significa que tanto A como B têm um bom sentido das relações sociais, tendo a capacidade de perceber intuitivamente as características do outro e de estabelecer laços emocionais adequados e satisfatórios.

Pelas palavras de Bustos (1979) tele implica um conceito existencial e totalizador, intelectual, afetivo, biológico e social. Desde cedo, os indivíduos procuram sociometricamente aqueles que complementem de forma positiva os nossos objetivos, rejeitamos outros ou permanecemos indiferentes a terceiros. “Quando se dá o encontro, existe clareza e não são necessárias verbalizações de confirmação, (...) Deste modo sabemos que é o fator tele que está a funcionar.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo geral**

O presente estudo tem como principal objetivo estudar as relações entre os alunos do 7º Ano da turma A, da Escola Secundária Infanta Dona Maria. A presente investigação é de extrema importância para o quadro formativo enquanto professora-estagiária e futura docente de Educação Física.

### **2.2. Objetivos específicos**

De acordo com o objetivo geral do estudo, os objetivos específicos partem por discutir os resultados obtidos com o estudo sociométrico, isto é, serve como o ponto de partida para a aplicação de estratégias na turma para que haja uma mudança.

O estudo pretende responder às seguintes questões:

- Qual/quais os alunos da turma mais rejeitados?
- Qual/quais os alunos da turma mais aceites?
- Quais são os fatores que levam os indivíduos a preferir/rejeitar alguns colegas?
- Serão os alunos com necessidades especiais os mais rejeitados?
- Quais as diferenças das relações entre género na turma?
- O critério social está ligado ao critério académico? Porquê?
- Quais as estratégias que podem ser aplicadas para os alunos rejeitados?

## **3. Metodologias/aspectos metodológicos**

### **3.1. Instrumentos e procedimentos**

Para a realização do estudo foi utilizado o questionário sociométrico realizado por Baginha, L. (1997), tendo este sido adaptado.

A realização do questionário foi através da plataforma do «*Google Forms*» em formato digital e estes foram respondidos pelos alunos e os dados serão anónimos. O presente questionário encontra-se no anexo 17.

O questionário conta com uma breve introdução a explicar o conceito e com 6 perguntas, sendo três de preferências e três de rejeições, sendo este dividido por três critérios. Como referido anteriormente o questionário foi dividido por três critérios sociométricos:

**1º Domínio social:** Formulação de grupos para atividades não relacionadas com a disciplina de Educação Física (ida a um concerto);

**2º Domínio académico:** Formulação de grupos de trabalho na disciplina de Educação Física;

**3º Domínio desportivo/académico:** Formulação de equipas para a prática na disciplina de Educação Física;

### 3.2. Amostra

A amostra é composta por 22 alunos do 7º ano da turma A, pertencentes à Escola Secundária Infanta Dona Maria.

A turma do 7ªA é composta por 25 alunos, constituída por 16 alunos do sexo masculino e 9 alunas do sexo feminino, dos quais quinze têm 12 anos, sete têm 11 anos de idade, dois alunos têm 13 anos e um aluno tem 14 anos de idade.

Dos 25 alunos da turma do 7º A, 20 têm nacionalidade e língua materna de origem portuguesa, e 3 alunos tem nacionalidade brasileira, mas a sua língua materna é o português e duas alunas possuem nacionalidade angolana com língua portuguesa materna. Não existe retenções no ano de escolaridade em que se encontram apesar de já terem ficado retidos alunos em anos de escolaridade anteriores.

Destes 25 alunos da turma apenas 22 responderam ao questionário, visto que as 2 alunas angolanas ainda se encontravam em Angola e 1 aluna brasileira estava no Brasil quando foi a recolha dos dados.

*Tabela 3 - Amostra*

Amostra	
Amostra (n)	22 alunos
Género feminino	6 alunos
Género masculino	16 alunos
Média de idades	11,8 anos

### 3.3. Análise dos dados

#### 3.3.1. Apresentação dos dados

Os dados do presente estudo serão organizados por sociomatrizes e cada critério terá a sua, sendo uma sociomatriz para cada critério de preferência e de rejeição e também para todas as preferências e todas as rejeições. Cada sociomatriz tem dupla

entrada: na horizontal as preferências ou rejeições emitidas e na vertical as recebidas pelos colegas.

Uma vez que o estudo é anônimo, não revela dos nomes dos alunos, para cada um destes é atribuída uma letra de A a V, estando referidas tanto na horizontal como na vertical. Os alunos do gênero masculino apresentados de cor azul e os do gênero feminino a cor-de-rosa.

Os números 3, 2 e 1, significam, respectivamente, o valor da 1ª, 2ª e 3ª preferência ou rejeição emitida, sendo que, os 3 pontos dados são a 1ª preferência, os 2 pontos a 2ª preferência e 1 ponto para a 3ª preferência, sendo o mesmo para as rejeições. O que estiver a amarelo, significa que essa preferência ou rejeição é recíproca, ou seja os dois escolhem-se entre si, por exemplo o A prefere o B e o B prefere o A.

### **Índices sociométricos**

#### **- Horizontais**

- **Pe** – Preferências efetivas: Emitidas pelo sujeito, não tendo em conta os pesos;
- **Re** – Rejeições efetivas: Recebidas pelos sujeitos, não tendo em conta os pesos;
- **Pr** – Significa o total de Preferências recíprocas;
- **Rr** – Significa o total de rejeições recíprocas;

#### **- Verticais**

- **P** – Significa o total de Preferências emitidas;
- **R** – Significa o total de Rejeições recebidas;
- **Pv** – Significa o total de Preferências valorizadas;
- **Rv** – Significa o total de Rejeições valorizadas;

### **Matriz sociométrica**

Após a 1ª fase, sendo esta a resposta aos questionários por parte dos alunos, vamos construir as tabelas e valorizar por ordem das perguntas dentro das preferências e depois das rejeições. Sendo que para a 1ª preferência ou 1ª rejeição dá-se um valor de 3 pontos, para as 2ª preferências e rejeições dá-se um valor de 2 pontos e por fim para as 3ª preferências e rejeições um valor de ponto.



Após a valorização, são lançados os dados na tabela sociométrica, sendo esta uma grelha de dupla entrada onde se atribui aos alunos uma letra, de forma a ser anónimo, e nas últimas colunas da grelha, quer na horizontal quer na vertical, registam-se os índices sociométricos. A linha oblíqua que divide a matriz é a chamada diagonal da matriz.

### **Cálculos estatísticos**

De seguida utilizando os dados que foram obtidos nas sociomatrizes, são determinados os significados dos índices sociométricos, de forma a colocar os diferentes níveis sociométricos com a probabilidade do erro aceitável, que elegi ser p. 0,5. Após ter os 3 primeiros passos, sendo que 1º é o número de alunos, o 2º o total de escolhas (TE) e o 3º a média, começam os cálculos com as seguintes fórmulas:

4º - Cálculo da probabilidade que cada elemento do grupo tem de ser escolhido, pela fórmula:

$$P = \frac{M}{C(N-1)}$$

5º - Cálculo da probabilidade que cada elemento do grupo tem de não ser escolhido (acontecimento contrário), pela fórmula:

$$P + Q = 1$$

6º - Cálculo do desvio padrão ( $\sigma$ ), pela fórmula:

$$\sigma = \sqrt{C(N-1) \cdot P \cdot Q}$$

7º Cálculo do grau de assimetria da curva (@), pela fórmula:

$$@ = \frac{Q - P}{\sigma}$$

8º - Com base no grau de assimetria (@) encontrado, procurei o valor T e T' (score standard de qualquer probabilidade) nas tabelas de Salvosa para o limiar de probabilidade p .05, que convencionei (tabela apresentada no Anexo 19).

9º e 10º - Encontrados os valores T, são calculados em seguida o limite superior (LS) e o limite inferior (LI) dos índices significativamente preferidos ou rejeitados (SP ou SR), significativamente não-preferidos ou não-rejeitados (SNP ou SNR) e não significativamente preferidos ou rejeitados (NSP ou NSR):

$$L S = M + T . \sigma \quad L I = M + T' . \sigma$$

### 3.3.2. Representações gráficas

Depois do tratamento e apresentação dos resultados das sociomatrizes, são apresentados esses mesmos resultados nas representações dos sociogramas.

Como já foi referido acima, o sociograma foi criado por Northway & Weld (1999) e é feito a partir de círculos concêntricos, em que, no círculo central são representados os indivíduos significativamente escolhidos e que apresentam um índice P ou R significativamente elevado (SP ou SR); no círculo intermédio figurarão os elementos que têm um índice P ou R significativamente médio (NSP ou NSR); ao passo que, na periferia estão os indivíduos pouco escolhidos e que têm um índice P ou R significativamente baixo (SNP ou SNR). Cada aluno é apresentado de acordo com a “nota” de aceitabilidade, as setas a verde indicam as preferências recíprocas existentes entre os alunos.

Os sociogramas permitem uma informação mais clara e mais rápida acerca de:

- posições sociométricas e consequentes estatutos sociométricos;
- reciprocidade nas preferências e rejeições;
- linhas de força na união dos subgrupos.

### 3.3.3. Tratamento dos dados/representação dos resultados

Serão apresentados os resultados de 2 momentos de avaliação, um realizado pouco depois do ano letivo ter iniciado e outro quase no final do ano letivo. Seguidamente será feita uma comparação por análise descritiva.

## Preferências

**1º Critério:** *“A turma 7ª vai a um concerto de automóvel. No teu carro podes levar 3 colegas da turma. Quais os 3 colegas que escolherias levar contigo ao cinema?”*

## Sociomatrizes

Tabela 5 - Sociomatrizes do 1º Critério - 1º Momento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr	
A			3												2	1							3	1	
B	1		2												3							2	3	2	
C		1													3						2		3	2	
D								1						2						3			3	2	
E								1		3								2					3	1	
F								2	1											3			3	3	
G				3													1			2			3	0	
H						2				1										3			3	3	
I				2	1		3													3			3	1	
J					2											3						1	3	3	
K					2		3	1															3	1	
L																	2	3	1				3	2	
M					1									2								3	3	0	
N				2																1	3		3	2	
O		3	2													1							3	3	
P	2									3					1									3	3
Q								1			2									3			3	2	
R											3				2		1						3	1	
S								1									2			3			3	1	
T				1		2		3															3	3	
U				3										2			1						3	1	
V					3				2								1						3	1	
Pv	3	4	7	9	2	13	0	14	2	6	4	5	0	6	11	5	8	5	4	15	5	4			
P	2	2	3	4	1	7	0	7	2	3	2	2	0	3	5	3	6	2	2	6	2	2		66	

Tabela 4 - Sociomatrizes do 1º Critério - 2º Momento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr
A			3												2	1							3	0
B			2												3	1							3	3
C		3													2						1		3	2
D														3						1	2		3	3
E								1			2							3					3	2
F								2		3										1			3	2
G								2	3									1					3	0
H									3									1		2			3	2
I								3									2			1			3	2
J						2										3						1	3	3
K					3													2	1				3	1
L									1								2		3				3	2
M						3				2													3	0
N				3																	2		3	2
O		2	3													1							3	3
P		2								1					3								3	3
Q									1		3									2			3	3
R					3			1												2			3	1
S											3						2					1	3	2
T				1		3		2															3	3
U				2										3							1		3	2
V					3				2								1						3	1
Pv	0	7	8	6	6	11	0	11	8	8	2	6	0	9	10	6	10	5	8	6	6	1		
P	0	3	3	3	2	4	0	6	4	4	1	2	0	3	4	4	7	2	4	5	3	1		66

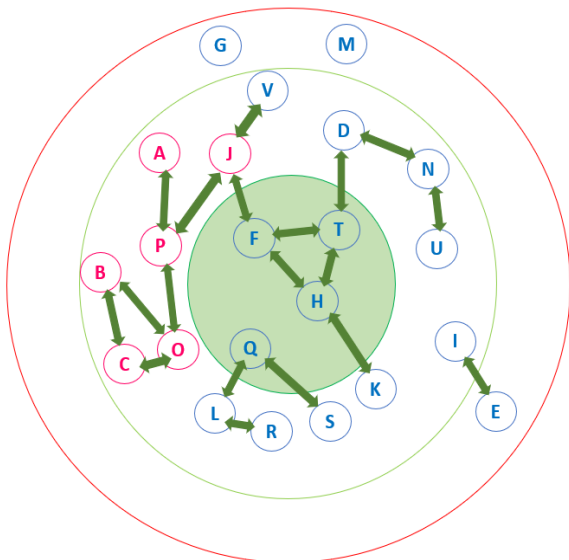
**Legenda:**

- Pe – Preferências efetivas: Emitidas pelo sujeito, não tendo em conta os pesos;
- Pr – Significa o total de Preferências recíprocas;
- Pv – Significa o total de Preferências valorizadas;
- P – Significa o total de Preferências emitidas;

Tabela 6 - valores do índice P 1ª Preferência

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice P	1ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	E,G,M	A, B, C, D, I, J, K, L, N, O, P, R, S, U, V	F, H, Q, T
Valores índice P	2ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	A, G, K, M, V	B, C, D, E, F, I, J, L, N, O, P, R, S, T, U	H, Q

**Sociogramas Northway & Weld (1999) do 1º critério de preferência:**



**Legenda:**  
 ○ Elementos do género feminino (rosa)  
 ○ Elementos do género masculino (azul)  
 ↔ Preferências recíprocas

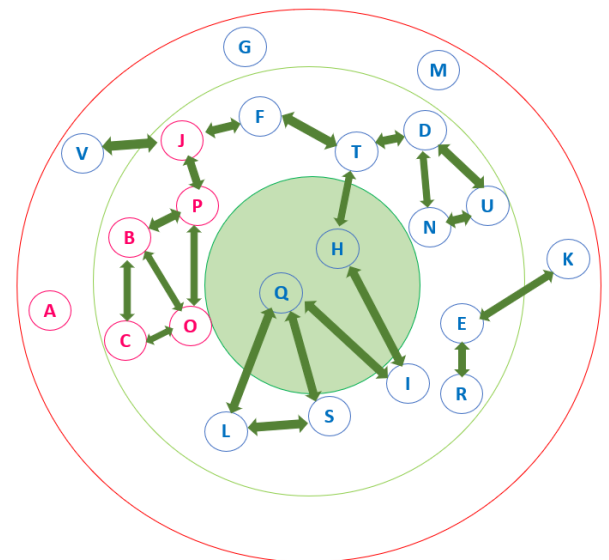


Figura 6 – Sociograma 1ª Preferência – 1º Momento

Figura 7 - Sociograma 1ª Preferência – 2º Momento

**2º Critério:** “A professora de Educação Física pede para realizar um trabalho em grupo. Quais os 3 colegas da turma que escolherias para o teu grupo?”

Tabela 8 - Sociomatrix do 2º Critério - 1º Momento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr	
A		1	3												2									3	0
B			1							2					3							2		3	1
C				1											3									3	1
D								2						1							3			3	3
E						3				1								2						3	0
F								3									1		2					3	0
G				3													1			2				3	0
H				3					1											2				3	3
I					1	2		3																3	1
J	1					2										3								3	1
K						3		1		2														3	0
L									3	2												1		3	0
M						2								1									3	3	0
N				2																1	3			3	2
O		3	2															1						3	3
P	2									3													1	3	1
Q														1					3		2			3	2
R											3				2		1							3	1
S																	3				1	2		3	1
T				3				2														1		3	2
U				3										2			1							3	2
V						2											3			1				3	0
Pv	3	4	6	15	1	14	0	11	4	10	0	3	0	5	10	3	10	3	5	11	10	4			
P	2	2	3	6	1	6	0	5	2	5	0	1	0	4	4	1	6	2	2	7	5	2			66

Tabela 7 - Sociomatrix do 2º Critério - 2º Momento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr	
A			3												2							1		3	0
B			1												3	2								3	1
C				3											2							1		3	1
D														2						3		1		3	2
E						1					2							3						3	1
F								2									1			3				3	0
G								1	3								2							3	0
H									3								1			2				3	2
I								3									2			1				3	3
J	2															3						1		3	0
K						3												2				1		3	1
L									1								2		3					3	0
M	2					1								3										3	0
N				3																1	2			3	2
O					2									1								3		3	0
P			2												3							1		3	0
Q									1										2	3				3	3
R														2	1				3					3	0
S																	3			2	1			3	1
T								3	1								2							3	3
U				2										3								1		3	2
V						2		3														1		3	0
Pv	4	3	6	7	3	4	0	12	9	0	2	0	0	11	11	5	13	5	8	17	11	1			
P	2	1	3	3	3	3	0	5	5	0	1	0	0	5	5	2	7	2	3	9	9	1			66

**Legenda:**

Pe – Preferências efetivas: Emitidas pelo sujeito, não tendo em conta os pesos;

Pr – Significa o total de Preferências recíprocas;

Pv – Significa o total de Preferências valorizadas;

P – Significa o total de Preferências emitidas;

**Sociomatrizes**

Tabela 9 - valores do índice P 2º Preferência

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice P	1ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	E, G, K, L, M, P	A, B, C, H, I, J, N, O, R, S, U, V	D, F, Q, T
Valores índice P	2ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	B, G, J, K, L, M, V	A, C, D, E, F, H, I, N, O, P, R, S	Q, T, U

**Sociograma Northway & Weld (1999) do 2º critério de preferência:**

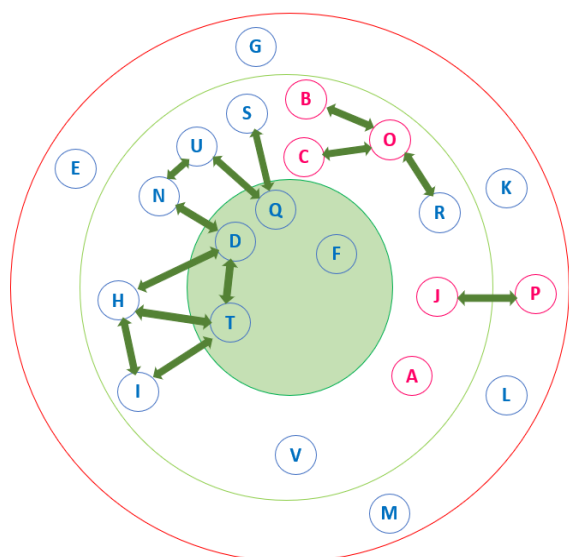


Figura 9 - Sociograma 2ª Preferência – 1ºMomento

**Legenda:**  
 ○ Elementos do género feminino  
 ○ Elementos do género masculino  
 ↔ Preferências recíprocas

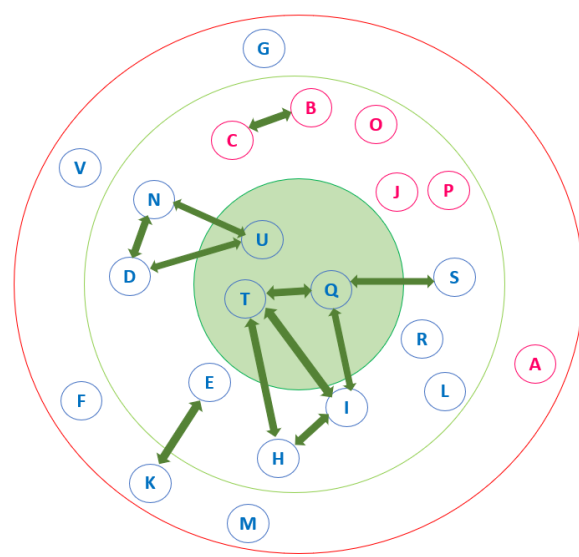


Figura 8 - Sociograma 2ª Preferência – 2ºMomento

**3º Critério:** "Na aula de Educação Física a professora pede para formar equipas de 4 jogadores, quais os colegas da turma que escolherias para a tua equipa?"

# Sociomatrizes

Tabela 11 - Sociomatríz do 3ºCritério - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr
A			2	1											3								3	0
B	1		2												3								3	1
C				2											1						3		3	1
D								2						1						3			3	3
E				3					1		2												3	1
F								2									1		3				3	0
G				3													2			1			3	0
H				3					1												2		3	2
I					2		1	3															3	2
J									2							3						1	3	1
K								2	3											1			3	0
L			2	3										1									3	0
M										3					1			2					3	0
N					2															1	3		3	3
O		3	2															1					3	3
P	2									3					1								3	1
Q				1										2								3	3	1
R												3			1		2						3	1
S				1													2					3	3	0
T				1										2								3	3	2
U				3										2			1						3	2
V						3											2			1			3	0
Pv	3	3	8	23	2	3	1	9	7	6	2	3	0	9	9	3	10	3	4	8	15	1		
P	2	1	4	11	1	1	1	4	4	2	1	1	0	6	5	1	6	2	2	5	5	1		66

Tabela 10 - Sociomatríz do 3ºCritério - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr
A			3	1											2								3	0
B			1												3	2							3	0
C				2											1						3		3	1
D														2						1	3		3	3
E									1		2							3					3	1
F								2	1											3			3	1
G				2													1			3			3	0
H									3							1				2			3	2
I								3								2				1			3	2
J					1				2							3							3	0
K																		3	1				3	1
L														1				2				3	3	0
M														2	1				3				3	0
N					1												2					3	3	2
O			1	2																		3	3	1
P															3				2			1	3	0
Q										1										2			3	2
R								2							1					3			3	0
S												1					2					3	3	1
T				3		1		2															3	3
U				2										3							1		3	2
V						2		3													1		3	0
Pv	0	0	5	13	2	4	0	12	8	0	2	4	0	8	11	5	8	11	8	12	19	0		
P	0	0	3	7	1	4	0	5	5	0	1	2	0	4	6	2	5	4	4	7	7	0		66

**Legenda:**

**Pe** – Preferências efetivas: Emitidas pelo sujeito, não tendo em conta os pesos;

**Pr** – Significa o total de Preferências recíprocas;

**Pv** – Significa o total de Preferências valorizadas;

**P** – Significa o total de Preferências emitidas;

Tabela 12 - valores do índice P 3º Preferência

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice P	1ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	<b>B, E, G, K, L, M, P, V</b>	<b>A, C, H, I, J, O, R, S, T, U</b>	<b>D, N, Q</b>
Valores índice P	2ºMomento		
	$P \leq 1$	$1 < P < 6$	$P \geq 6$
Alunos	<b>A, B, E, G, J, K, M, V</b>	<b>C, F, H, I, L, N, P, Q, R, S</b>	<b>D, O, T, U</b>

Sociograma Northway & Weld (1999) do 3º critério de preferência

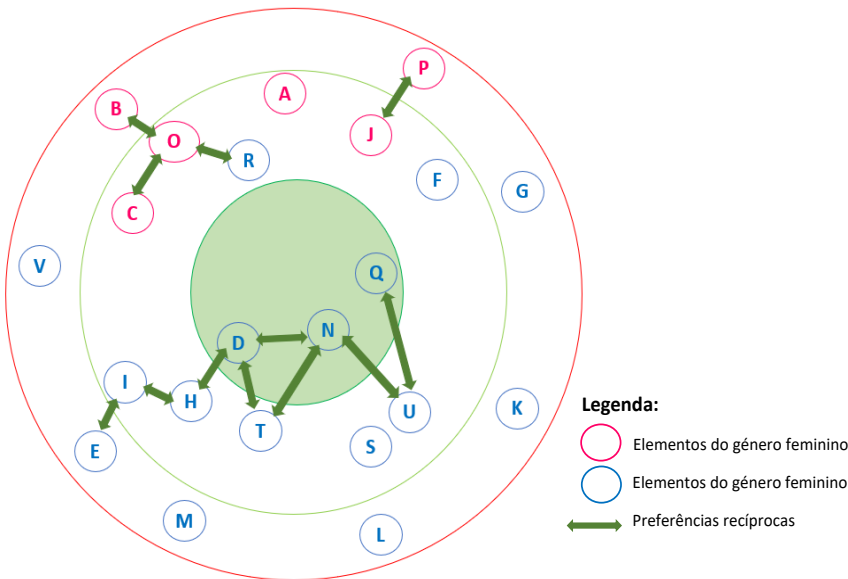


Figura 11 - Sociograma 3ª Preferência – 1ºMomento

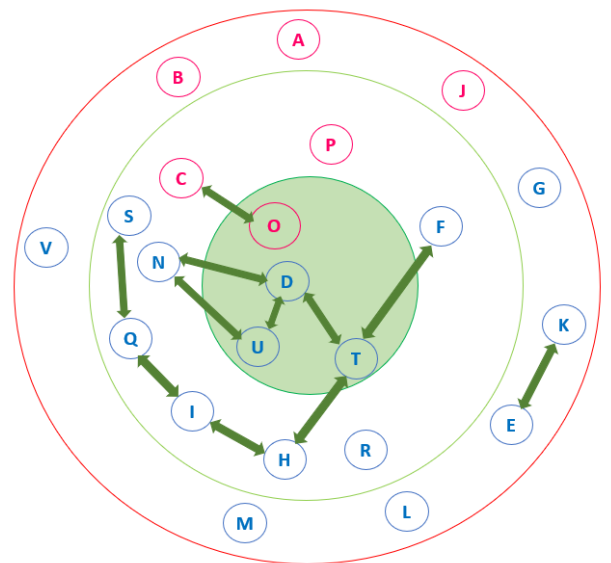


Figura 10 - Sociograma 3ª Preferência – 2ºMomento

Sociomatriz de todos os critérios de preferência

Tabela 13 - Sociometria de todas as preferências - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr																																																								
A			1	3	3	2									2	2	3							9	1																																																							
B	1			2	1	2					2				3	3	3								9	4																																																						
C		1													3	3	1								9	4																																																						
D					1	2									2	1	1								9	8																																																						
E						3					1	2	2		1	1	1	3	2						9	2																																																						
F											2	3	2		1										9	3																																																						
G																									9	0																																																						
H																									9	8																																																						
I																									9	4																																																						
J																									9	5																																																						
K	1																								9	1																																																						
L																									9	5																																																						
M																									9	2																																																						
N																									9	0																																																						
O																									9	7																																																						
P																									9	9																																																						
Q	2	2	2																						9	4																																																						
R																									9	5																																																						
S																									9	3																																																						
T																									9	2																																																						
U																									9	7																																																						
V																									9	5																																																						
Pv	3	3	3	4	4	3	7	6	8	9	15	23	2	1	2	13	14	3	0	0	1	14	11	9	2	4	7	6	10	6	4	0	2	5	3	3	0	0	6	5	9	11	10	9	5	3	3	8	10	10	5	3	3	4	5	3	1	1	6	6	6	2	2	2	2	2	6	7	5	2	5	5	2	2	1	1	4	4	1	198



Tabela 14 - Sociometria de todas as preferências - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Pe	Pr
A			3 3 3	1											2 2 2 1							1		9 0
B			2 1 1												3 3 3 1 2 2									9 4
C		3 3													2 2 1							1 1 3		9 4
D															3 2 2							1 3 1 2 1 3		9 8
E						1					2 2 2								3 3 3					9 4
F											1 3											1 3 3		9 3
G				2							2 2 2											1 2 1		9 0
H											3 3 3											1 1 1		9 6
I											3 3 3											2 2 2		9 7
J	2					2	1										3 3 3						1 1	9 3
K					3 3 2																	2 2 3 1 1		9 3
L											1 1												3	9 2
M	2																					2 2		9 0
N							3 1								3 3 2	1						3		9 6
O															1							1 2		9 4
P																								9 3
Q																								9 8
R																								9 1
S																								9 4
T																								9 9
U																								9 6
V																								9 1
Pv	0 4 0 7 3 0 8 6 5 6 7 ### 6 3 2 ## 4 4 0 0 0 ## ## ## 8 9 8 8 0 0 2 2 2 6 0 4 0 0 0 9 ## 8 ## ## ## 6 5 5 ## ## 8 5 5 ## 8 8 8 6 ## ## 6 ## ## 1 1 0	0 2 0 3 1 0 3 3 3 3 3 7 2 3 1 4 3 4 0 0 0 ## ## ## 8 9 8 8 0 0 1 1 1 2 0 2 0 0 0 3 5 4 4 5 6 4 2 2 7 7 5 2 2 4 4 3 4 5 9 7 3 9 7 1 1 0																						198

Legenda:

Pe – Preferências efetivas: Emitidas pelo sujeito, não tendo em conta os pesos;

Pr – Significa o total de Preferências recíprocas;

Pv – Significa o total de Preferências valorizadas;

P – Significa o total de Preferências emitidas;

Tabela 15 - valores do índice P todas as preferências

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice P	1ºMomento		
	$P \leq 5$	$5 < P < 13$	$P \geq 13$
Alunos	<b>B, E, G, K, L, M, P, V</b>	<b>A, C, I, J, R, S, U</b>	<b>D, F, H, N, O, Q, T</b>
Valores índice P	2ºMomento		
	$P \leq 5$	$5 < P < 13$	$P \geq 13$
Alunos	<b>A, B, G, J, K, L, M, V</b>	<b>C, E, F, N, P, R, S</b>	<b>D, H, I, O, Q, T, U</b>

Sociograma Northway & Weld (1999) de todos os critérios de preferência:

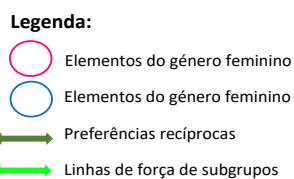
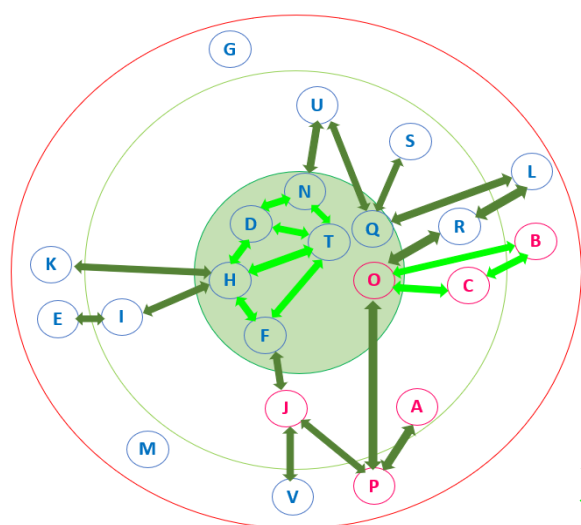


Figura 13 - Sociograma todas as Preferências – 1ºMomento

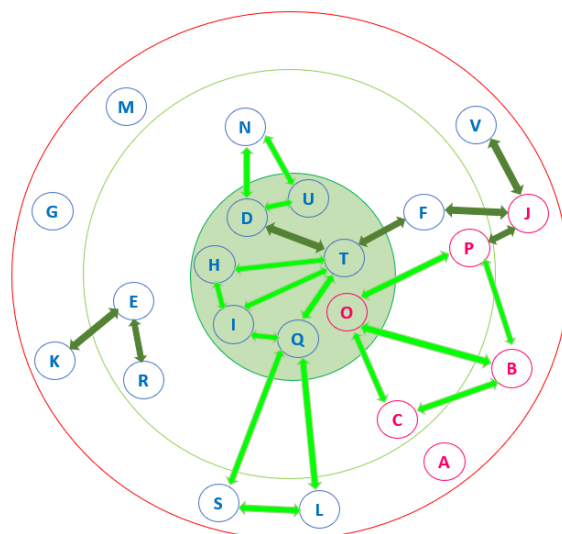


Figura 12 - Sociograma todas as Preferências – 2ºMomento

## Rejeições

**1º Critério:** “A turma 7ªA vai a um concerto de automóvel. No teu carro podes levar 3 colegas da turma. Quais os 3 colegas que não escolherias levar contigo ao concerto?”

### Sociomatrizes

Tabela 16 - Sociomatriz 1ª Rejeição - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr	
A											3		1										2	3	0
B				1											2							3		3	0
C					1		3																2	3	0
D					2							1	3											3	1
E							2					1	3											3	2
F		3										2			1									3	0
G				1											2	3								3	3
H		1	2													3								3	0
I			2										1									3		3	1
J				1		3					2													3	0
K						2							3										1	3	1
L				3									2	3										3	1
M			2				1														3			3	1
N						1											3		2					3	1
O				2		3					1													3	1
P				2		1						3												3	0
Q				3							1												2	3	0
R		2		3		1																		3	0
S				1							3		2											3	0
T				1		2						3												3	0
U				2				1			3													3	2
V				1							3												2	3	0
Rv	0	6	4	3	22	0	19	0	1	0	16	8	17	7	4	3	3	0	2	3	3	9	6		
R	0	3	2	1	13	0	10	0	1	0	7	4	8	3	2	1	1	0	1	1	0	1	4	3	66

Tabela 17 - Sociomatriz 1ª Rejeição - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr	
A											1		2										3	3	0
B					3		1																2	3	0
C					2		1																3	3	3
D					3		1				2													3	1
E			2	3								1												3	3
F							2						3										1	3	0
G			2		1						3													3	2
H			3												2								1	3	0
I	1										2												3	3	1
J							2				3	1												3	0
K						1	3										2							3	2
L				2							3												1	3	2
M				2			3																1	3	0
N							2		1			3												3	0
O					2						1												3	3	0
P					1						2	3												3	0
Q					2						3					1								3	1
R		2		1								3												3	0
S				1		3																		3	0
T				2							3	1												3	0
U							2		1			3												3	1
V			2		3																		1	3	1
Rv	1	2	9	6	22	1	20	0	2	0	21	14	8	2	0	1	2	0	0	0	0	7	14		
R	1	1	4	3	11	1	10	0	2	0	9	7	3	1	0	1	1	0	0	0	0	5	6	66	

**Legenda:**

**Re** – Rejeições efetivas: Recebidas pelos sujeitos, não tendo em conta os pesos;

**Rr** – Significa o total de rejeições recíprocas;

**Rv** – Significa o total de Rejeições valorizadas;

**R** – Significa o total de Rejeições recebidas;

Tabela 18 - valores do índice R 1ª Rejeição

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice R	1ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, F, H, I, J, P, Q, R, S, T	B, C, D, L, N, O, U, V	E, G, K, M
Valores índice R	2ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, B, F, H, J, N, O, P, Q, R, S, T	C, D, I, M, U	E, G, K, L, V

**Sociograma Northway & Weld (1999) do 1º critério de rejeição:**

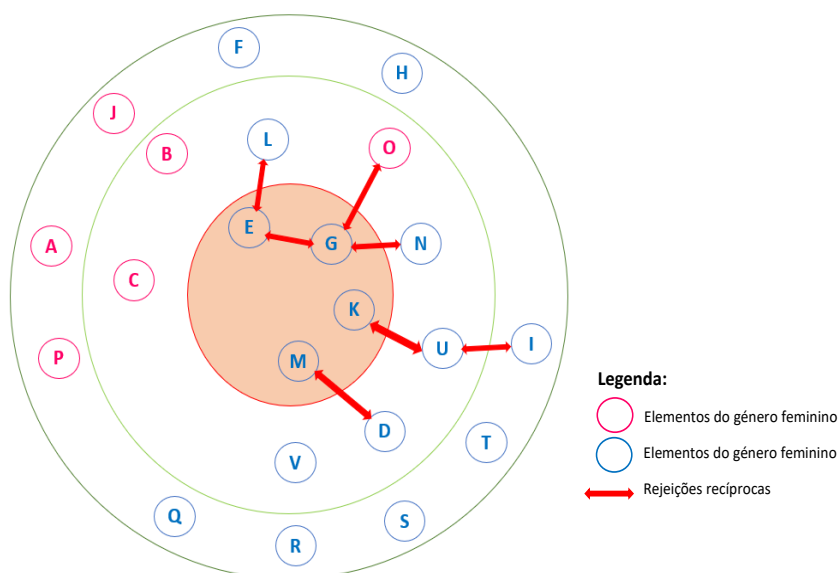


Figura 14 - Sociograma 1ª Rejeição - 1ºMomento

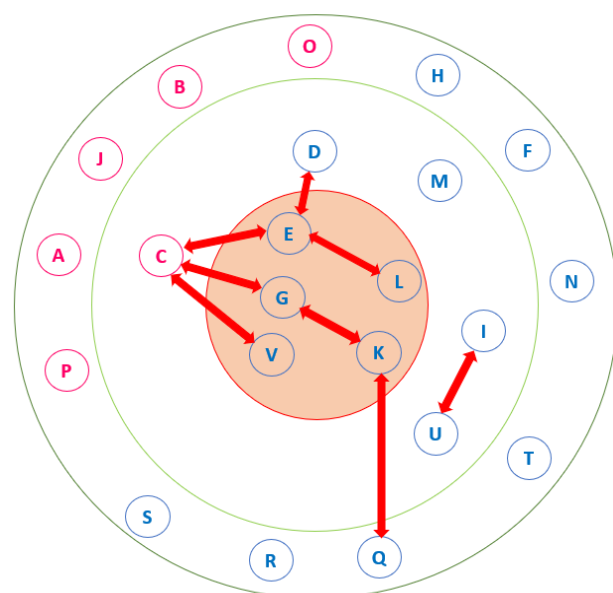


Figura 15 - Sociograma 1ª Rejeição - 2ºMomento

**2º Critério:** “A professora de Educação Física pede para realizar um trabalho em grupo. Quais os 3 colegas da turma que não escolherias para o teu grupo?”

# Sociomatrizes

Tabela 19 - Sociomatriz 2ª Rejeição - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr	
A					1								3										2	3	0
B											1	2					3							3	0
C					2		3						1											3	1
D					2							1	3											3	0
E							2					1	3											3	1
F													3			1							2	3	0
G					1									2	3									3	2
H		2									1					3								3	0
I			1										2									3		3	1
J					1		2				3													3	0
K						2							3				1							3	0
L																	3							1	0
M			2				1														3			3	2
N							1										3		2					3	1
O					3						2	1												3	0
P					1		3					2												3	0
Q					3						1												2	3	0
R					3		1					2												3	0
S		3					2																1	3	0
T					2		3					1												3	1
U					2			1			3													3	1
V		1			3						2													3	0
Rv	0	6	3	0	24	0	20	0	1	0	13	4	24	2	3	8	6	0	2	3	3	3	7		
R	0	3	2	0	12	0	10	0	1	0	7	3	11	1	1	4	2	0	1	1	1	1	4		64

Tabela 20 - Sociomatriz 2ª Rejeição - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr	
A											1		2										3	3	0
B								1				3											2	3	1
C								1															3	3	1
D					2						2					3								3	2
E		1		3								2												3	1
F													3			1							2	3	0
G					3						1	2												3	2
H				3											2							1		3	0
I	1			2																		3		3	0
J							2				3	1												3	0
K				2			3										1							3	3
L							3				2						1							3	1
M							3				1	2												3	0
N							2		1			3												3	0
O					2						1												3	3	0
P					1		2					3												3	0
Q					2						3					1								3	1
R							1					3											2	3	0
S					2		3				1													3	0
T							3				1												2	3	0
U							2				3		1											3	0
V		1	3		2																			3	2
Rv	1	2	3	10	15	0	26	0	1	0	18	17	9	2	0	6	1	0	0	0	0	8	13		
R	1	2	1	4	8	0	12	0	1	0	10	8	4	1	0	4	1	0	0	0	0	4	5		66

**Legenda:**

**Re** – Rejeições efetivas: Recebidas pelos sujeitos, não tendo em conta os pesos;

**Rr** – Significa o total de rejeições recíprocas;

**Rv** – Significa o total de Rejeições valorizadas;

**R** – Significa o total de Rejeições recebidas;

Tabela 21 - valores do índice R 2ª Rejeição

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice R	1ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, D, F, H, I, J, N, O, R, S, T, U	B, C, L, P, Q, V	E, G, K, M
Valores índice R	2ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, C, F, H, I, J, N, O, Q, R, S, T	B, D, M, P, U, V	E, G, K, L

**Sociograma Northway & Weld (1999) do 2º critério de rejeição:**

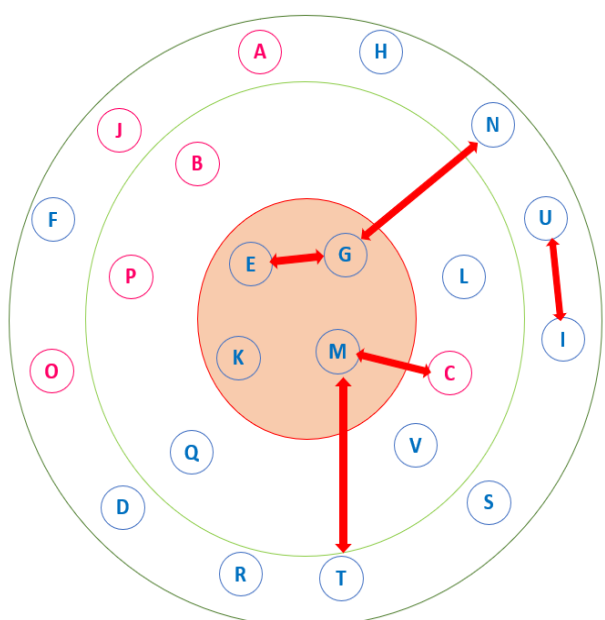


Figura 17 - Sociograma 2ª Rejeição - 1ºMomento

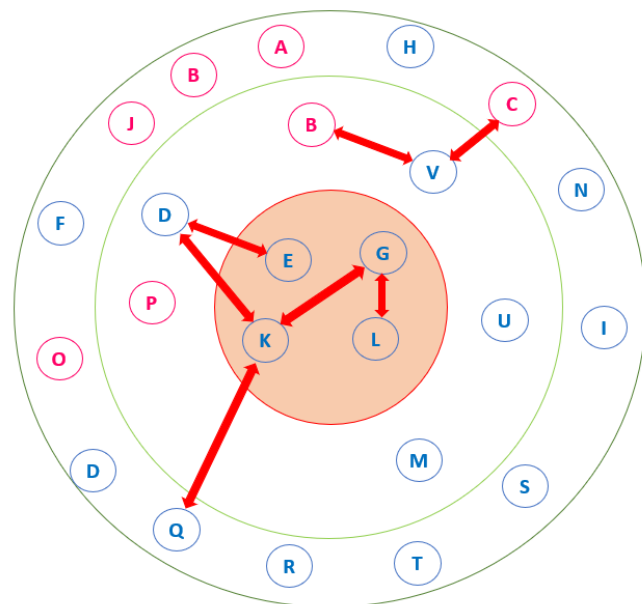


Figura 16 - Sociograma 2ª Rejeição - 2ºMomento

**Legenda:**  
○ Elementos do género feminino  
○ Elementos do género masculino  
↔ Rejeições recíprocas

**3º Critério:** "Na aula de Educação Física a professora pede para formar equipas de 4 jogadores, quais os colegas da turma que não escolherias para a tua equipa?"

## Sociomatrizes

Tabela 22 - Sociomatrix 3ª Rejeição - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr		
A					2								3										1	3	0	
B							2					3					1								3	0
C							3				2		1												3	0
D					2							1	3												3	1
E							1						3										2	3	1	
F													3			1							2	3	0	
G												1			3	2								3	2	
H		2									1					3								3	0	
I			1									2										3		3	1	
J			1				3															2		3	0	
K							2						3			1								3	0	
L							1					3				2								3	1	
M				2			3														1			3	2	
N							1										3		2					3	0	
O					1						2		3											3	0	
P					1		2						3											3	1	
Q					2						3												1	3	0	
R					2		1						3											3	0	
S		3					2																1	3	0	
T					2						1		3											3	1	
U					2				1		3													3	1	
V		1			3								2											3	1	
Rv	0	6	2	2	17	0	21	0	1	0	15	5	32	0	3	9	4	0	2	1	5	7				
R	0	3	2	1	9	0	11	0	1	0	7	3	12	0	1	5	2	0	1	1	2	5		66		

Tabela 23 - Sociomatrix 3ª Rejeição - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr	
A											1		2										3	3	0
B					1		3																2	3	2
C					2		1																3	3	2
D					2						3					1								3	1
E					1							3											2	3	3
F						1						2											3	3	0
G			2	3											1									3	3
H															2							1		3	0
I	1										2											3		3	1
J							3				2	1												3	0
K							3					1					2							3	1
L					2		3																1	3	1
M							3				1	2												3	0
N							1		2			3												3	0
O					1		3																2	3	1
P						2							3				1							3	0
Q					1						2												3	3	1
R					1							3											2	3	0
S							2					1											3	3	0
T					1						3												2	3	0
U							2		3		1													3	1
V			1	3		2																		3	3
Rv	1	3	9	2	13	0	26	0	5	0	15	13	8	2	1	1	3	0	0	0	0	8	20		
R	1	2	3	2	9	0	11	0	2	0	8	6	4	1	1	1	2	0	0	0	0	4	9	66	

**Legenda:**

- Re – Rejeições efetivas: Recebidas pelos sujeitos, não tendo em conta os pesos;
- Rr – Significa o total de rejeições recíprocas;
- Rv – Significa o total de Rejeições valorizadas;
- R – Significa o total de Rejeições recebidas;

Tabela 24 - valores do índice R 3ª Rejeição

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice R	1ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, D, F, H, I, J, N, O, R, S, T	B, C, L, P, Q, U, V	E, G, K, M
Valores índice R	2ºMomento		
	$R \leq 1$	$1 < R < 6$	$R \geq 6$
Alunos	A, B, F, H, J, N, O, P, R, S, T	C, D, I, M, Q, U	E, G, K, L, V

Sociograma Northway & Weld (1999) do 3º critério de rejeição:

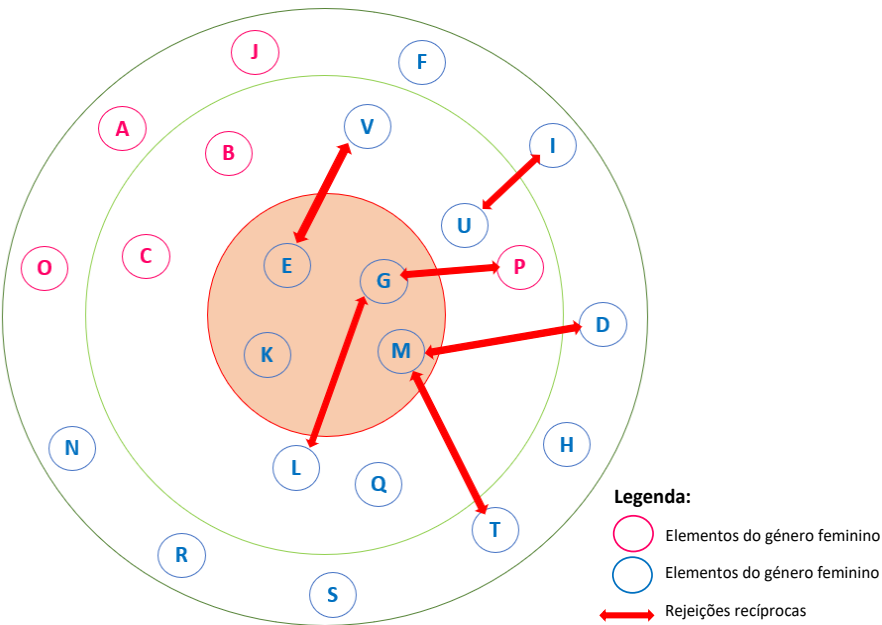


Figura 19 - Sociograma 3ª Rejeição - 1ºMomento

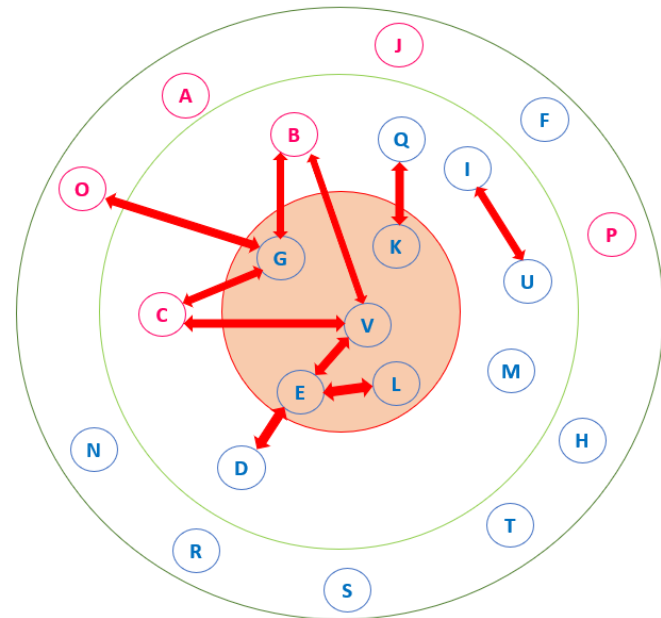


Figura 18 - Sociograma 3ª Rejeição - 2ºMomento

## Sociomatrizes de todos os critérios de rejeição

Tabela 26 - Sociomatriz de Todas as Rejeições - 1ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr																																						
A					1	2					3		1	3	3							2	2	1	9	0																																				
B				1							1		2	3		2		3	1			3			9	0																																				
C					1	2					3	3	3										2		9	1																																				
D					2	2	2					1	1	1	3	3	3								9	2																																				
E							2	2	1			1	1	3	3	3							2		9	3																																				
F		3										1	1	2	3	3							2	2	9	0																																				
G				1	1							1		2	2	3	3	3		2					9	7																																				
H	1	2	2	2							1	1				3	3	3							9	0																																				
I			2	1	1								1	2	2							3	3	3	9	3																																				
J				1	1						2	3										2			9	0																																				
K							2	2	2				3	3	3							1	1		9	1																																				
L					3				1			3		2	3							3	2		7	2																																				
M			2	2	2				1	1	3														9	5																																				
N							1	1	1									3	3	3		2	2	2	9	2																																				
O					2	3	1				3			1	2	2									9	1																																				
P					2	1	1			1	3	2													9	1																																				
Q					3	3	2				1	1	3												9	1																																				
R		2			3	3	2			1	1	1											2	2	1	9	0																																			
S			3	3							2	2													1	1	9	0																																		
T					1	2	2				2	3														9	2																																			
U					2	2	2			1	1	1			3	3	3									9	4																																			
V			1	1			1	3	3					3	2							2			9	1																																				
Rv	0	0	0	6	6	6	4	3	2	3	0	2	22	24	17	0	0	0	19	20	21	0	0	0	16	13	15	8	4	5	17	24	32	7	2	0	4	3	3	3	8	9	3	6	4	0	0	0	2	2	2	3	3	1	9	3	5	6	7	7		196
R	0	0	0	3	3	3	2	2	1	0	1	0	13	12	9	0	0	0	10	10	11	0	0	0	7	7	7	4	3	8	11	12	3	1	0	2	1	1	1	4	5	1	2	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	4	5		196

Tabela 25 - Sociomatriz de Todas as Rejeições - 2ºMomento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Re	Rr																																						
A											1	1	1		2	2	2						3	3	3	9	0																																			
B					3	1						3											2	2	2	9	3																																			
C					2	2	2				1	1	1										3	3	3	9	6																																			
D					3	1	2				2	2	3			3	1								9	4																																				
E		1	2		3	3	1					1	2	3										2	9	7																																				
F							2					3	3	2		1						1		2	3	9	0																																			
G			2	2	3						3	1		2			1								9	7																																				
H			3	3	3										2	2	2					1	1	1	9	0																																				
I	1	1	1		2						2	2										3	3	3	9	2																																				
J							2	2	3		3	3	2	1	1	1									9	0																																				
K				2		1	3	3	3				1				2	1	2					9	6																																					
L				2	2		3	3			3	2				1						1	1	9	3																																					
M				2			3	3	3		1	1	2	2							1			9	0																																					
N							2	2	1		1	1	2											9	0																																					
O					2	2	1				1	1											3	3	2	9	1																																			
P					1	1					2	2													9	0																																				
Q					2	2	1				3	3	2			1	1				1			3	3	3	9	0																																		
R		2			1	1					3	3	3											2	2	9	0																																			
S					1	2					3	3	2											2	3	9	0																																			
T					2	1					3	3	1	1										2	2	9	0																																			
U							2	2	2		1	3													9	2																																				
V			1	1	2	3	3				3	2	2									1			9	6																																				
Rv	1	1	1	2	2	3	9	3	9	6	10	2	22	15	13	1	0	0	20	26	26	0	0	0	21	18	15	14	17	13	8	9	8	2	2	2	0	0	1	1	6	1	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	8	8	14	13	20		198
R	1	1	1	1	2	1	4	1	3	3	4	2	11	8	9	1	0	0	10	12	11	0	0	0	9	10	8	7	8	6	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4	4	6	5	9		198		

**Legenda:**

- Re** – Rejeições efetivas: Recebidas pelos sujeitos, não tendo em conta os pesos;
- Rr** – Significa o total de rejeições recíprocas;
- Rv** – Significa o total de Rejeições valorizadas;
- R** – Significa o total de Rejeições recebidas;



Tabela 27 - valores do índice R todas as rejeições

	Significativamente baixo	Significativamente médio	Significativamente alto
Valores índice R	1ºMomento		
	$R \leq 5$	$5 < R < 13$	$R \geq 13$
Alunos	A, D, F, H, I, J, N, O, Q, R, S, T	B, C, L, P, Q, U, V	E, G, K, M
Valores índice R	2ºMomento		
	$R \leq 5$	$5 < R < 13$	$R \geq 13$
Alunos	A, F, H, I, J, N, O, Q, R, S, T	B, C, D, M, P	E, G, K, L, U, V

**Sociograma Northway & Weld (1999) de todos os critérios de rejeição:**

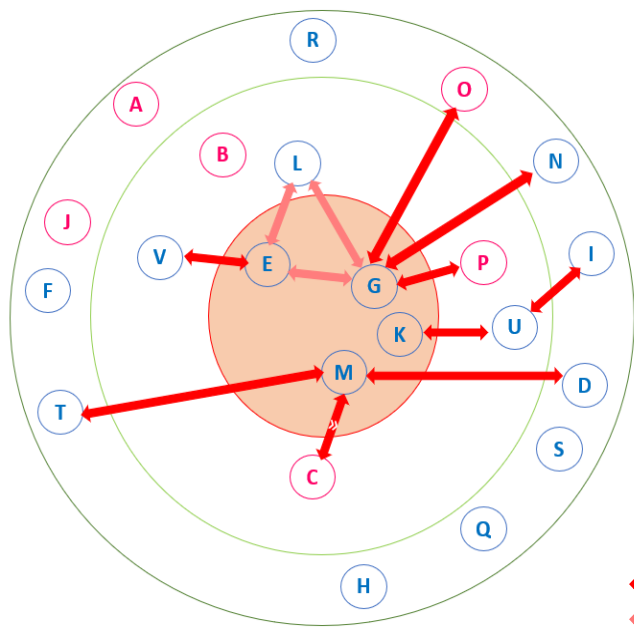


Figura 21 - Sociograma todas as Rejeições – 1ºMomento

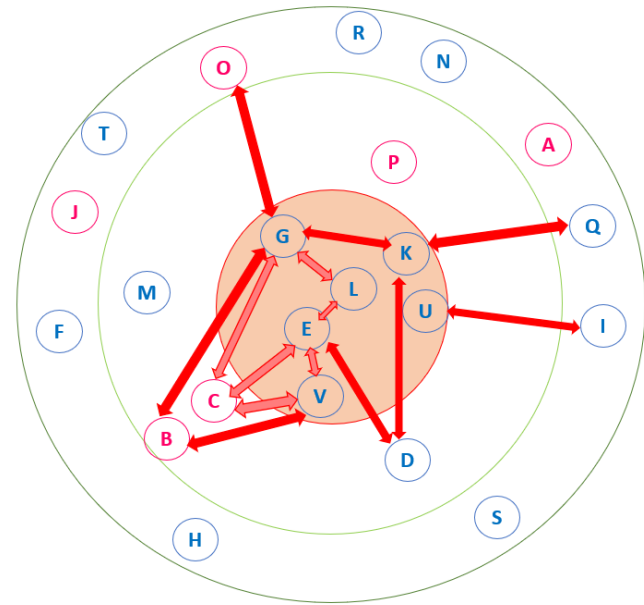


Figura 20 - Sociograma todas as Rejeições – 1ºMomento

- Legenda:**
- Elementos do género feminino
  - Elementos do género masculino
  - ↔ Rejeições recíprocas
  - ↔ Linhas de força de subgrupos

### Índices Individuais

Alunos	Índice de Popularidade				Índice de Antipatia			
	Nº de Preferências		Índice de popularidade		Nº de Rejeições		Índice de Antipatia	
	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento
<b>A</b>	6	2	0.273	0,091	0	3	0.000	0,136
<b>B</b>	5	5	0.227	0,227	9	5	0.409	0,227
<b>C</b>	10	9	0.455	0,409	6	8	0.273	0,364
<b>D</b>	21	13	0.955	0,591	2	9	0.091	0,409
<b>E</b>	3	4	0.136	0,182	34	28	1.545	1,273
<b>F</b>	14	10	0.636	0,455	0	1	0.000	0,045
<b>G</b>	1	0	0.045	0,000	31	33	1.409	1,500
<b>H</b>	16	16	0.727	0,727	0	0	0.000	0,000
<b>I</b>	8	14	0.364	0,636	3	5	0.136	0,227
<b>J</b>	10	4	0.455	0,182	0	0	0.000	0,000
<b>K</b>	3	3	0.136	0,136	21	27	0.955	1,227
<b>L</b>	4	4	0.182	0,182	10	21	0.455	0,955
<b>M</b>	0	0	0.000	0,000	31	11	1.409	0,500
<b>N</b>	13	12	0.591	0,545	4	3	0.182	0,136
<b>O</b>	14	15	0.636	0,682	4	1	0.182	0,045
<b>P</b>	5	8	0.227	0,364	10	6	0.455	0,273
<b>Q</b>	18	18	0.818	0,818	4	4	0.182	0,182
<b>R</b>	6	8	0.273	0,364	0	0	0.000	0,000
<b>S</b>	6	11	0.273	0,500	3	0	0.136	0,000
<b>T</b>	18	21	0.818	0,955	3	0	0.136	0,000
<b>U</b>	12	19	0.545	0,864	7	13	0.318	0,591
<b>V</b>	5	2	0.227	0,091	12	20	0.545	0,909

#### Legenda:

■ Líderes do 1º Momento

■ Líderes do 2º Momento

#### **4. Discussão e análise dos resultados**

Após a análise dos resultados obtidos passamos à discussão dos mesmos, onde podemos observar claramente que existem dois subgrupos dentro da turma, sendo um de rapazes e outro de raparigas nos dois momentos de avaliação, sendo que se pode observar que em todos os critérios meninos escolhem meninos e meninas escolhem meninas, apesar nos 2º e 3º critério haver meninas a escolher meninos. Podemos aferir que nos critérios de preferência é visível a escolha entre elementos do mesmo género, mas que nos critérios de rejeição, em todos os critérios são visíveis alunos, do género masculino, em todos eles como os mais rejeitados.

Os três critérios utilizados, social, académico e o desportivo/académico, tinham como intuito fazer com que os elementos pensassem nos colegas e de acordo com cada critério preferissem não só os amigos, mas como os elementos que se adequam a cada critério. É de notar que na maioria dos casos, as meninas escolhem as meninas em todos os critérios, sendo que apenas algumas escolhem rapazes no critério desportivo/académico, isto porque muito possivelmente pensaram em fazer equipas fortes, uma vez que a pergunta desse critério era para escolherem 3 colegas para fazerem equipa consigo no 1º momento, já no 2º momento já se observa mais escolhas de meninas a preferir meninos no 2 e 3º critério. É de salientar que no mesmo critério os meninos quase nenhum escolhe meninas, o que se aplica aos dois momentos de avaliação, pois há a tendência de eles pensarem que as meninas não têm tanto jeito para a prática.

Como demonstra no sociograma de todas as preferências, podemos afirmar que as linhas de força dominantes, quer no género masculino quer no feminino, estes preferem elementos do mesmo género, como referido acima, por norma os elementos com esta faixa etária, 11 e 12 anos, vão preferir ficar com os amigos e não com quem mais se adequa aquele critério. Mas por outro lado no sociograma de todas as rejeições podemos verificar que a maioria dos elementos rejeitados são do género masculino. Estes elementos são os mais rejeitados pela turma, pois o elemento G que tem várias rejeições porque tem problemas de comportamento, o elemento E é um aluno que vem do Brasil e não tem uma grande ligação com os colegas da turma, o elemento K tem várias rejeições também e o elemento M é um aluno com necessidades educativas especiais e apresenta um grande número de rejeições, pois como diz o autor Bonito (2018), as rejeições podem estar ligadas com barreiras como a etnia, raça, religião ou barreiras

linguísticas. No segundo momento de avaliação o elemento M já não se encontra dentro dos mais rejeitados, mas por sua vez juntaram-se a estes os elementos L, U e V.

Relativamente a cada critério em específico, no primeiro critério (social e exterior à escola) os elementos mais preferidos da turma são: F, H, Q e o T no 1º momento de avaliação, já no 2º momento apenas o elemento Q e H. Por outro lado, no 2º critério (académico em geral), os elementos mais preferidos da turma são: D, F, Q e T no 1º momento, já no 2º momento temos de novo o elemento Q mais o elemento T e U. Já no terceiro critério, os elementos que se destacam como preferidos são: D, N e o T no 1º momento, mas no 2º o D e o T permanecem, mas o N abandonou os mais preferidos e assumiram esse papel os elementos O e U. Podemos então verificar que o elemento mais preferido da turma é o Q, estando com preferências elevadas no círculo do meio, nos sociogramas, nos três critérios, de seguida os elementos F, T e D que estão no círculo de maiores preferências, nos sociogramas, em dois dos três critérios no 1º momento de avaliação. Comparando com o 2º momento de avaliação não há nenhum elemento que esteja nos mais preferidos nos três critérios, mas os elementos Q, T e U são os mais preferidos em dois dos três critérios.

Comparativamente a cada critério nas rejeições os indivíduos mais rejeitados da turma no 1º momento são sem dúvida os elementos E, G, K, M sendo que são rejeitados todos os critérios, nestas idades é fácil rejeitar o que não conhecemos ou que não é como nós queremos ou estamos habituados. O elemento E apresenta uma grande barreira linguística e cultural em relação aos colegas, pois vem de uma cultura diferente e apesar de falar português este é o português do Brasil que tem várias diferenças o que pode dificultar a comunicação com os colegas. É de grande facilidade para os alunos rejeitarem o elemento G porque este aluno é um dos grandes focos do mau comportamento da turma, sendo que costuma incomodar muitos colegas. O aluno designado pela letra K também se encontra com um grande número de rejeições, sendo que este não se enquadra nas barreiras acima referidas, por isso ainda é uma incógnita os motivos da sua rejeição, mas poderá estar relacionado com o facto desse aluno gostar de estar no computador nos intervalos e não entrar com tanta frequência nas brincadeiras dos colegas nos intervalos. O elemento M apresenta uma grande barreira, que faz com que os colegas o rejeitem, este apresenta necessidades educativas especiais, o que faz com que os colegas, apesar de não o tratarem mal também não o preferirem nas suas escolhas. Já no 2º momento de avaliação o elemento M já não faz parte do

grupo dos mais rejeitados, mas por sua vez os elementos L, U e V entraram nesse grupo. O elemento L apresenta um comportamento que não agrada os colegas, tendo algumas discussões com alguns dos elementos, o que poderá ter levado a ter mais rejeições, o elemento V apesar de não se considerar um elemento isolado, este não tem ligação com muitos colegas da turma, e também não apresenta habilidades muito boas na prática o que poderá levar os seus colegas a rejeitá-lo, respectivamente ao elemento U, este apresenta-se nos elementos mais rejeitados porque existe um grupo de meninos na turma que o rejeitaram.

Verificando os resultados do 1º momento de avaliação, relativamente a elementos isolados podemos verificar que não há na turma, pois não existe nenhum aluno que não tenha praticamente nenhuma preferência e rejeição, podemos verificar que também não existe na turma um elemento que seja o mais preferido e o mais rejeitado ao mesmo tempo. Se verificarmos cada sociomatrix de cada critério podemos observar que o elemento M não é preferido em nenhum dos três critérios e é dos mais rejeitados em todos eles. Estes aspetos diferem no 2º momento de avaliação, pois passamos a ter um elemento isolado, o elemento A, que apresenta 0 preferências e 3 rejeições, uma em cada critério do mesmo colega, o elemento I. Passou a haver também um aluno que é o mais preferido e o mais rejeitado pelos colegas, sendo este o elemento U, pelo que conheço das relações da turma, este facto deve-se porque o elemento em questão é o mais preferido no grupo de amigos, mas o mais rejeitado por outro grupo de meninos existente na turma. Relativamente ao elemento M, este continua a não ser preferido em nenhum critério, mas o número de rejeições baixou significativamente.

Alguns elementos apresentam relações constantes, que se podem verificar nos sociogramas individuais de cada critério, sendo que em todos os critérios de preferência os elementos B-O, C-O, J-P, D-N, D-T, N-U, apresentam relações recíprocas nos dois momentos de avaliação, e nos critérios de rejeição os elementos I-U, também se rejeitam reciprocamente em todos os três critérios no 1º momento e no 2º momento apenas se rejeitam mutuamente em dois.

Verificando os sociogramas coletivos de todas as preferências e todas as rejeições do 1º momento também podemos observar algumas relações em triângulo, representadas pelas linhas de força, sendo estas N-D-T, D-H-T, H-T-F e O-B-C. Podemos também verificar que estas relações são dentro dos géneros, pois as linhas de força são representadas uma pelo género feminino e as outras três pelo género

masculino. Falando do 2º momento apresentam-se as seguintes relações em triângulo, D-N-U, H-I-T, I-T-Q, Q-S-L, O-P-B, O-B-C, sendo que as quatro primeiras são do género masculino e as outras duas do feminino.

Já no sociograma coletivo de todas as rejeições verificamos a linha de força, com formação triangular os elementos E-G-L, sendo também com todos os elementos do género masculino no 1º momento, já no 2º momento a relação em triângulo é nos elementos C-V-E, sendo o C um elemento do género feminino, e podemos observar uma cadeia, sendo esta entre os elementos C-V-E-L-G.

Pode-se observar ainda a existência de uma cadeia NO 1º momento, no sociograma de todas as preferências, entre os elementos N-D-T-H-F, sendo todos do género masculino. Observando o sociograma do 2º momento verificam-se duas cadeias, uma no género masculino e outra no género feminino, sendo estas respetivamente H-I-Q-T e O-C-B-P.

Ao observar os índices individuais dos alunos, podemos observar os mais populares e mais rejeitados da turma. Assim podemos saber quem são os líderes da turma, visto que estes têm de ter o índice mais elevado de preferências, mas também ter zero de rejeições, ao verificar as tabelas podemos afirmar que o líder do género masculino, apesar de não ser o que têm o maior índice de preferências é o que não tem rejeições dentro dos mais elevados, o mesmo acontecendo com o género feminino. Verificando as tabelas podemos observar que os elementos com índices de popularidade mais elevados são no género masculino o elemento D mas este não pode ser o líder porque apresenta 2 rejeições, e o elemento com 2º e 3º índice também apresentam rejeições, 4 e 3 respetivamente, também não podem ser o líder, ficando assim o 4º elemento com índice de popularidade mais alto e zero rejeições o líder. No género feminino, a 1ª menina com índice de popularidade também apresenta rejeições, sendo que a líder fica a 2ª menina com índice de popularidade mais alto que não apresenta rejeições. Assim sendo o líder do género masculino é o elemento H e a líder do género feminino é o elemento J, isto no 1º momento de avaliação. Os líderes da turma mudaram, no 2º momento de avaliação o líder masculino é o elemento T, que apresenta o maior número de preferências dos meninos da turma e tem um total de zero rejeições, já a líder feminina é o elemento O, que apresenta o maior número de preferências nas meninas, mas apresenta uma rejeição. O elemento O ficou eleita a líder feminina apesar

de ter uma rejeição, porque os elementos femininos com mais rejeições depois dela apresentavam ainda mais rejeições.

Depois da análise dos resultados do 1º momento de avaliação no final do 1º período foram implementadas algumas estratégias para tentar integrar todos os alunos, sendo que algumas estratégias passarão por: tentar colocar o elemento I e o elemento U no mesmo grupo, para que estes se conheçam melhor e tentar que no segundo momento não se rejeitem em todos os critérios, o que se verificou apesar de ter sido em apenas um critério, realizar mais atividades em grupos, e fazer grupos com elementos que se rejeitem, e com quem tenham menos ligação, tentar sensibilizar o impacto que o mau comportamento tem nas relações da turma, na aula de direção de turma realizar um inquérito semanal onde cada aluno autoavalia o seu comportamento e verificar se há melhorias de semana para semana, nas mesmas aulas de direção de turma realizar debates entre os alunos sobre vários temas que eles têm de melhorar enquanto turma, para fazê-los ir pesquisar e informarem-se e talvez assim compreendam a gravidade e o impacto de alguns comportamentos e atitudes, cada aluno irá escrever um texto sobre quais os colegas e que ações o mesmo realizou que o incomodou e entregar ao diretor de turma para que sejam analisados e verificar o foco do problema na turma, poderá ser uma estratégia para os alunos que se comportam de forma inadequada fazer um tipo de acordo com este, em que o aluno se compromete a melhorar e se houver melhorias este é recompensado, mais uma das estratégias passou por falar com o elemento G em particular e perceber o que o incomoda e que ações e problemas este poderá ter para se comportar assim com os colegas.

As estratégias implementadas serviram para ajudar a maioria das relações positivas que havia entre a turma e colmatar algumas das negativas, tendo obtido alguns frutos, sendo que o elemento M era dos mais rejeitados e deixou de ser, o elemento E também diminuiu o número de rejeições. Algumas estratégias funcionaram da melhor forma possível, sendo que no segundo e terceiro critério já houve preferências das meninas nos meninos, com a elaboração dos pares mistos. Houve um par que depois de ter realizado o 2º momento apercebi-me que foi bom e mau os ter juntado, que foi o elemento G com o O, pois o G é dos mais rejeitados e o O a líder feminina, e esta fazia com que o elemento G realizasse as tarefas e se mantivesse dentro da mesma, mas no final o elemento G rejeitou o O, sendo esta a única rejeição.

Para concluir, penso que os resultados obtidos poderiam ser diferentes, se as medidas fossem aplicadas nas restantes disciplinas do currículo e não só na Educação Física e na direção de turma e com mais tempo de incidência das estratégias.



## 5. Conclusão

Após a conclusão do estudo, podemos concluir que os alunos mais aceites na turma são os mesmos para os dois momentos, e dentro dos mais rejeitados o E, G, K e o M para o 1º momento e no 2º momento o elemento M deixou de estar presente e entraram os elementos L, U e V. Neste caso os fatores que poderão levar os colegas a rejeitar estes elementos são o mau comportamento, as diferenças por pertencer a outra cultura e o não ser aceite por um grupo dentro da turma. O aluno que tem efetivamente o número mais alto de rejeições é um aluno com nacionalidade e cultura diferente dos colegas, que veio á pouco tempo para Portugal, tendo um número mais baixo de rejeições no 2 momento.

Pode-se concluir que existem algumas diferenças e igualdades nas relações entre os géneros na turma. Nas diferenças podemos verificar que as meninas mantêm as suas escolhas mais fiéis às amigas nos critérios, embora com algumas exceções, e apesar de os meninos também o fazerem apresentam mais diferenças de acordo com o critério, pois nos critérios sobre as aulas e os trabalhos optaram por escolher alunos que são bons em prática. Também se pode verificar que os elementos rejeitados foram comuns aos dois géneros. Esta diferença dissipou-se um pouco no 2 momento, pois já houve mais escolhas fora dos grupos de amigos, especialmente no género feminino.

Podemos verificar que por vezes o critério social está ligado ao critério académico, pois alguns elementos escolheram os mesmos elementos para ir ao concerto e fazer grupo para o trabalho e para a equipa, alguns alunos fazem essas escolhas porque os amigos são bons alunos e são bons na prática.

O estudo apresentou algumas limitações, como o número da amostra, pois a turma é composta por 25 alunos e apenas 22 participaram. Segundo a literatura para uma maior pertinência do estudo, este deveria apresentar 5 critérios, mas para os devidos efeitos do estudo, definimos com o orientador que 3 critérios seriam suficientes para o pretendido.

Para terminar, as estratégias implementadas entre os dois momentos de avaliação, surtiram efeitos na turma, sendo a maioria efeitos positivos, havendo uma ou outra estratégia que possam ter tido um efeito negativo, como foi o caso de juntar como par o elemento G com o O.

## **Capítulo IV**

---

### **Conclusão e Referências Bibliográficas**

## **1. Conclusão**

Concluído o ano de estágio pedagógico, acabamos com o sentimento de dever cumprido, após dez meses de trabalho, com muitas emoções positivas e por vezes negativas. Com algumas dificuldades, mas felizes pela experiência e gratos pela formação que obtivemos enquanto professores-estagiários.

Cumprindo todas as tarefas exigidas, sendo as primeiras relativas ao planeamento, algumas com dificuldades no cumprimento de prazos, mas com a entajada entre elementos de núcleo de estágio as tarefas foram cumpridas. Ao longo do ano letivo, houve tarefas que foram feitas constantemente, todas, as semanas, como as observações aos colegas de estágio, os planos de aula e os relatórios das mesmas.

Este ano letivo foi uma grande etapa para a nossa formação e aprendizagem enquanto futuros docentes, pois estamos em contacto com o contexto real o que nos permite visualizar melhor o que será o futuro, e aprender com os erros cometidos, especialmente neste primeiro ano de lecionação. O acompanhamento ao cargo de assessoria é também uma boa forma de aprendizagem, pois prepara-nos para um ano mais tarde, pois podemos sempre receber o cargo, sendo este a direção de turma.

O estudo realizado no tema-problema teve uma grande importância para a lecionação, pois ao realizar o estudo sociométrico da turma do 7ºA, permitiu enquanto docente, encontrar as melhores estratégias para trabalhar com a turma, pois é de extrema importância o professor conhecer as relações dos alunos da turma e entre os grupos existentes na mesma, pois assim consegue ter um melhor aproveitamento, uma maior eficácia, o clima da aula também poderá ser mais positivo e motivador, poderá diminuir os comportamentos de desvio da turma, porque ao realizar este estudo o professor tem bases suficientes para poder trabalhar melhor com a turma e melhorar o ensino e a aprendizagem dos alunos.

## 2. Referências Bibliográficas

Alves & Duarte, (2010), O Processo Inclusivo nas Aulas de Educação Física: Um Estudo Sobre o Teste Sociométrico, R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 21, n. 3, p. 479-491.

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

Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 119-149

Bartholomeu, D. et al. (2011). Sociometria e habilidades sociais em alunos do ensino médio (pp. 201-228). Londrina: Estudos interdisciplinares em Psicologia, Vol.2, n.2.

Batista, P., A. & Graça, A. (2019). Avaliação como ponte entre o ensinar e o aprender: Estratégias e exemplos para uma reconfiguração da avaliação em educação física. In Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019). *Avaliação em educação física- Perspetivas e desenvolvimento*. Lisboa: SPEF (omniserviços).

Benazilla, (2011), Sociometría: Un método de investigación psicossocial, PEI Editorial, Primera edición

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Cultura Física*. Lisboa: Livros Horizonte

Bonito, J. (2018), Sociometria, Formação da Licenciatura em Ciências da Educação da Universidade de Évora

Brambatti & REIS, (S/D), A Técnica Sociométrica E Seu Emprego Pelo Psicólogo, Revista Eletrônica Científica, FAEF-Garça

Bustos, Dalmiro M. (1979). O teste sociométrico- Fundamentos, técnicas e aplicações. São Paulo: Brasiliense

Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade. *Belo Horizonte, Casa da Educação Física*

Coelho, E. (2016). O Estágio Pedagógico como lugar de aprendizagem da profissão docente na formação inicial de Educadores de Infância e Professores do 1.º

Ciclo do Ensino Básico. Relatório de Estágio, Departamento de Educação Física da Universidade dos Açores, Açores, Portugal

Coie, J. D., Dodge, K. A., & Coppotelli, H. (1982). Dimensions and types of social status: A cross-age perspective. *Developmental Psychology*, 18(4), 557–570.

Dunnington, M.J. (1957), Behavioral differences of sociometric status groups in a nursery school, *Child Development*, 28:103-111.

Favinha, M. (2006). A Direção de Turma e Mediação: A Coordenação da Gestão Curricular nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico. Dissertação para obtenção de grau de doutor em Ciências da Educação. Universidade de Évora. p.158. Vol. 1.

Januário, C. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de Planeamento e de Ensino. Em R.A. Resende, *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 399-420). Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. *Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade*, 109–118

Matos, Z. (2012). Regulamento da unidade curricular estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Regulamento interno. Porto: FADEUP.

Mooston, M e Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education Online Edition*.

Moreno, J. L. (1972). Fundamentos de la sociometria. Buenos Aires: Editorial.

Moreno, J. L. (1992). Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama. Goiânia: Editora Dimensão. Vol. 1.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education. First online edition*

Nobre, P. (2009). Contributos para uma avaliação curricular da escola: a avaliação do PCE. In H. Ferreira, S. Bergano, G. Santos & C. Lima (Org.s). *Investigar, Avaliar Descentralizar. Actas do X Congresso da SPCE* (CdRom). Comunicação 295. Bragança: SPCE e ESE/IPB

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra.

Nobre, P. (2017). Estilos de ensino. *Ténis: Estratégia, Perceção e Ação*, 145–155

Nobre, P. (2021). Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Northway, M., & Weld, L. (1999). Testes Sociométricos – Um Guia para Professores. Lisboa: Livros Horizonte

Oliveira, A. R. (2012). Ética Profissional. 1–80.

Oliveira, C. (1999). Os jovens e os seus pares: estudo sociométrico e psicopatológico de uma população escolar. Coimbra: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.

Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas (Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal)

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rocha, T. B. (2021). O Plano de Aula para Educação On-line na Pandemia de Covid-19. *EaD em Foco*, 11(2).

Santos, F. (2016). O Papel do Diretor de Turma como Mediador na Escola e na Comunidade. Dissertação de Mestrado em Docência e Gestão da Educação na Universidade Fernando Pessoa. Porto

Sarmiento, P. (2004). A Pedagogia do Desporto. Em P. Sarmiento, *Pedagogia do Desporto e Observação* (pp. 70-102)

## **Anexos**

**Anexo 1** - Rotação de espaços

**Anexo 2** - Inventário do material

**Anexo 3** - Gráficos de caracterização da turma

**Anexo 4** - Tabela de modalidades em cada ano

**Anexo 5** - Plano anual Excel

**Anexo 6** – Extensão e Sequenciação de Conteúdos

**Anexo 7** - Plano de aula

**Anexo 8** - Relatório de aula

**Anexo 9** - Ficha de observação

**Anexo 10** - Protocolo de avaliação inicial

**Anexo 11**- Grelha de avaliação inicial

**Anexo 12**- Relatório de AFI por aluno

**Anexo 13**- Grelha de AFP

**Anexo 14**- Protocolo de AS

**Anexo 15** - Grelha de AS

**Anexo 16** - Ficha de autoavaliação

**Anexo 17** - Cartazes área 3

**Anexo 18** - Certificados

**Anexo 19** - Tabela de Salvosa

# Anexo 1 - Rotação de espaços

## 1ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª					
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	
08:15	09:05	10H	11G	7D	10C		10G	11D	7E	12G		7D	10B	8C	12A		12C	7A	8A			8B				9B	
09:15	10:05	10H	11G	7C	10C		10G	11D	7E	12G		7D	10B	8C	9A		12C	7A	8A			8B	10F	9D	12G		
10:20	11:10	12F	9E	11F	12E		11E	11H	10E	10A		12D	9D	8B	9B		12B	7B	10D	11A		11C	10F	9D			
11:20	12:10	12F	9E	11F	12A		11E	11H	10E	10A		12D		11F	9B		8E	7C	10D	11A		11C	8C	9E	12E		
12:20	13:10	12D	10D	11B	12A		11C	8A	10F	9C		10H	11G	11F	10C		12F	7C	7E	11D		11E	10E	10B	12E		
13:30	14:20																										
14:30	15:20			DE				7B		8D			DE	DE				10G	11H				10A				
15:30	16:20	9A		DE			12B	7B		8E			DE	DE				10G	11H		8D		10A				
16:30	17:20	9A	11A				12B	7A		8E								9C	11B		8D						
17:30	18:20		11A				12C											9C	11B								

11C 11E	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	11A 11B 11D 11F 11H
9C 9D 9E 10B 10G 11G	7A 7B 7C 7D	10 D 11E 11F 11H
12B 12C 12D 12F	7E 8A 8B 8C 8E	

Rotações 3 Profs	
1ª	16 de setembro a 2 de dezembro (12 semanas)
2ª	5 de dezembro a 10 março (12 semanas)
3ª	13 de março a 7/14 junho (11 semanas)

Rotações de 2 e 4 Profs	
1ª	16 de setembro a 11 de novembro (9 semanas)
2ª	14 de novembro a 20 de janeiro (8 semanas)
3ª	23 de janeiro a 24 de março (9 semanas)
4ª	27 de março a 7/14 junho ( 9 semanas)

## 2ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª				
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT
08:15	09:05	10C	10H	11G	7D		12G	10G	11D	7E		12A	7D	10B	8C			12C	7A	8A		9B	8B			
09:15	10:05	10C	10H	11G	7C		12G	10G	11D	7E		9A	7D	10B	8C			12C	7A	8A		12G	8B	10F	9D	
10:20	11:10	12E	12F	9E	11F		10A	11E	11H	10E		9B	12D	9D	8B		11A	12B	7B	10D		11C	10F	9D		
11:20	12:10	12A	12F	9E	11F		10A	11E	11H	10E		9B	12D		11F		11A	8E	7C	10D		12E	11C	8C	9E	
12:20	13:10	12A	12D	10D	11B		9C	11C	8A	10F		10C	10H	11G	11F		11D	12F	7C	7E		12E	11E	10E	10B	
13:30	14:20																									
14:30	15:20			DE				8D		7B			DE	DE				10G		11H			10A			
15:30	16:20		9A	DE			8E	12B		7B			DE	DE				10G		11H			10A			
16:30	17:20	11A	9A				8E	12B		7A								8D	9C		11B					
17:30	18:20	11A					12C											9C		11B						

11C 11E	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	PALLO 11A 11B 11D 11F 11H
9C 9D 9E 10B 10G 11G	7A 7B 7C 7D	LICINIO 10 D 11E 11F 11H
12B 12C 12D 12F	7E 8A 8B 8C 8E	

Rotações 3 Profs	
1ª	16 de setembro a 2 de dezembro (12 semanas)
2ª	5 de dezembro a 10 março (12 semanas)
3ª	13 de março a 7/14 junho (11 semanas)

Rotações de 2 e 4 Profs	
1ª	16 de setembro a 11 de novembro (9 semanas)
2ª	14 de novembro a 20 de janeiro (8 semanas)
3ª	23 de janeiro a 24 de março (9 semanas)
4ª	27 de março a 7/14 junho ( 9 semanas)



### 3ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª					
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	
08:15	09:05	7D	10C	10H	11G		7E	12G	10G	11D		8C	12A	7D	10B		8A			12C	7A						
09:15	10:05	7C	10C	10H	11G		7E	12G	10G	11D		8C	9A	7D	10B		8A			12C	7A		9D	12G	8B	10F	
10:20	11:10	11F	12E	12F	9E		10E	10A	11E	11H		8B	9B	12D	9D		10D	11A	12B	7B		9D		11C	10F		
11:20	12:10	11F	12A	12F	9E		10E	10A	11E	11H		11F	9B	12D			10D	11A	8E	7C		9E	12E	11C	8C		
12:20	13:10	11B	12A	12D	10D		10F	9C	11C	8A		11F	10C	10H	11G		7E	11D	12F	7C		10B	12E	11E	10E		
13:30	14:20																										
14:30	15:20			DE			7B	8D				DE		DE			11H			10G			10A				
15:30	16:20	9A		DE			7B	8E		12B		DE		DE			11H	8D		10G			10A				
16:30	17:20	9A	11A				7A	8E		12B							11B	8D		9C							
17:30	18:20		11A							12C							11B			9C							

11C 11E	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	11A 11B 11D 11F 11H
9C 9D 9E 10B 10G 11G	7A 7B 7C 7D	10D 11E 11F 11H
12B 12C 12D 12F	7E 8A 8B 8C 8E	

Rotações 3 Profs	
1ª	16 de setembro a 2 de dezembro (12 semanas)
2ª	5 de dezembro a 10 março (12 semanas)
3ª	13 de março a 7/14 junho (11 semanas)

Rotações de 2 e 4 Profs	
1ª	16 de setembro a 11 de novembro (9 semanas)
2ª	14 de novembro a 20 de janeiro (8 semanas)
3ª	23 de janeiro a 24 de março (9 semanas)
4ª	27 de março a 7/14 junho (9 semanas)

### 4ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª				
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT
08:15	09:05	11G	7D	10C	10H		11D	7E	12G	10G		10B	8C	12A	7D		7A	8A		12C					9B	8B
09:15	10:05	11G	7C	10C	10H		11D	7E	12G	10G		10B	8C	9A	7D		7A	8A		12C		10F	9D	12G	8B	
10:20	11:10	9E	11F	12E	12F		11H	10E	10A	11E		9D	8B	9B	12D		7B	10D	11A	12B		10F	9D		11C	
11:20	12:10	9E	11F	12A	12F		11H	10E	10A	11E			11F	9B	12D		7C	10D	11A	8E		8C	9E	12E	11C	
12:20	13:10	10D	11B	12A	12D		8A	10F	9C	11C		11G	11F	10C	10H		7C	7E	11D	12F		10E	10B	12E	11E	
13:30	14:20																									
14:30	15:20			DE								DE	DE										10A			
15:30	16:20		9A	DE								DE	DE										10A			
16:30	17:20	11A	9A																							
17:30	18:20	11A																								

11C 11E	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	11A 11B 11D 11F 11H
9C 9D 9E 10B 10G 11G	7A 7B 7C 7D	10D 11E 11F 11H
12B 12C 12D 12F	7E 8A 8B 8C 8E	

Rotações 3 Profs	
1ª	16 de setembro a 2 de dezembro (12 semanas)
2ª	5 de dezembro a 10 março (12 semanas)
3ª	13 de março a 7/14 junho (11 semanas)

Rotações de 2 e 4 Profs	
1ª	16 de setembro a 11 de novembro (9 semanas)
2ª	14 de novembro a 20 de janeiro (8 semanas)
3ª	23 de janeiro a 24 de março (9 semanas)
4ª	27 de março a 7/14 junho (9 semanas)

## Anexo 2 - Inventário do material

### Lista de Material- (Adquirido dezembro de 2022, para o ano letivo 2022/2023)

- 20 Bolas de Andebol Criança H100 SOFT T1 Azul Laranja
- 16 Raquetes de badminton BR 500
- 50 (5x10) Discos Planos para Treinos Futebol Laranja
- 10 Barreiras de treino 3 alturas
- 32 Bolas de Futebol Híbrida FIFA BASIC F500 Tamanho 4
- 14 Bolas de Basquetebol T6
- 13 Bolas de Voleibol V500
- 10 Barreiras escolar iniciação com retorno (56 a 86cm)
- 2 Compressores elétricos "HIGH SPEED"

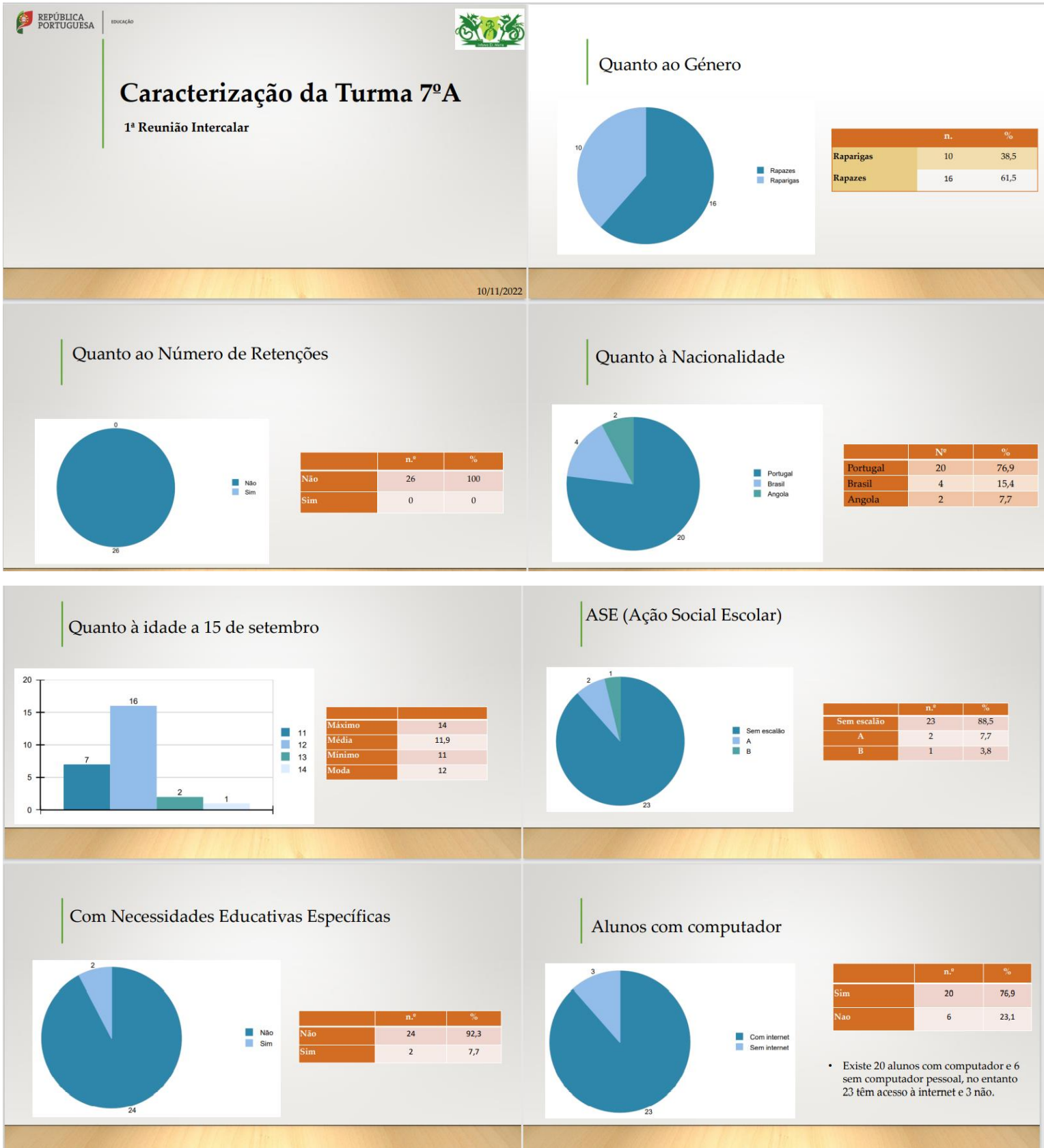
### Inventário realizado no ano letivo 2021/2022

Designação	Localização	Descrição				Quantidade	Qualidade
		Marca	Modelo	Cor	Medidas (comprimento/largura/ altura)		
Balizas de Sinalização	Arrecadação Bancada					7	2
Bicicletas						16	1
Barreiras de Ferro						9	3
Barreiras de Metal						6	5
Pesos de Atletismo						11	2
Discos de Atletismo						4	2
Testemunhos de Atletismo						24	2
Vortex						14	5
Postes de Voleibol						5	5
Bolas de Basquetebol						36	1
Bolas de NEE Basquetebol						1	5
Bolas de Voleibol						24	5

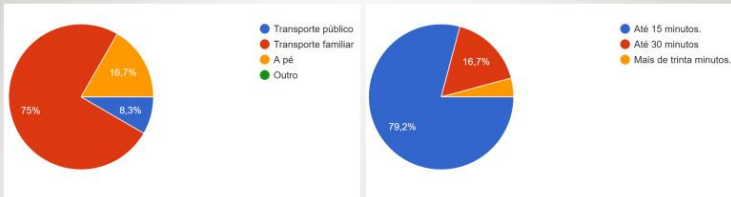
Bolas de Voleibol					16	3
Bolas de Andebol Tamanho 1					15	2
Bolas de Andebol Tamanho 2					15	2
Bolas de Andebol Tamanho 3					11	2
Bolas de Futsal					17	4
Balizas de Futsal					2	4
Raquetes de Badminton					16	5
Raquetes de Badminton					11	4
Volantes de Badminton					141	5
Volantes de Badminton					8	5
Redes de Badminton					7	5
Sticks Hoquei em Campo					6	4
Pranchas de Natação					30	5
Patins		Bota			18	3
Patins		Sbota			14	3
Coletes		Laranja			11	3
Coletes		Amarelo			9	3
Coletes		Azul			14	3
Coletes		Vermelho			9	2
Arcos		Azul			14	3
Arcos		Vermelho			15	3
Arcos		Amarelo			1	3
Pneus de Fitness		Verdes			2	2
Colchões de Fitness					31	4
Fita Métrica					2	4
Colchões	Ginásio			Grande	3	4

Colchões	Ginásio				Médios	26	4
Trampolins	Ginásio					2	4
Boc	Ginásio					2	3

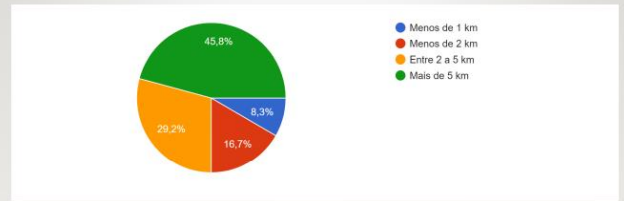
### Anexo 3 - Gráficos de caracterização da turma



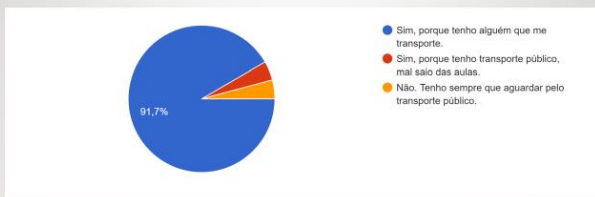
### Como se desloca para a Escola? E quanto tempo demoram?



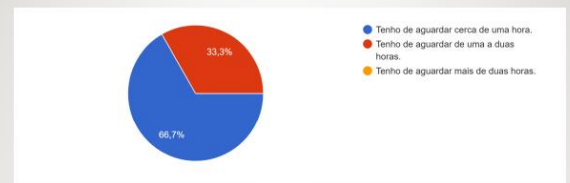
### Qual é a distância da sua casa à Escola?



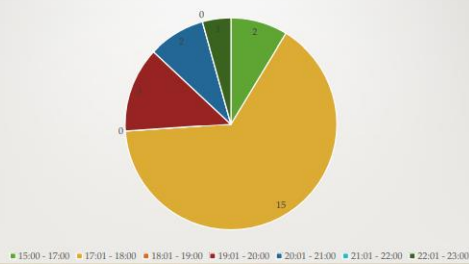
### Após as aulas, tem forma de ir logo para casa?



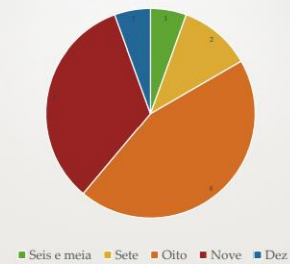
### Se respondeu "não" à questão anterior, indique qual a resposta seguinte que melhor se adapta à sua situação



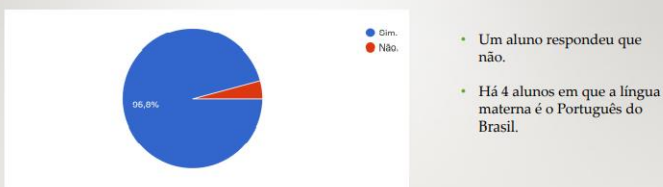
### Indique a hora a que chega a casa, no dia em que sai mais tarde da Escola



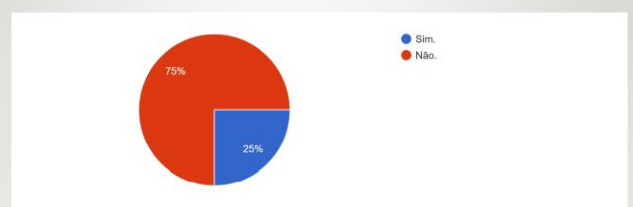
### Indique o número de horas que, em média, costuma dormir, no dia em que tem aulas



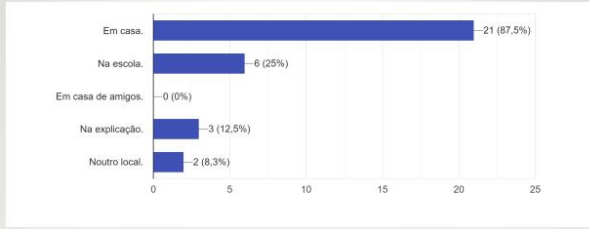
### O Português é a sua língua materna?



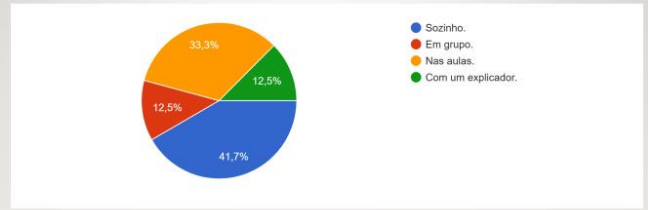
### Gostaria, na Escola, de ter o acompanhamento de um colega (mentor), para o/a auxiliar nas aprendizagens?



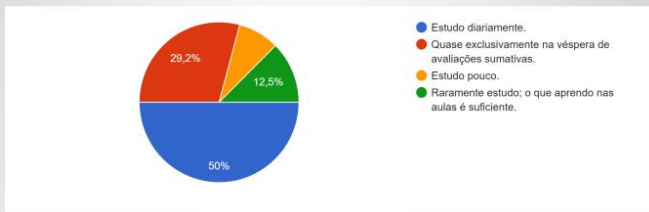
### Onde costuma estudar habitualmente?



### Em que situação aprende melhor?



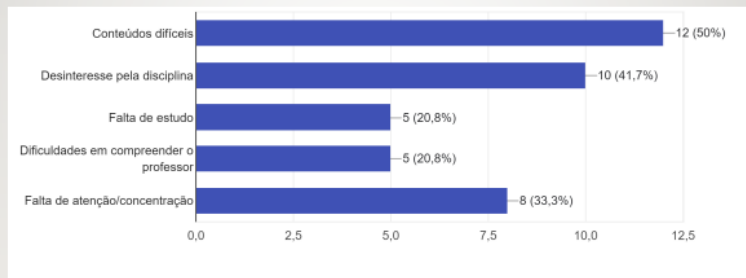
### como organiza o estudo?



### Tem ajuda no estudo? Se sim, quem o apoia?



### Na sua opinião, o que contribui para o insucesso em algumas disciplinas?



## Anexo 4 - Tabela de modalidades em cada ano

### PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano letivo 2022/2023

**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS**

ANOS	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º
SEMANAS	34	34	33	34	33	33
TEMPOS POR MATÉRIA	14,6	14,6	14,1	17,0	14,7	22,0
BLOCOS 90 M /MATÉRIA				8,5	7,3	11,0
MATÉRIAS	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola
	Atletismo Vel/Barr/Estaf	-	Atletismo Barr/Alt /Comp	Atletismo Barr/Altura	Atletismo Est/Triplo salto	Atletismo ou Ginástica
	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Acrobática	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Acrobática	
	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação
	-	-	Andebol	-	Andebol	2 modalidades coletivas
	Basquetebol	Basquetebol		Basquetebol	-	
	Futebol	-	Futebol	-	Futebol	
	Voleibol	Voleibol	-	Voleibol	Voleibol	
	-	Raquetas	-	-	Raquetas	Raquetas
	-	Patinagem	-	Patinagem	-	-
-	-	Outras *	Outras *	Outras *	Outras *	
TOTAL MATÉRIAS	7	7	7	8	9	6

NOTA: A distribuição das matérias ao longo do ano letivo será realizada em função dos espaços.



## Anexo 5 - Plano anual Excel

### 1º Período

Mês	Setembro										Outubro									
Dia	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	3							
Dia da Semana	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª
Número de aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Espaço	Ginásio					Ginásio														
UD	FitEscola					Ginástica	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Voleibol	Ginástica	Voleibol
Avaliação	AFI					AFI	AFP	AFI	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP

Novembro										Dezembro										
3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15										
5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34					
Ginásio					Multiusos			Ginásio		Multiusos		Sala	Exterior	Semana da Educação Física						
Ginástica		Voleibol		Ginástica		C.Física		Voleibol		C.Física		Teste								
AFP		AFP		AS		C.Física		AFP		C.Física		AS		TAC						

Feriados
01/nov
01/dez
02/dez

1º Período	
UD	Nº aulas
Apresentação	1
FitEscola	3
Ginástica	12
Voleibol	11
Condição Física	3
Teste Escrito	1
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

Legenda:	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AFP	Avaliação Formativa Processual
AS	Avaliação Sumativa
TAC	T. Avaliação de Conhecimentos

### 2º Período

Mês	Janeiro										Fevereiro									
Dia	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16						
Dia da Semana	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª
Número de aula	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Espaço	Exterior		Multiusos		Exterior		Multiusos		Exterior		Multiusos		Exterior		Piscina		Exterior		Piscina	
UD	Futebol		Futebol		Futebol		Futebol		C.Física		Futebol		Futebol		Natação		Futebol		Natação	
Avaliação	AFI		AFP		AFP		AFP		C.Física		AFP		AFP		AS		AFP		AFP	

Março																				
23	28	2	7	9	14	16	21	23	30											
5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª
55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71				
Piscina		Exterior		Piscina		Exterior		Piscina		Polidesp.		Piscina		Sala		Exterior		Polidesportivo		
Natação		C.Física		Natação		Basquete		Natação		Atletismo		Natação		Teste		Basquetebol		Basquete		
AFP		C.Física		AFP		AFI		AFP		AFI		AS		TAC		AFP		AFP		

2º Período	
UD	Nº aulas
Futebol	11
Natação	16
Basquetebol	4
Atletismo	3
Condição Física	3
Teste Escrito	1
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>

Legenda:	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AFP	Avaliação Formativa Processual
AS	Avaliação Sumativa
TAC	T. Avaliação de Conhecimentos

Feriados	
20/fev	Carnaval
21/fev	
22/fev	

### 3º Período

Mês	Abril					Maio												
Dia	18	20	27			2	4	9	11			16	18	23	25	30		
Dia da Semana	3ª	5ª	5ª			3ª	5ª	3ª	5ª			3ª	5ª	3ª	5ª	3ª		
Número de aula	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
Espaço	Polidesportivo					Polidesportivo												
UD	Basquete	Basquetebol	Atletismo			Atletismo	Basquetebol	Atletismo	Basquetebol	C. Física	Atletismo	Plogging	Atletismo	FitEscola				
Avaliação	AFP	AFP	AFP			AFP	AFP	AFP	AS		AFP	AFP	AS	AS				

Junho		
1	6	13
5ª	3ª	3ª
90	91	92
Polidesportivo	Sala	Polides.
FitEscola	Teste	Aula livre
Autoavaliação	TAC	

3º Período	
UD	Nº aulas
Basquetebol	7
Atletismo	9
Condição Física	2
Teste Escrito	1
FitEscola	3
TOTAL	21

Legenda:	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AFP	Avaliação Formativa Processual
AS	Avaliação Sumativa
TAC	T. Avaliação de Conhecimentos

Feriados
25/abr
08/jun

## Anexo 6 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos (exemplo voleibol)

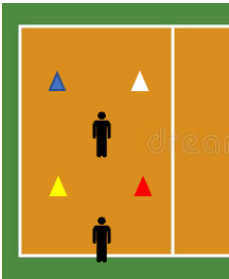
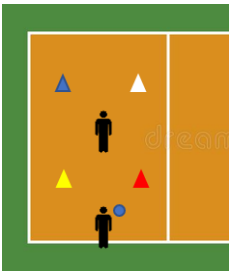
Extensão e Sequenciação de Conteúdos- UD Voleibol													
Mês		Outubro						Novembro					
Dia da semana		5ª	3ª	3ª	5ª	3ª	5ª	3ª	5ª	5ª			
Dia do mês		6	9	18	25	27	8	17	24				
Nº de Aula		8		13	16	17	18	21	25	26	28	29	
Nº de Aula da UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Espaço		Ginásio						Multiusos - Mário Mexia					
Domínio Psicomotor	Componentes técnicas	Posição base	AFI	AFI	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Deslocamento	AFI	AFI		I	E	E	E	C	C	AS	AS
		Serviço por baixo	AFI	AFI		I	E	E	E	C	C	AS	AS
		Passe	AFI	AFI	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
		Receção	AFI	AFI	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Manchete	AFI	AFI	I	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Componentes táticas	Orientação do recetor à bola	AFI	AFI			I	E	E	E	E	AS	AS
	Jogo de sustentação	AFI	AFI			I	E	E	E	E	AS	AS	
	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS	
Domínio Sócio-Afetivo	Atitudes e Valores	Excelência e Exigência	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Respeito e Cordialidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Responsabilidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Espírito desportivo	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Cidadania e Participação	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Liberdade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Domínio Cognitivo	Desenvolvimento do Domínio	Regras da modalidade	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
		Identificação dos recursos e Materiais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	

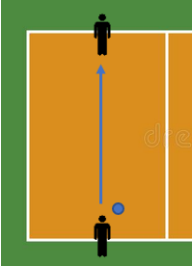
Legenda	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
I	Introdução
E	Exercitação
AF	Avaliação Formativa
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

Anexo 7 - Plano de aula

Plano de Aula nº 16			
<b>Professor Orientador:</b> Rafael Baptista		<b>Data:</b> 25/10/2022	<b>Hora:</b> 16:30
<b>Professor Estagiário:</b> Mariana Marques Jóia		<b>Local:</b> Ginásio	<b>Período:</b> 1ºP
<b>Ano/Turma:</b> 7ºA	<b>Nº da aula:</b> 16	<b>UD:</b> Voleibol	<b>Nº de aula da UD:</b> 4 (de 11)
<b>Tempo:</b> 50'm	<b>Nº de Alunos:</b> 26	<b>Nº de Alunos Dispensados:</b>	
<b>Função Didática:</b> Introdução e Exercitação			
<b>Recursos Materiais:</b> Cones e bolas de voleibol			
<b>Objetivos Gerais:</b> Exercitação da posição base, do passe, da recepção e da manchete e introdução dos deslocamentos e serviço por baixo.			

Tempo		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa/ Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
<b>Parte Inicial</b>					
16:30	5'm	Preleção Inicial	Abordagem geral relativamente aos conteúdos a lecionar ao longo da aula.	<b>Posição Base:</b> - Flete os MI; à largura dos ombros; - O Peso do corpo distribuído pelos 2 apoios; - Inclina o tronco à frente (bacia em retroversão) e dirigido para a bola;	Os alunos devem ouvir atentamente o professor demonstrando empenho na tarefa
16.35	5'm	Aquecimento	Corrida à volta do campo com mobilização articular	- MS fletidos e afastados com os cotovelos junto à bacia; - Palmas das mãos viradas uma para a outra;	- Predisposição mental e física dinâmica para a prática; - Execução ativa e dos exercícios; - Coordenação de movimentos entre M.S. e M.I.;
<b>Parte Fundamental</b>					

16:40	20'm	Introdução dos deslocamentos e exercitação do passe e da manchete	<p><b>Exercício 1</b></p> <p>Dois a dois, os alunos estarão pelo campo e cada para com uma bola, dentro do quadrado de cones e um aluno de fora. Ao sinal do professor troca.</p> <p><b>1ª Variante:</b> em posição base no meio do quadrado, quando o colega diz a cor de um cone, o aluno desloca-se para tocar no cone.</p>  <p><b>2ª Variante:</b> em posição base no meio do quadrado, quando o colega diz a cor de um cone, o aluno desloca-se, o colega manda a bola e este devolve em passe ou manchete, consoante a trajetória da bola.</p> 	<p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado, com pés à largura dos ombros;</li> <li>- Posiciona as mãos acima da cabeça;</li> <li>- Coloca as mãos abertas, dedos afastados, com os polegares orientados para o rosto;</li> <li>- Realiza flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola;</li> <li>- No momento do contacto com a bola, o corpo deve realizar um movimento global de extensão;</li> </ul> <p><b>Manchete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão;</li> <li>- Coloca o corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos;</li> <li>- Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola com os braços em completa extensão;</li> <li>- Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo.</li> </ul> <p><b>Deslocamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir da posição base,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toca na bola com os dedos e não com a palma da mão</li> <li>- Consegue realizar o passe alto</li> </ul>
-------	------	---	--	--	--

17:00	10'm	Introdução do serviço por baixo	<p><b>Exercício 2</b></p> <p>Dois a dois, os alunos estarão cada no seu lado do campo, e irão realizar o serviço por baixo para o colega.</p> 	<p>realiza deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Olhar dirigido para a frente.</li> </ul> <p><b>Serviço por baixo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segura a bola com a mão oposta à mão que realiza o serviço;</li> <li>- Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado para a frente;</li> <li>- Lança a bola para cima e realiza o batimento na bola com a palma da mão estendida (movimento de cima para baixo);</li> <li>- O MI que se encontra mais atrás, na fase do batimento, avança e termina à frente;</li> </ul>	
<b>Parte Final – Retorno à calma</b>					
17:10	5'm	- Diminuir a temperatura corporal e a FC.	<p>Treino da coreografia para a celebração do dia dos mortos.</p> <p><b>Diálogo Final</b></p>		Os alunos acalmam e estão participativos no diálogo final da aula.

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

O presente plano de aula corresponde à aula 16 do plano anual da turma do 7ºA e à aula 4 da UD de vôlei. Comecei a aula com corrida à volta do campo e mobilização articular porque como a aula é de 50 min é um aquecimento rápido e eficaz e como o primeiro exercício tem uma componente mais lúdica os alunos vão divertir-se e aproveitar nesse momento.

Na parte fundamental começo por fazer a introdução dos deslocamentos do vôlei com um exercício onde

os alunos se vão divertir, sendo um exercício a pares onde um colega diz a cor do cone para onde o colega se tem de deslocar, numa segunda fase deste exercício, introduzo o passe ou a manchete consoante a trajetória da bola, os alunos têm de decidir qual a forma mais adequada para receber a bola. Um exercício que os alunos gostam e que se divertem e aprendem ao mesmo tempo. Pretendo circular pelos grupos para dar apoio e feedback corretivo caso necessário.

No segundo exercício, onde introduzo o serviço por baixo, os alunos afastam-se para as linhas finais, as bolas de um lado e realizam o serviço por baixo à vez, de modo a treinar e a facilitar a minha visão de quem faz corretamente e de quem precisa de mais ajuda.

Em todas as aulas, no final, é preenchida a grelha de avaliação formativa processual, pela professora de modo a conseguir perceber que aspetos melhorar e trabalhar nas aulas seguintes. No que à avaliação formativa diz respeito, de forma pertinente, à continuidade do que é aplicado no processo de E-A (ensino-aprendizagem) de uma Unidade Didática porque permite ao docente, de certa forma, analisar, num determinado momento, o que é efetuado pelos alunos e pela turma em geral e, assim, intervir através da prática pedagógica progressiva, recorrendo a ajustamentos e correções sistemáticas. (Allal, 1986, citado por Nobre, P., 2015).

Para terminar no retorno à calma, vou treinar com eles uma ou duas vezes a coreografia para a celebração do dia dos mortos, de modo a relembrar e a acertar alguns pormenores.

#### **Referências Bibliográficas**

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. Conceptualização da Avaliação* [Universidade de Coimbra]. <http://hdl.handle.net/10316/29191>

## Anexo 8 - Relatório de aula

<b>Reflexão Crítica / Relatório da Aula 16</b>	
<b>Objetivo:</b> Exercitação da posição base, do passe, da recepção e da manchete e introdução dos deslocamentos e serviço por baixo.	
<b>Planeamento da aula</b>	<p>O presente planeamento foi realizado para a aula 16 da turma 7ºA, com o intuito de exercitar a posição base, o passe, a manchete e a recepção no voleibol e introdução dos deslocamentos e serviço por baixo. No que concerne ao planeamento realizado, o mesmo foi cumprido com êxito.</p>
	<p><b><u>As diferentes fases da aula foram:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- <b>Preleção inicial:</b> Introdução à aula e explicação dos conteúdos a abordar; Retificação de comportamentos/normas de funcionamento; Realização da chamada.</li><li>2- <b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo com mobilização articular.</li><li>3- <b>Parte fundamental:</b><p><b>Exercício 1:</b> Introdução dos deslocamentos, os alunos estavam no meio de um quadrado de cones, em posição base e ao sinal da cor do cone que o colega dizia tinham de se deslocar e voltar ao meio a posição base. Numa segunda fase, quando vinham de volta ao meio realizavam passe ou manchete.</p><p><b>Exercício 2:</b> Dois a dois, e frente a frente, realizavam serviço por baixo um para o outro, numa primeira fase a uma distância mais perto e depois, cada aluno no seu lado da rede.</p></li><li>4- <b>Parte final/Retorno à calma:</b> Treino da coreografia para celebração do dia dos mortos, a apresentar no dia 2 de novembro.</li></ol>



<b>Instrução</b>	<p>Na preleção inicial referi os objetivos da aula e realizei uma breve explicação de como a mesma foi organizada. No que diz respeito à instrução, nesta aula foi boa, tentei circular por todas os grupos e verificar onde os alunos estavam a ter mais dificuldades para dar feedback e ajudar. Penso que fui clara e objetiva, realizei a demonstração, de modo a não surgirem dúvidas. O facto de pedir que as bolas estivessem no chão sempre que estava a explicar um exercício ajudou para que os alunos percebessem e me conseguissem ouvir. Por vezes poderia ser mais explícita nas componentes críticas de cada gesto para facilitar a compreensão dos alunos. Tento realizar demonstração em todos os exercícios para que os alunos tenham a visão do que é pretendido.</p>
<b>Gestão</b>	<p>No que diz respeito às transições estas foram rápidas, pois a aula manteve quase sempre a mesma organização espacial, e mesmo quando os alunos se tinham de deslocar não demorou muito tempo, o que aconteceu de forma fluida e sem problemas.</p> <p>A minha circulação, foi bastante evidente, pois estive sempre em constante movimento para ajudar os alunos nas suas dificuldades, houve pares onde estive mais tempo, dependente das suas dificuldades, onde havia outros pares que não exigia um maior tempo de atenção. Há um par que tem algumas divergências entre os dois, mas é um trabalho que tenho vindo a ter com eles ao longo das aulas, de modo que pretendo que eles percebam que têm de cooperar e deixar as maldades de lado. Existe outro par que tem muitas dificuldades, pois são dois alunos que apresentam várias dificuldades de execução, aspeto a trabalhar com eles.</p>
<b>Clima</b>	<p>O clima da aula foi bastante positivo, os alunos mostraram-se participativos e interessados. Os alunos gostam de modalidades coletivas, gostam do voleibol, e por isso as aulas decorrem muito bem e com os alunos empenhados e dentro da tarefa. Há alguns alunos que perturbam às vezes mas um aviso e ficam mais calmos.</p>
<b>Disciplina</b>	<p>A turma no geral portou-se bem, houve só necessidade de chamar alguns alunos à atenção quando explicava os</p>

	exercícios, pois estes distraíam-se a conversar com o colega do lado, ou a bater as bolas no chão.
<b>Decisões de Ajustamento:</b>	- Devido ao tempo não consegui realizar o retorno á calma, o treino da coreografia.
<b>Aspetos positivos mais salientes:</b>	- Predisposição dos alunos para a prática e participação na aula. - Forma fluida como decorreu a aula - Pontualidade de todos os alunos, o que permite cumprir com o planeamento;
<b>Oportunidades de melhoria:</b>	- Projetar mais a voz - Estudar melhor as componentes críticas dos gestos técnicos do voleibol
<b>Observações</b>	- 2 alunas não realizaram aula porque ainda não estão em Portugal (aguardam o visto para vir de Angola).

## Anexo 9 - Ficha de observação

Observador:	Mariana Jóia	Observado:		Data:	20/04/2023	
Preleção Inicial	Existe?	Clareza	Rigor terminológico	Atitude motivadora	Posicionamento adequado	Observações: Futebol: 100 minutos - Avaliação formativa inicial: passe, recepção, condução de bola, remate, marcação e desmarcação;
Indicação de Objetivos/tema	S	S	S	S	S	

Instrução	Condições de realização			Objetivos			Conteúdos			Demonstração/modelo		
	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminolo. +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminolo. +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminolo. +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminolo. +/-
Tarefa 1	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 2	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 3	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 4	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 5	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 6												
Tarefa 7												
Tarefa 8												

Instrução	Critérios de êxito			Observações
	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminolo. +/-	
Tarefa 1	S	+	+	- Tarefa 1: aquecimento: jogo do galo (estafetas em equipa); - Tarefa 2: Quadrado em passe+ deslocamento; - Tarefa 3: Condução de bola + passe + recepção + deslocamento; - Tarefa 4: Jogo 4x4 + 1 em ½ campo com remate; Jogo do meio; Jogo reduzido sem remate; - Tarefa 5: alongamentos;
Tarefa 2	S	+	+	
Tarefa 3	S	+	+	
Tarefa 4	S	+	+	
Tarefa 5	S	+	+	
Tarefa 6				
Tarefa 7				
Tarefa 8				

Gestão	Posicionamento (tarefa) +/- Irregular?	Circulação +/- Irregular?	Observações:
Tarefa 1	+	+	- A sua circulação foi positiva e o seu posicionamento adequado, conseguindo ver e ser visto por todos os alunos; - Ao longo da aula focou-se em fornecer feedback corretivo e individual; - Descreveu bem as componentes críticas dos gestos técnicos e realizou sempre demonstração; - No exercício 4 dividiu a turma por nível e fez tarefas diferentes consoante o nível, achei que conseguiu manter a aula bastante dinâmica e realizou a diferenciação pedagógica que deveria tendo em conta o nível da turma;
Tarefa 2	+	+	
Tarefa 3	+	+	
Tarefa 4	+	+	
Tarefa 5	+	+	
Tarefa 6			
Tarefa 7			
Tarefa 8			

Gestão (Tarefas)	Transições- ordem/fluidez +/-	Observações:
1- 2	+	- Não utilizou grelha de avaliação; - Transições rápidas; - A gestão do tempo de aula foi adequada e foi ao encontro do planeado; - A aula terminou com um balanço final, reforçando os aspetos positivos e negativos dando informações da aula seguinte.
2- 3	+	
3- 4	+	
4- 5	+	
5- 6		
6- 7		
7- 8		

**Anexo 10 - Protocolo de avaliação inicial (exemplo voleibol)**

<b>Conteúdos</b>	<b>Descrição do Exercício</b>	<b>Componentes Críticas</b>	<b>Critérios de Avaliação</b>
<b>Posição base</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flete os MI; à largura dos ombros;</li> <li>- O Peso do corpo distribuído pelos 2 apoios;</li> <li>- Inclina o tronco à frente (bacia em retroversão) e dirigido para a bola;</li> <li>- MS fletidos e afastados com os cotovelos junto à bacia;</li> <li>- Palmas das mãos viradas uma para a outra;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir uma intervenção rápida, correta e tecnicamente adequada à situação de jogo sem perder o equilíbrio ou cruzar os apoios;</li> </ul>
<b>Deslocamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir da posição base, realiza deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios;</li> <li>- Coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Olhar dirigido para a frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentido de antecipação;</li> <li>- Rapidez para se deslocar;</li> <li>- Rapidez de mudança de direção durante as deslocações;</li> </ul>
<b>Serviço por baixo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segura a bola com a mão oposta à mão que realiza o serviço;</li> <li>- Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado para a frente;</li> <li>- Lança a bola para cima e realiza o batimento na bola com a palma da mão estendida (movimento de cima para baixo);</li> <li>- O MI que se encontra mais a trás, na fase do batimento, avança e termina à frente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consegue realizar o batimento numa trajetória cruzada/frontal;</li> <li>- Realiza o batimento na bola com a mão estendida (movimento de cima para baixo);</li> </ul>

<b>Receção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de receção da bola, frente a frente 2 a 2 com aplicação de diferentes tipos de passe;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola);</li> <li>- Deve estar em posição base e preparado para reagir;</li> <li>- O deslocamento deve ser rápido (curto ou longo) e sem cruzar os apoios;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola);</li> <li>- Coloca-se em posição base;</li> <li>- Deslocamento rápido sem cruzar os apoios;</li> </ul>
<b>Passe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado, com pés à largura dos ombros;</li> <li>- Posiciona as mãos acima da cabeça;</li> <li>- Coloca as mãos abertas, dedos afastados, com os polegares orientados para o rosto;</li> <li>- Realiza flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola;</li> <li>- No momento do contacto com a bola, o corpo deve realizar um movimento global de extensão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado;</li> <li>- Posiciona as mãos acima da cabeça;</li> <li>- Realiza flexão/ extensão dos braços ao contactar a bola;</li> </ul>
<b>Manchete</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão;</li> <li>- Coloca o corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos;</li> <li>- Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola com os braços em completa extensão;</li> <li>- Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão;</li> <li>- Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola;</li> </ul>

<p><b>Jogo de sustentação</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício, em grupos de quatro;</li> <li>- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas;</li> </ul>	<p>O aluno: (com número limitado de toques sucessivos de cada lado)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-se em posição base;</li> <li>- Realiza deslocamentos para rececionar a bola;</li> <li>- Realiza o serviço por baixo;</li> <li>- Realiza passe e manchete (consoante a trajetória da bola);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantem a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete";</li> <li>- Posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega;</li> </ul>
-----------------------------------	--	---	--

## Anexo 11- Grelha de avaliação inicial

Grelha de Avaliação Formativa Inicial de Voleibol			Componentes Técnicas						Componentes Táticas	
7ºA		Idade	Género	Posição base	Deslocamentos	Serviço por baixo	Passe	Manchete	Orientação do recetor à bola	Jogo de sustentação
1			F	NF	FR	FR	FR	FR	FR	FR
2			F							
3			F	NF	NF	FR	FR	FR	NF	FR
4			F	NF	NF	FR	FR	FR	NF	FR
5			M	NF	FR	FR	FR	FR	FR	FR
6			M	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
7			M	NF	NF	FR	FR	FR	NF	NF
8			M	NF	NF	FR	FR	FR	NF	NF
9			M	NF	FR	FR	FC	FR	FR	FR
10			M	NF	FR	FR	FC	FR	FR	FR
11			F	NF	NF	NF	FR	FR	NF	NF
12			M	NF	NF	NF	FR	FR	FR	NF
13			M	NF	NF	FR	FR	FR	FR	FR
14			M	NF	NF	NF	FR	NF	NF	NF
15			F	NF	NF	FR	FR	FR	NF	NF
16			M	FR	FR	FR	FC	FR	FR	FR
17			F	NF	FR	FR	FR	FR	FR	FR
18			F	NF	NF	FR	FR	FR	NF	NF
19			F							
20			F	NF	NF	NF	FR	FR	NF	NF
21			M	NF	NF	FR	FR	FR	FR	NF
22			M	NF	NF	FR	FR	FR	FR	FR
23			M	NF	NF	FR	FR	FR	FR	NF
24			M	NF	NF	NF	FR	FR	FR	FR
25			M	FR	FR	FR	FC	FR	FR	FR
26			M	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF

Nível	
NF	Não faz/Faz muito mal
FR	Faz razoável
FC	Faz corretamente

## Anexo 12- Relatório de AFI por aluno



Educação Física - 7ºA | 3º Ciclo

# RELATÓRIO VOLEIBOL

Avaliação Formativa Inicial - 1º Período

## Nome do aluno

Gesto Técnico	Condição
Posição Base	Não fez
Deslocamentos	Faz razoavelmente
Serviço por baixo	Faz razoavelmente
Passe	Faz razoavelmente
Manchete	Faz razoavelmente
Orientação do recetor à bola	Faz razoavelmente
Jogo de sustentação	Faz razoavelmente





# Anexo 13- Grelha de AFP

Critérios- Voleibol Avaliação formativa		Capacidades - Domínio																																																																						Total							Média	Percentagem
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																														
Aulas da UD		1 e 2							3							4							5 e 6							7							8 e 9							10 e 11																																				
1		3 4 3							4 5 4 3 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4	5	4	4	4	4	4	4,1	81																												
2																																												4	5	4	4	4	4	4	0,0	0																												
3		3 3 4							3 4 4 3 3							4 4 4 3 4 3							4 4 4 4 3 4							4 4 4 3 4 4							4 4 4 3 4 4							4	4	4	3	4	4	4	3,7	74																												
4		3 4 4							4 4 4 3 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4	5	4	4	4	4	4	4,0	80																												
5		3 4 4							4 4 4 4 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4	5	4	4	5	4	5	4,3	85																												
6		2 3 2							2 3 3 2 3							3 3 3 2 3 2							2 3 3 3 2 3 2							3 3 3 2 3 2							3 3 3 2 3 2							3	3	3	2	3	2	2	2,5	50																												
7		3 4 3							3 4 3 3 3							4 4 3 3 4 3							4 4 3 3 4 4							4 4 3 3 4 4							4 4 3 3 4 4							4	4	3	3	4	4	3	3,4	69																												
8		3 3 3							3 4 3 3 3							4 4 4 3 4 3							4 4 4 3 4 4							4 4 4 3 4 4							4 4 4 3 4 4							4	4	4	3	4	4	3	3,5	70																												
9		3 4 4							4 5 4 3 4							4 5 5 3 5 4							4 5 5 3 5 4							4 5 5 3 5 4							4 5 5 3 5 4							4	5	5	3	5	4	5	4,2	85																												
10		3 4 4							4 5 4 4 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4	5	5	4	5	4	5	4,4	87																												
11		2 3 3							3 3 3 2 3							3 3 3 3 3 3							2 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3	3	3	3	3	2	2	2,8	56																												
12		2 3 3							3 3 3 2 3							3 3 3 3 3 3							2 3 3 3 3 3 2							Falta							3 3 3 3 3 3 2							3	3	3	3	3	2	2	2,8	55																												
13		3 4 3							3 4 4 3 4							4 5 4 3 4 4							4 5 4 3 4 4							4 5 4 3 4 4							4 5 4 3 4 4							4	5	4	3	4	4	4	3,9	77																												
14		2 3 3							3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3							2 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3	3	3	3	3	2	2	2,8	56																												
15		3 4 3							3 4 3 3 4							4 4 3 3 4 3							4 4 3 3 4 4							4 4 3 3 4 4							4 4 3 3 4 4							4	4	3	3	4	4	4	3,6	72																												
16		3 4 4							4 5 4 4 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4	5	4	4	5	4	5	4,3	86																												
17		3 4 4							4 5 4 4 4							5 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							5 5 5 4 5 4							5 5 5 4 5 4							4	5	5	4	5	4	5	4,5	89																												
18		2 3 3							3 3 3 2 3							3 3 3 3 3 3							2 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3 3 3 3 3 3 2							3	3	3	3	3	2	2	2,8	56																												
19																																																										0,0	0																					
20	Transferida																																																									0,0	0																					
21		3 4 3							3 4 4 3 4							4 4 4 3 4 3							4 4 4 4 3 4							4 4 4 3 4 4							4 4 4 3 4 4							4	4	4	3	4	4	4	3,7	74																												
22		3 4 4							4 5 4 4 4							5 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							5 5 5 4 5 4							5 5 5 4 5 4							4	5	5	4	5	4	5	4,5	89																												
23		3 4 3							4 4 4 3 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4 5 4 4 5 4							4	5	4	4	5	4	4	4,1	82																												
24		3 4 3							4 4 4 3 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4 5 4 4 4 4							4	5	4	4	4	4	5	4,1	82																												
25		3 4 4							4 5 4 4 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4 5 5 4 5 4							4	5	5	4	5	4	5	4,4	87																												
26		2 3 2							3 3 2 2 3							3 3 3 2 3 2							2 3 3 3 2 3 2							3 3 3 2 3 2							3 3 3 2 3 2							3	3	3	2	3	2	2	2,5	50																												

1	Não realiza
2	Tenta realizar mas realiza sem sucesso
3	Realiza razoavelmente
4	Realiza bem
5	Realiza muito bem

1	Posição Base
2	Passe
3	Manchete
4	Deslocamentos
5	Serviço por baixo
6	Orientação do recetor à bola
7	Jogo de sustentação

**Anexo 14-** Protocolo de AS

Conteúdos	Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Critérios de Avaliação	Pontos
<b>Posição base</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flete os MI; à largura dos ombros;</li> <li>- O Peso do corpo distribuído pelos 2 apoios;</li> <li>- Inclina o tronco à frente (bacia em retroversão) e dirigido para a bola;</li> <li>- MS fletidos e afastados com os cotovelos junto à bacia;</li> <li>- Palmas das mãos viradas uma para a outra;</li> </ul>	Flexão dos MI à largura dos ombros	1
			Peso distribuído pelos 2 apoios	1
			Inclina o tronco à frente	1
			MS fletidos e cotovelos junto à bacia	1
			Mãos viradas uma para a outra	1
<b>Deslocamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir da posição base, realiza deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios;</li> <li>- Coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Olhar dirigido para a frente.</li> </ul>	Não cruza os apoios	2
			Pé ligeiramente à frente do outro, à largura dos ombros	1
			Tronco ligeiramente inclinado	1
			Olhar dirigido para a frente	1
<b>Serviço por baixo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de formas de jogo reduzido não formal;</li> <li>- Situação de jogo de cooperação 2x2;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segura a bola com a mão oposta à mão que realiza o serviço;</li> <li>- Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado para a frente;</li> <li>- Lança a bola para cima e realiza o batimento na bola com a palma da mão em concha (movimento de cima para baixo);</li> <li>- O MI que se encontra mais a trás, na fase do batimento, avança e termina à frente;</li> </ul>	Segura a bola com a mão oposta	1
			Avança o pé em relação ao outro, com MI fletidas	2
			- Realiza o batimento com a palma da mão em formato concha	1
			MI que está atrás avança e termina à frente	1
<b>Passe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de exercício critério 1x1;</li> <li>- Em situação de jogo reduzido não</li> </ul>	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado, com pés à largura dos ombros;</li> <li>- Posiciona as mãos acima da cabeça;</li> </ul>	MI semi-fletidos, corpo equilibrado e à largura dos ombros	1
			Mãos acima da cabeça	1



	formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2;	- Coloca as mãos abertas, dedos afastados, com os polegares orientados para o rosto; - Realiza flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola; -No momento do contacto com a bola, o corpo deve realizar um movimento global de extensão;	Mãos abertas, dedos afastados, polegares na direção do rosto	1
			Realiza o passe com “toque de dedos”	1
			Extensão dos MS e do corpo no contacto com a bola	1
<b>Manchete</b>	- Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2;	O Aluno: - Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão; - Coloca o corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos; - Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola com os braços em completa extensão; - Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo.	Flete os MI e afasta, une os MS em extensão;	1
			Corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos	1
			Antebraços a fazer o contacto com a bola com os MS em extensão	2
			Após contacto com a bola extensão total do corpo	1
<b>Jogo de sustentação</b>	- Em situação de exercício, em grupos de quatro; - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas;	O aluno: (com número limitado de toques sucessivos de cada lado) - Coloca-se em posição base; - Realiza deslocamentos para rececionar a bola; - Realiza o serviço por baixo; - Realiza passe e manchete (consoante a trajetória da bola);	Conseguem manter a bola jogável	1
			Realiza os deslocamentos em direção à bola	1
			Antecipa a trajetória da bola	1
			Realiza a posição base quando não tem bola	1
			Decisão ajustada para passe e manchete	1

Anexo 15 - Grelha de AS (exemplo voleibol)

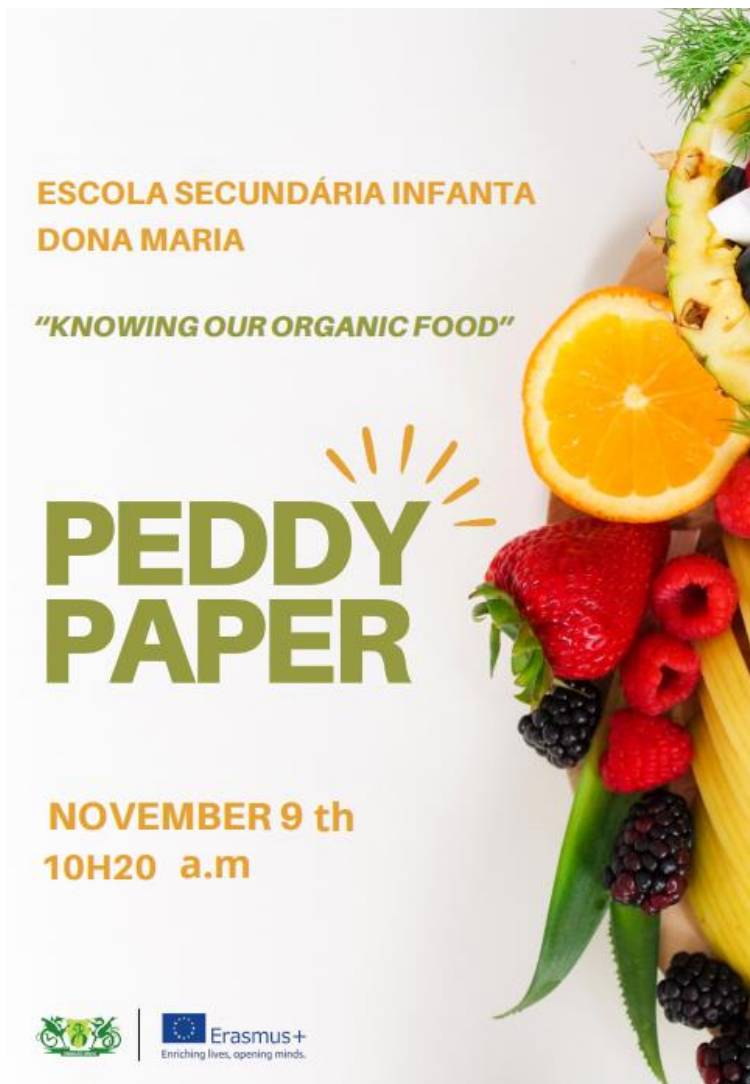
		Componentes técnicas																				Componentes táticas						
7ªA		Posição base					Deslocamentos				Serviço por baixo				Passe					Manchete				Jogo de sustentação/orientação do recetor à bola				
		CR1	CR2	CR3	CR4	CR5	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR5	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR5
1		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2																												
3		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6		X	-	X	-	-	X	-	-	-	X	X	-	-	-	X	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	
7		X	-	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	±	X	±	
8		X	-	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	±	X	±	
9		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11		X	-	X	-	X	X	-	-	X	X	X	-	-	X	X	-	-	X	X	-	X	-	X	-	X	-	
12		X	-	X	-	X	X	-	-	X	X	X	-	-	-	X	X	X	-	X	X	-	X	-	X	-	-	
13		X	X	-	-	X	X	-	-	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	±	X	±
14		X	X	X	-	-	X	-	X	-	X	X	-	-	X	X	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	
15		X	-	X	X	X	X	-	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
16		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
17		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18		X	-	X	-	X	X	-	-	X	X	X	-	-	X	X	-	-	X	X	X	-	X	-	X	-	-	
19																												
20		Transferência																										
21		X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
22		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
23		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
24		X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
25		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
26		X	X	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	X	X	-	-	X	X	X	-	-	-	-	-	-	

7ºA		Componentes técnicas					Componentes táticas	Nível de classificação	Porcentagem
		Posição Base	Deslocamentos	Serviço por baixo	Passe	Manchete	Jogo de sustentação/orientação do recetor à bola		
1		5	4	5	5	5	5	4,83	97
2									0
3		5	4	5	5	5	4	4,67	93
4		5	4	5	5	5	4	4,67	93
5		5	4	4	5	5	5	4,67	93
6		3	3	3	3	3		3,00	60
7		3	4	4	5	3	4	3,83	77
8		3	4	4	5	3	4	3,83	77
9		5	4	5	5	5	5	4,83	97
10		5	4	5	5	5	5	4,83	97
11		3	3	3	3	3	3	3,00	60
12		3	3	3	3	3	3	3,00	60
13		3	3	3	5	3	4	3,50	70
14		3	3	3	3	3		3,00	60
15		4	3	4	5	5	4	4,17	83
16		5	5	5	5	5	5	5,00	100
17		5	5	5	5	5	5	5,00	100
18		3	3	3	3	3	3	3,00	60
19									0
20		<b>Transferência</b>							<b>0</b>
21		4	4	5	5	5	5	4,67	93
22		5	5	5	5	5	5	5,00	100
23		5	4	5	5	5	5	4,83	97
24		5	4	5	5	5	5	4,83	97
25		5	5	5	5	5	5	5,00	100
26		3		3	3	3		3,00	60

## Anexo 16 - Ficha de autoavaliação

ANO LETIVO 2022/2023	 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b> EDUCAÇÃO		 ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA																																																																																																																																																							
	<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>										<b>2022/2023</b>																																																																																																																																															
	<b>Auto-avaliação</b>																																																																																																																																																									
NOME ALUNO: _____		Nº _____				TURMA: _____																																																																																																																																																				
<b>DOMÍNIOS</b>	ATIVIDADES FÍSICAS + APTIDÃO FÍSICA + CONHECIMENTOS										<b>TOTAL (100%)</b>																																																																																																																																															
<b>ÁREAS ESPECÍFICAS</b>	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)				APTIDÃO FÍSICA (10%)				CONHECIMENTOS (10%)																																																																																																																																																	
	COMPETÊNCIAS 40%		PRÁTICA/EXERCITAÇÃO 40%		FITescola 5%		PAC 5%																																																																																																																																																			
<b>1º PERÍODO</b>																																																																																																																																																										
<b>2º PERÍODO</b>																																																																																																																																																										
<b>3º PERÍODO</b>																																																																																																																																																										
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
	MODALIDADE			COMPETÊNCIAS				PRÁTICA/EXERCITAÇÃO				PERÍODO																																																																																																																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">ASSIDUIDADE</td> <td style="width: 5%;">1ºP</td> <td style="width: 15%;">SEMPRE</td> <td style="width: 15%;">MUITO</td> <td style="width: 15%;">POUCO</td> <td style="width: 5%;">2ºP</td> <td style="width: 15%;">SEMPRE</td> <td style="width: 15%;">MUITO</td> <td style="width: 15%;">POUCO</td> <td style="width: 5%;">3ºP</td> <td style="width: 15%;">SEMPRE</td> <td style="width: 15%;">MUITO</td> <td style="width: 15%;">POUCO</td> </tr> <tr> <td>PONTUALIDADE</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>MUITO</td> <td>POUCO</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>MUITO</td> <td>POUCO</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>MUITO</td> <td>POUCO</td> </tr> <tr> <td>CUMPRE C/ EMPENHO E BRIO AS TAREFAS PROPOSTAS</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>COOPERA C/ COMPANHEIROS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS COLETIVOS</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>REALIZA C/ OPORTUNIDADE/CORREÇÃO AS AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>APLICA AS REGRAS COMO JOGADOR E TAMBÉM COMO ÁRBITRO</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>TEM UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA E PROCURA O ÊXITO PESSOAL /GRUPO</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>CUMPRE AS EXIGÊNCIAS TÉCNICAS E REGULAMENTOS DAS ATIVIDADES</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>POUCO</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>RELACIONA-SE COM CORDIALIDADE E RESPEITO C/ OS COMPANHEIROS</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>COOPERA NAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM E ORGANIZAÇÃO</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> <tr> <td>TEM COMPROMISSO E RESPONSABILIDADE NA ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES INDIVIDUAIS/GRUPO</td> <td>1ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>2ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> <td>3ºP</td> <td>SEMPRE</td> <td>ÀS VEZES</td> <td>NUNCA</td> </tr> </table>												ASSIDUIDADE	1ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	2ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	3ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	PONTUALIDADE	1ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	2ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	3ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	CUMPRE C/ EMPENHO E BRIO AS TAREFAS PROPOSTAS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	COOPERA C/ COMPANHEIROS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS COLETIVOS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	REALIZA C/ OPORTUNIDADE/CORREÇÃO AS AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	APLICA AS REGRAS COMO JOGADOR E TAMBÉM COMO ÁRBITRO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	TEM UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA E PROCURA O ÊXITO PESSOAL /GRUPO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	CUMPRE AS EXIGÊNCIAS TÉCNICAS E REGULAMENTOS DAS ATIVIDADES	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	POUCO	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	RELACIONA-SE COM CORDIALIDADE E RESPEITO C/ OS COMPANHEIROS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	COOPERA NAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM E ORGANIZAÇÃO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	TEM COMPROMISSO E RESPONSABILIDADE NA ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES INDIVIDUAIS/GRUPO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA
ASSIDUIDADE	1ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	2ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	3ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO																																																																																																																																														
PONTUALIDADE	1ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	2ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO	3ºP	SEMPRE	MUITO	POUCO																																																																																																																																														
CUMPRE C/ EMPENHO E BRIO AS TAREFAS PROPOSTAS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
COOPERA C/ COMPANHEIROS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS COLETIVOS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
REALIZA C/ OPORTUNIDADE/CORREÇÃO AS AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
APLICA AS REGRAS COMO JOGADOR E TAMBÉM COMO ÁRBITRO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
TEM UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA E PROCURA O ÊXITO PESSOAL /GRUPO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
CUMPRE AS EXIGÊNCIAS TÉCNICAS E REGULAMENTOS DAS ATIVIDADES	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	POUCO	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
RELACIONA-SE COM CORDIALIDADE E RESPEITO C/ OS COMPANHEIROS	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
COOPERA NAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM E ORGANIZAÇÃO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														
TEM COMPROMISSO E RESPONSABILIDADE NA ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES INDIVIDUAIS/GRUPO	1ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	2ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA	3ºP	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA																																																																																																																																														

Anexo 17 - Cartazes área 3



SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA de 12 a 16 de Dezembro de 2022		
Dia	Atividade	Responsáveis organização
12.dez (2ªf)	Corta-mato	
12.dez (2ªf)	Fit Race	
13.dez (3ªf)	Megas	
13.dez (3ªf)	Badminton	
14.dez (4ªf)	Basquetebol 3x3	
15.dez (5ªf)	Voleibol 3ºCEB	
16.dez (6ªf)	Voleibol E. Secundário	
16.dez (6ªf)	Remo	

## Anexo 18 - Certificados



 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA

### DECLARAÇÃO

Declara-se que Mariana Marques Jóia, professora estagiária do núcleo de educação física, participou na criação e apresentação de uma coreografia de dança em colaboração com a disciplina de teatro, inserida na atividade de comemoração do *Dia de Los Muertos* promovida pela disciplina de espanhol no dia 2 de novembro.

Mais se atesta que, no exercício destas funções, a professora estagiária, se destacou pelo elevado profissionalismo, dedicação e envolvimento no sucesso da atividade.

Escola Secundária Infanta Dona Maria, Coimbra, 2 de novembro de 2022.

A professora organizadora das atividades,





# CERTIFICADO



DECLARA-SE QUE

*Mariana Marques J6ia*

ALUNA ESTAGIÁRIA DO NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA, NO ANO LETIVO DE 2022/2023, DINAMIZOU ATIVIDADES DE TEAM BUILDING, NO DIA 7 DE DEZEMBRO DE 2022, PARA OS DOCENTES QUE INTEGRAM O CONSELHO DE DIRETORES DE TURMA. MAIS SE ATESTA QUE, NO EXERCÍCIO DESTAS FUNÇÕES, SE DESTACOU PELO ELEVADO PROFISSIONALISMO, DEDICAÇÃO E ENVOLVIMENTO NO SUCESSO DA ATIVIDADE.



7 DE DEZEMBRO DE 2022

DATA

*[Handwritten Signature]*

ASSINATURA







**XIX**  
**CONGRESSO**  
**DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE**  
**LÍNGUA PORTUGUESA**  
26-28 JANEIRO 2023 COIMBRA - PORTUGAL  
**Edificação intemporal**  
**do**  
**desporto**

# Certificado

Certifica-se que

**Mariana Jóia**

esteve presente, como participante no XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa que decorreu em Coimbra, nos dias 26, 27 e 28 de janeiro de 2023.

Coimbra, 28 de janeiro de 2023

CONGRESSO INTERNACIONAL

*Vasco Vaz*  
**Vasco Vaz**  
Presidente do Congresso



# CERTIFICADO



O Comité Olímpico de Portugal confere o presente  
Certificado a

**Mariana Jóia**

pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação  
Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género**

Lisboa, 2 de junho de 2023

José Manuel Constantino  
Presidente do  
Comité Olímpico de Portugal

[www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

1 2 9 0



*Inovação e Tecnologias em Educação Física*

UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

28 de abril e 5 de maio 2023

## DIPLOMA

Mariana Marques Jóia

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



## Anexo 19 - Tabela de Salvosa

TABELA DE SALVOSA

Grav de Obliquidade	P .05	P .01	P .001	Grav de Obliquidade	P .05	P .01	P .001
0.0	- 1.64	- 2.33	- 3.09	0.0	1.64	2.33	3.09
0.1	- 1.62	- 2.25	- 2.95	0.1	1.67	2.40	3.23
0.2	- 1.59	- 2.18	- 2.81	0.2	1.70	2.47	3.38
0.3	- 1.56	- 2.10	- 2.67	0.3	1.73	2.54	3.52
0.4	- 1.52	- 2.03	- 2.53	0.4	1.75	2.62	3.67
0.5	- 1.49	- 1.95	- 2.40	0.5	1.77	2.69	3.81
0.6	- 1.46	- 1.88	- 2.27	0.6	1.80	2.76	3.96
0.7	- 1.42	- 1.81	- 2.14	0.7	1.82	2.83	4.10
0.8	- 1.39	- 1.73	- 2.02	0.8	1.84	2.89	4.24
0.9	- 1.35	- 1.66	- 1.90	0.9	1.86	2.96	4.39
1.0	- 1.32	- 1.59	- 1.79	1.0	1.88	3.02	4.53
1.1	- 1.28	- 1.52	- 1.68	1.1	1.89	3.09	4.67

Fonte: <https://pt.scribd.com/presentation/37453095/Teste-sociometrico>