



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Carolina Seabra Coelho,  
2018273178

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA  
TURMA DO 7ºB NO ANO LETIVO 2022/2023  
A MOTIVAÇÃO PARA A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO  
COMPARATIVO NO 3º CICLO**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo  
Prof. Doutor Alain Guy Marie Massart, apresentado à Faculdade  
de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de  
Coimbra**

Junho de 2023





**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

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

**Orientador:**

Prof. Doutor Alain Marie Massart

**COIMBRA**

**2023**



Coelho, C (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro no ano letivo de 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e educação Física da universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Carolina Seabra Coelho, aluna nº2018273178 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 artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, junho de 2023

Carolina Seabra Coelho

Carolina Seabra Coelho

## **AGRADECIMENTOS**

Neste final de etapa e antes da apresentação do meu trabalho, realizado com tanto esforço e sacrifício, é importante agradecer de forma especial aos que acompanharam e fizeram parte deste caminho.

Começo por agradecer à minha família, aos meus pais que foram os patrocinadores deste percurso e que permitiram que eu aqui chegasse. Em especial, à minha mãe que tentou que tudo se mantivesse no último ano e meio. Ao meu pai que mesmo já não estando presente entre nós, fez tudo para que eu acreditasse que era possível acabar e a quem fiz tudo para que o deixasse orgulhoso, esteja ele onde estiver. Ao meu irmão que sempre me mostrou que a vida deve ser leve independentemente das adversidades. À Cristiana que foi incansável não só ao longo do estágio pedagógico como também na escrita deste relatório. Por toda a paciência, carinho e amor neste percurso. Um obrigada à Jéssica por ser a amiga de sempre e para sempre, a amiga incansável que ouve, que está sempre disponível desde que comecei a aprender a ler e a escrever. Obrigada a todos e ainda aos que aqui não foram mencionados por acreditarem em mim e me ajudarem a crescer como melhor pessoa.

Um agradecimento especial à Mariana e à Diana por fazerem parte desta jornada, por me acompanharem diariamente, por me apoiarem e não deixarem de acreditar. À Inês Quintal porque dentro da dificuldade da vida, me ensina que temos de levar com loucura alguns momentos senão não é bem aproveitada. Não posso deixar de agradecer ao grupo que me acompanhou desde o dia 1 na FCDEF-UC. A vocês, Beatriz Vilela, Inês Iglesias, Vanessa Fonseca, um enorme agradecimento por toda a paciência, companhia e palavras que me ajudaram a crescer diariamente ao longo de todo o meu percurso!

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, Mariana, Luís e Francisco pela amizade, por todo o trabalho de equipa, que facilitou a concretização deste estágio, desta forma tão boa. Aos meus orientadores, Prof. Rui Luzio e Prof. Doutor Alain Massart por todas as situações que nos proporcionaram, bem como toda a disponibilidade e entrega que permitiram que pudesse aprender mais e desfrutar desta jornada.

A toda a comunidade escolar da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, professores, funcionários e alunos pela afinidade e disponibilidade desde o primeiro dia. Deixar um agradecimento especial aos meus alunos do 7ºB e 9ºA, aos dois alunos com necessidades educativas especiais pelo compromisso e confiança depositados que fizeram

deste ano memorável e repleto de aprendizagem, trabalho, amizade, proporcionando momentos inesquecíveis.



“A evolução faz parte do processo de quem almeja alcançar o sucesso”

Nelio Wanderley

## RESUMO

O Relatório de Estágio presente neste documento representa o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro do Agrupamento de Escolas de Anadia, na turma B do 7º ano de escolaridade. É relatado, de forma reflexiva, um conjunto de experiências vivenciadas ao longo do ano letivo 2022/2023, que contribuíram de forma fundamental para a minha formação quer pessoal quer profissional marcando o término desta etapa académica.

O presente documento está estruturado em função de 4 áreas de desempenho do Estágio Pedagógico: Área 1 “Atividades de Ensino-Aprendizagem”; Área 2 “Atividades de Organização e Gestão Escolar”; Área 3 “Projetos e Parcerias Educativas” e Área 4 “Atitude Ético-Profissional”. De notar que nas áreas acima referidas foram efetuadas reflexões sobre as principais dificuldades sentidas, as estratégias adotadas e os resultados obtidos. No que diz respeito ao aprofundamento do tema-problema, apresentamos um estudo realizado na comunidade escolar da EBVB, mais especificamente no 3º ciclo, analisando a motivação dos alunos para as aulas de Educação Física.

Assim, este documento reflete o trabalho por nós desenvolvido e momentos vividos desde a conceção até à reflexão, passando pelo planeamento, realização e avaliação de cada ação realizada.

O documento está dividido em três grandes capítulos que representam contextos diferentes. O primeiro consiste na junção de diversos aspetos sobre expectativas iniciais e história de vida bem como a caracterização do meio escolar, da comunidade, da turma que foram um pilar para a realização do Estágio. O segundo capítulo diz respeito à Análise Reflexiva da Prática Pedagógica onde é feita uma análise às quatro áreas acima referida. Aqui são referidos pontos importantes como o facto de na escola EBVB não ser necessário haver rotações de espaços isso faz com que a escolha de lecionação por blocos onde a matéria é massiva ao longo dos 3º anos deveria na nossa opinião ser substituída por blocos mais longos, apenas num ano de escolaridade. É referido também a importância da elaboração dos planos de aula e posterior reflexão sobre os mesmos de forma que seja possível o recurso a diferentes estratégias para a elaboração de um plano de aula seguinte. O uso de um quadro branco para uma instrução rápida e eficaz, a afixação das equipas no início da aula, a escolha de um aluno para realizar o aquecimento e arrumar o material, um clima que junta a disciplina com um clima positivo favorecendo boas interações professor/aluno manifestam-se como os principais responsáveis para o

sucesso do ensino-aprendizagem. Por fim, o terceiro capítulo consiste no aprofundamento do tema-problema desenvolvido que consistiu num estudo sobre a motivação para a prática das aulas de Educação Física no 3º ciclo. Aqui podemos concluir que as motivações mais autodeterminadas, a motivação intrínseca e a motivação identificada sofreram uma redução significativa do 7ºano para os anos seguintes do 3ºciclo. Isto leva-nos a querer que com o avançar da escolaridade os alunos vão abordar as matérias de forma monótona e não como algo que lhes traz motivação e prazer para a prática. Isto poderia ser solucionado com a não repetição das matérias ao longo dos anos readaptando o processo de ensino optando por um planeamento que permitisse manter ou aumentar a motivação dos alunos. Em suma, num último capítulo, o Capítulo 4 referente às “Considerações finais”, será apresentada uma reflexão sobre todo o processo do Estágio Pedagógico e o que este contribuiu para o nosso futuro enquanto docentes.

**Palavras-Chave:** Ensino, Educação Física, Motivação, Aprendizagem, Processo Ensino-Aprendizagem

## **ABSTRACT**

This Internship Report represents the work developed during the Teacher Training at Escola Básica de Vilarinho do Bairro of the Anadia School Grouping, in class B of the 7th grade. I report, in a reflective way, a set of experiences lived throughout the school year 2022/2023, which contributed in a fundamental way to my personal and professional development, marking the end of this academic stage.

This document is structured according to 4 performance areas of the Pedagogical Training: Area 1 "Teaching-Learning Activities"; Area 2 "School Organization and Management Activities"; Area 3 "Educational Projects and Partnerships" and Area 4 "Ethical and Professional Attitude". It should be noted that in the above areas reflections were made on the main difficulties experienced, the strategies adopted, and the results obtained. With regard to deepening the thematic problem, we present a study carried out in the school community of EBVB, more specifically in the 3rd cycle, analyzing the motivation of students for Physical Education classes.

Thus, this document reflects our work and the moments experienced from conception to reflection, through planning, implementation and evaluation of each action taken.

The document is divided into three main chapters that represent different contexts. The first consists of the gathering of several aspects about initial expectations and life history as well as the characterization of the school environment, the community, and the class that were a pillar for the accomplishment of the Internship. The second chapter concerns the Reflective Analysis of Pedagogical Practice where an analysis of the four areas mentioned above is made. Here are mentioned important points such as the fact that in the EBVB school it is not necessary to have rotations of spaces, which makes the choice of teaching in blocks where the subject is massive throughout the 3rd years should in our opinion be replaced by longer blocks, only in one year of schooling. It is also mentioned the importance of the preparation of lesson plans and subsequent reflection on them so that it is possible to use different strategies for the preparation of the next lesson plan. The use of a whiteboard for quick and effective instruction, the posting of the teams at the beginning of the lesson, the choice of a student to warm up and put away the material, a climate that joins discipline with a positive atmosphere favoring good teacher-student interactions are manifested as the main responsible for the success of teaching-learning. Finally, the third chapter consists in the deepening of the developed theme-problem which

consisted in a study about the motivation for the practice of the lessons of Physical Education in the 3rd cycle. Here we can conclude that the most self-determined motivations, the intrinsic motivation and the identified motivation suffered a significant reduction from the 7th grade to the following years.

**Keywords:** Teaching, Physical Education, Motivation, Learning, Teaching-Learning Process

## Índice

AGRADECIMENTOS .....	VII
Resumo .....	X
Abstract.....	XII
Introdução.....	21
CAPÍTULO 1– CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	22
Expetativas Iniciais.....	22
Projeto Formativo .....	23
Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa.....	24
História de Vida.....	24
Caracterização do Meio Escolar .....	26
Caracterização do Agrupamento .....	26
Caracterização da Escola .....	27
Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física.....	27
Caracterização dos Orientadores .....	28
Caracterização do Núcleo de Estágio .....	28
Caracterização da Turma .....	29
CAPÍTULO 2- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	31
Área 1 – Atividade de Ensino-Aprendizagem.....	31
1.1 Planeamento .....	31
1.1.3 Planos de Aula.....	35
1.2 Realização.....	37
1.2.1 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução.....	38
1.2.2 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão.....	38
1.2.3 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina.....	39
1.2.4 Decisões de Ajustamento .....	40

1.2.5 Coadjuvação de Aulas – Professora Auxiliar de uma aluna com Síndrome de Williams e de um aluno com espectro de autismo .....	42
1.2.5.1 Aluna com Síndrome de Williams.....	42
1.2.5.2 Aluno com Espectro de Autismo.....	43
1.2.6 Intervenção Pedagógica no 2º Ciclo .....	44
1.3 Avaliação .....	45
1.3.1 Avaliação Formativa Inicial .....	46
1.3.2 Avaliação Formativa.....	48
1.3.3 Avaliação Sumativa.....	49
1.3.4 Avaliação Coparticipada .....	50
1.3.5 Autoavaliação .....	50
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....	51
2.1 Cargo .....	51
2.2 Perfil Funcional do Cargo .....	52
2.3 Objetivos.....	53
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	54
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	57
<b>CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....</b>	<b>59</b>
<b>A MOTIVAÇÃO PARA A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO NO 3º CICLO .....</b>	<b>59</b>
Resumo .....	59
Abstract.....	60
1. Introdução.....	61
1.1 Motivação como Fator.....	62
1.2 Teoria da Autodeterminação .....	63
1.3 Identificação da Problemática .....	63
1.4 Objetivos Do Estudo.....	64

2. Metodologia.....	64
2.1 Amostra .....	65
2.2 Instrumento .....	65
2.3 Cronograma .....	67
2.4 Análise Estatística .....	67
3. Resultados.....	68
3.1 Apresentação de Resultados Gerais.....	68
3.2 Resultados das Motivações.....	68
4. Discussão .....	70
5. Conclusão .....	72
CAPÍTULO 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	73
CAPÍTULO 5 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	74
CAPÍTULO 6 – ANEXOS .....	79



<b>Tabela 1-</b> Tarefas Anuais.....	23
<b>Tabela 2-</b> Dificuldades por matéria .....	48
<b>Tabela 3-</b> Objetivos .....	64
<b>Tabela 4-</b> Hipóteses .....	65
<b>Tabela 5-</b> Caracterização da Amostra.....	65
<b>Tabela 6-</b> Questionário PLOCQ. Divisão relativa às dimensões da Motivação.....	66
<b>Tabela 7-</b> Análise Descritiva. Média (M), Erro Padrão (SEM), Máximo (MAX), Mínimo (MIN).....	68
<b>Tabela 8-</b> Resultados da Estatística Descritiva, Média (M), Erro Padrão (SEM) e de uma ANOVA de uma via (teste não paramétrico) para as diferentes dimensões da Motivação. ....	69
<b>Figura 1-</b> Cronograma .....	67
<b>Figura 2-</b> Influência dos anos de escolaridade do 3º ciclo da EBVB nas diferentes dimensões da Motivação. (A)- Motivação Intrínseca; (B)- Regulação Externa; (C)- Regulação Identificada; (D)- Regulação Introjetada; (E)- Amotivação. Todos os valores representados nos gráficos encontram-se apresentados como média ± SEM. * (Gráfico A) - representa uma diferença significativa entre o 7º e o 9º ano. * (Gráfico C) – significa diferenças significativas relativamente ao 7º ano.....	70

## **Lista de Abreviaturas**

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

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

EP - Estágio Pedagógico

NE- Núcleo de Estágio

EBVB - Escola Básica de Vilarinho do Bairro

AEA- Agrupamento de Escolas de Anadia

SDC- Sangalhos Desporto Clube

GiCA- Ginásio Clube de Águeda

ESEC- Escola Superior de Educação de Coimbra

EF - Educação Física

IMC- Índice de Massa Corporal

PASEO- Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

AE- Aprendizagens Essenciais

UD - Unidades Didáticas

FB – Feedback ou Feedback's

AFI - Avaliação Formativa Inicial

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

PAG- Protocolo de Aquecimento Geral

NE- Necessidades Educativas

SW- Síndrome de Williams

EE- Encarregado de Educação

DT- Diretor de Turma

TO- Terapeuta Ocupacional

POS- Projeto Olimpíada Sustentada

PLOQC- Perceived Locus of Causality Questionnaire

## **Lista de Anexos**

Anexo 1- Inventário

Anexo 2- Inquérito Google Forms Caracterização Turma

Anexo 3- Plano Anual

Anexo 4- Exemplo Plano Condição Física

Anexo 5- Exemplo da Estrutura do Plano de Aula

Anexo 6- Exemplo de quadros de equipas

Anexo 7- Esquemas de Exercícios

Anexo 8- Exemplo de Movimento

Anexo 9- Exemplo de Materiais Auxiliares Didáticos

Anexo 10- Protocolo de Aquecimento Geral

Anexo 11- Protocolo de Alongamentos

Anexo 12- Exemplo de Decisões de Ajustamento

Anexo 13- Exemplo de plano de aula aluna com Síndrome de Williams-Beuren

Anexo 14- Intervenção ao 2º Ciclo

Anexo 15- Exemplo de grelha de AFI

Anexo 16- Exemplo de balanço de aula

Anexo 17- Exemplo de grelha de AS

Anexo 18- Exemplo de grelha Avaliação Coparticipada

Anexo 19- Exemplo Ficha de autoavaliação

Anexo 20- Projeto Ry Health

Anexo 21 – Cartazes das Atividades

Anexo 22– Percurso da caminhada pelo coração

Anexo 23- Exemplo Questionário de Avaliação da Atividade

Anexo 24– Certificados de Participação

Anexo 25 - Palestras

Anexo 26- Clinic de Minibasquete

Anexo 27- II Congresso Internacional Online da Sports Academy

Anexo 28 - Questionário PLOCQ



## **INTRODUÇÃO**

O documento aqui apresentado constitui o Relatório de Estágio, que por sua vez representa o que foi realizado ao longo do ano letivo, no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, abrangida pelo plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico (EP) é considerado uma meta importante na nossa formação académica enquanto futuros docentes. É nele que se testa as competências por nós adquiridas ao longo do tempo de formação académica. Numa compilação de experiências entre os anos de formação e o EP resultará uma bagagem de conhecimento para o futuro como profissionais.

Ao longo do documento, irá ser apresentada uma apreciação crítica e reflexiva sobre o processo pelo qual passámos, bem como as dificuldades enfrentadas no decorrer do ano de EP e como foram ultrapassadas. Além disso, serão ainda descritas as atividades realizadas pelo Núcleo de Estágio (NE) de Educação Física da Escola de Vilarinho do Bairro (EBVB) que pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia (AEA).

Em suma, para apresentar as dificuldades sentidas e as estratégias utilizadas para as ultrapassar, iremos assentar o documento em 4 áreas: Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem; Área 2 – Organização e Gestão Escolar; Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas e Área 4 – Atitude Ético-Profissional.

## **CAPÍTULO 1– CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **Expectativas Iniciais**

No início deste ano letivo, pensando como futuro profissional de Educação Física, foram vários os objetivos definidos. De acordo com o Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de Agosto - o professor tem o objetivo de promover as aprendizagens, de acordo com critérios de rigor científico e metodológico e aprofundar os conhecimentos sobre as modalidades lecionada. O mesmo decreto refere que o perfil geral de desempenho do professor se divide em várias áreas e dimensões: dimensão ética e profissional, dimensão da participação na escola, dimensão do desenvolvimento e formação profissional e dimensão do desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Dentro destas dimensões, existiam várias expectativas que pretendia alcançar ao longo deste Estágio Pedagógico.

Relativamente à dimensão profissional e ética, tinha como expectativas poder exercer na escola com o comprometimento de garantir que todos os alunos tivessem a possibilidade de aprender conteúdos de várias naturezas, assumindo uma aprendizagem inclusiva. Esperava também conseguir estimular o desenvolvimento autónomo dos alunos durante as aulas, de forma a garantir o seu bem-estar e o seu desenvolvimento, fazendo um transfer dessa autonomia para a sua inclusão na sociedade. Por fim, pretendia identificar, respeitar e trabalhar as diferenças dos alunos, tentando valorizar essa diversidade de forma a torná-la parte integrante da aula evitando exclusão e discriminação.

Quanto à participação na escola, queria estar envolvida na vida escolar. De uma forma mais específica, tinha a expectativa de participar nas atividades da escola, nomeadamente, acompanhar ou o desporto escolar ou as necessidades educativas especiais, assim como participar em projetos e atividades desenvolvidas pela escola que teriam como população-alvo os alunos.

No que diz respeito à dimensão do desenvolvimento e formação profissional, pretendia aproveitar todos os recursos oferecidos pelo meio escolar, especialmente pelas suas características, sendo um meio mais pequeno oferece-me muita proximidade com os outros docentes, com todos os outros intervenientes e com os alunos no processo de aprendizagem. Acerca das práticas e estratégias utilizadas em aula, as expectativas eram

poder sempre melhorar. Pretendia também, como parte relevante da minha formação, trabalhar em equipa, não só com os meus colegas do núcleo de estágio, como também com os outros professores da escola. Considero que é fator de desenvolvimento do meu processo, privilegiando a partilha de saberes e experiências, bem como de dúvidas e dificuldades.

Por fim, a última dimensão que dizia respeito ao desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, propus-me atingir vários objetivos, como por exemplo promover aprendizagens no âmbito das metas e objetivos traçados inicialmente no planeamento, adaptar estratégias diferentes para cada aluno (heterogeneidade das turmas) que promovam o sucesso e realização de cada um, procurar diferentes estilos e estratégias de ensino de forma a motivar os alunos para a participação ativa nas aulas, incentivar a uma rotina de regras na aula para promover um melhor ambiente de aprendizagem, promover a interação entre os alunos, utilizar as diferentes matérias e momentos de avaliação como elementos reguladores da competência dos alunos.

### **Projeto Formativo**

No início do ano organizámos numa tabela as tarefas a que nos propusemos desenvolver ao longo do ano. Estas tarefas corresponderiam a momentos importantes da nossa aprendizagem como docentes, algumas presentes no guia de estágio, outras criadas por nossa iniciativa.

*Tabela 1- Tarefas Anuais*

Calendarização	Tarefas
Ao longo do ano letivo 2022/2023  Aulas 6°C – 6 de fevereiro a 9 de março	Lecionar as aulas das turmas que me foram destinadas (7ºB/9ºA); Lecionar as aulas que o professor orientador entender que sejam necessárias. Lecionar aulas ao 2º ciclo de ensino básica (turma 6°C)
Quinta-Feira (11-12h)	Reunião Semanal de Estágio
Ao longo do ano letivo 2022/2023	<b>A1- Planeamento, caracterização e realização:</b> Planeamento anual, trimestral, mensal e semanal; Planos de aula e respetivas justificações e relatórios de aula; Protocolo da Ativação Geral; Quadro de Conteúdos, de Resumo e de Estratégias;

	Unidades Didáticas; Caraterização da turma e do meio escolar; Avaliações formativas iniciais, formativas e sumativas.
<b>Acompanhamento semanal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>terça-feira 16h05-17h35; quinta-feira 9h00-9h45</li> <li>segunda-feira 11h35-12h20; quinta-feira 9h45-10h30</li> </ul>	<b>A2- Organização e administração escolar:</b> Assessoria ao cargo da Equipa de Ensino Especial da EBVB
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao longo do ano letivo 2022/2023</li> </ul>	<b>A3- Projetos e Parcerias Educativas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhamento de uma aluna (aluna x) do 7ºA (síndrome de Williams - terça-feira 16h05-17h35; quinta-feira 9h00-9h45)</li> <li>Acompanhamento de um aluno (aluno y) do 6ºC (autismo - segunda-feira 11h35-12h20; quinta-feira 9h45-10h30)</li> <li>Sabores &amp; Saberes- Rodinhas, Jogos Tradicionais, Demonstração de Judo, Basquetebol 3x3</li> <li>Orienta-te;</li> </ul> Caminhada do Coração;
Ao longo do ano letivo 2022/2023	<b>Aprofundamento do Tema-Problema</b> A Motivação para a Aula de Educação Física: Estudo Comparativo no 3º Ciclo
Ao longo do ano letivo 2022/2023	<b>Observações:</b> Aos estagiários do meu núcleo de estágio (semanal); Aos colegas inseridos em núcleos de estágio diferentes

## Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa

### História de Vida

Na minha história de vida, considero importante abordar apenas aquilo que teve grande impacto na minha vida. Em relação à escola, sempre fui uma criança ativa nos intervalos praticando sempre atividade física. Os intervalos eram passados a fazer algum desporto, maioritariamente das vezes, futebol. Quando não era futebol, seria basquetebol ou voleibol. Fora da escola, jogava sempre ao fim de semana com o meu pai e, aos 6 anos, comecei a praticar desporto federado por incentivo de um fisioterapeuta que conheci e que teve um papel fundamental no meu crescimento. Tem-se mantido desde então na minha vida, acompanhando sempre o meu percurso como atleta.



Em relação à escola, a disciplina de Educação Física sempre foi impactante. No entanto, no 9º ano, em outubro tive uma lesão grave no joelho após uma queda no intervalo. Foram 9 meses sem praticar desporto ou qualquer atividade física. O diagnóstico dizia que enfrentaria um longo período de recuperação. Ao longo deste tempo sem poder resolver com operação, fisioterapia ou outra solução, esperar era a minha única solução para o problema. Praticamente uma época sem desporto federado e de competição, um ano escolar sem Educação Física, a solução do professor foi pôr-me no papel de professora. Hoje, eu agradeço porque realmente foi uma prova de fogo que superei e que me fez perceber o meu gosto extra pela Educação Física.

Nessa altura, decidi o meu futuro e a resiliência que a lesão me trouxe determinou o meu futuro. Decidi que iria seguir desporto. A minha primeira tentativa foi ingressar no 10º ano na área de Ciências e Tecnologia mudando no final desse mesmo ano para um curso profissional, o de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Nesse curso profissional, conheci vários professores de Educação Física, mas foram dois deles que me inspiraram definitivamente a lutar pela entrada na faculdade e a ingressar em Ciências do Desporto. Hoje ainda são professores no Agrupamento e, conseqüentemente, meus colegas uma vez que realizei ali o meu estágio curricular. À medida que os anos passavam e com o contacto em diversas situações com crianças, eu descobria que queria seguir ensino e ser professora de Educação Física.

Quando decidi que iria ingressar na faculdade através do curso profissional houve à minha volta uma reação de pouco apoio, pois ainda era muito presente que os cursos profissionais apenas serviam para dar uma base prática a quem não queria prosseguir estudos, e sim entrar no mercado de trabalho.

Em paralelo ao meu percurso escolar, está o meu percurso desportivo não tendo importantes acontecimentos no Sangalhos Desporto Clube, mas a partir da mudança de clube. Na minha mudança para o GiCA, envolveram-me de tal forma no clube que considero atualmente uma família. Neste clube, no primeiro ano como atleta, a equipa sénior à qual eu pertencia, fez história no clube, sendo acarinhada por todos. Posteriormente, noutra feita para o clube, ganhamos a Taça Nacional. Além deste trajeto como jogadora, considero que foi no GICA que cresci e aprendi mais enquanto treinadora.

A minha licenciatura em Ciências do Desporto deu-me as bases teóricas que me faltavam e bases práticas iniciais, mas foi no clube que adquiri bases práticas mais sólidas, que me fazem ter a confiança e a facilidade atual para estar no cargo de quem transmite

conhecimentos e valores. Sabendo desde cedo que queria ensinar, o caminho a seguir era ingressar no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Como tal, e sempre com apoio e acompanhamento dos meus pais, no passado ano letivo candidatei-me ao mestrado, não com o objetivo de ser a melhor professora do mundo ou a que irá mudar o mundo, mas sim a que inspira crianças e jovens a serem melhores pessoas com objetivos e mais conhecimentos. A que se importa com o que os alunos aprendem ao longo do ano e o quanto evoluem durante o percurso escolar deles.

### **Caracterização do Meio Escolar**

O Concelho de Anadia pertence ao distrito de Aveiro e, segundo os Censos 2021, comporta 27542 habitantes, distribuídos por 10 freguesias. A freguesia de Vilarinho do Bairro pertence ao Concelho de Anadia e é uma das freguesias mais antigas e históricas do concelho. De acordo com os censos de 2011, Vilarinho do bairro possui uma população de cerca de 2 764 Habitantes. Por todo o concelho, há uma vasta oferta desportiva, desde atletismo a futebol, passando por basquetebol, bilhar, BTT, Caça e Pesca, cardiofitness, ciclismo, columbofilia, dança, equitação, futsal, golfe, hidroginástica, hóquei em patins, karaté, montanhismo, motociclismo, natação, rugby, squash, ténis e padel. Dentro de toda a oferta referida, dependendo da modalidade, existe a possibilidade de praticar desporto federado ou apenas de recreação.

### **Caracterização do Agrupamento**

O Agrupamento de Escolas de Anadia (AEA) foi constituído em agosto de 2010, e é atualmente o único Agrupamento de Escolas Públicas do Concelho de Anadia. É formado por dezanove escolas distribuídas ao longo de todo o concelho. A população escolar atual é de 2824 alunos, da educação pré-escolar até ao 12.º ano, incluindo os cursos profissionais. Aduz-se a estes números, 1222 formandos do Centro Qualifica, mais uma valência do AEA. Num universo das 19 escolas, são 334 os docentes responsáveis por lecionar a 146 turmas, na presença importante de 100 assistentes técnicos e operacionais.

A Direção do Agrupamento está organizada de forma hierárquica, Diretor, Coordenadora de Estabelecimento da EBVB, Subdiretor, Adjuntos do Diretor. Nestes cargos temos os seguintes membros do corpo docente:

Diretor: Aníbal Manuel Marques da Silva;

Coordenadora de Estabelecimento da EBVB: Alexandra Tavares

Subdiretor: Luís António Rosmaninho Campos Bandarra

Adjuntos do Diretor: António José Dias dos Santos, Faustina Maria Clara Dias e Catarina Cristina Carreira Simões

### **Caracterização da Escola**

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro (EBVB) conta com 250 alunos do 1º ao 9º anos, 12 membros do corpo não docente, 36 docentes e 4 professores estagiários. O primeiro ciclo está dividido em duas turmas que contemplam os quatro anos de escolaridade, uma turma com o 1º e 4º anos, outra com o 2º e 3º anos. No segundo ciclo, existem cinco turmas sendo duas de 5º ano e três de 6º ano. Por fim, o terceiro ciclo, é constituído por três turmas de 7º ano, duas de 8º ano e duas de 9º ano.

No que diz respeito aos recursos espaciais, foi realizado por nós um inventário (**Anexo 1**) onde consta que a instituição contém quatro campos de basquetebol, dois campos de andebol, um campo de voleibol, uma caixa de areia para o salto em comprimento e uma pista de 50 metros. Ainda no que diz respeito às aulas de Educação Física, a escola conta com um espaço coberto e dois balneários. Como complemento às instalações da escola, temos um pavilhão no exterior que contém duas balizas de futsal ou andebol, seis tabelas de basquetebol, marcações de basquetebol, andebol e futsal.

### **Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física**

O grupo disciplinar de Educação Física é composto por 19 professores, que lecionam na Escola Básica e Secundária de Anadia, escola sede do Agrupamento de Escolas de Anadia, e na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, também pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, e 4 professores estagiários a realizar o seu estágio pedagógico na mesma instituição.

## **Caracterização dos Orientadores**

O estágio pedagógico foi realizado sob orientação de dois professores, um da escola cooperante e outro da faculdade.

O professor cooperante, professor Rui Luzio, que se disponibilizou permanentemente para ajudar no necessário. Partindo de críticas construtivas a cada reunião semanal, o professor procurou sempre fazer de nós melhores docentes, insistindo na correção de pequenos e grandes erros que fomos cometendo e na utilização de diversas estratégias vantajosas para nós. Além disso, também transmitiu segurança e confiança nas decisões que foram tomadas por nós ao longo do ano escolar.

O orientador da faculdade, professor Alain Massart, que também foi meu professor na licenciatura de Ciências do Desporto, esteve sempre contactável para qualquer ajuda. Na primeira reunião do núcleo de estágio fez questão de estar presente e revelar desde logo o seu profissionalismo e seriedade no cargo que ocupa. Embora apenas presente fisicamente nas observações, foi um orientador que mostrou disponibilidade para nos ajudar, criando um ambiente um pouco mais informal, deixando-nos à vontade para o contactarmos, o que consideramos ser fundamental nesta fase da nossa formação.

## **Caracterização do Núcleo de Estágio**

O núcleo de estágio do Agrupamento de Escolas de Anadia, está a realizar o seu estágio pedagógico apenas na Escola Básica de Vilarinho do Bairro. É composto por quatro estudantes do Mestrado de Ensino. Todos os elementos com um percurso diferente para um fim de percurso semelhante. Começando por mim, autora deste relatório, realizei todo o meu percurso na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Seguindo para os meus colegas, o Francisco realizou a sua licenciatura em Desporto e Bem-Estar, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, pertencente ao Instituto Politécnico de Leiria. A Mariana iniciou o seu percurso académico na Escola Superior de Educação de Coimbra, realizando a licenciatura. Após esse ciclo de estudos, iniciou na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Luís realizou todo o seu percurso na FCDEF-UC, iniciando-o com a licenciatura em

Ciências do Desporto e Educação Física, mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Atualmente, está a terminar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizando o estágio pedagógico, tal como os restantes membros do núcleo.

### **Caracterização da Turma**

Neste ponto, importa caracterizar um pouco os alunos em geral que sendo um meio pequeno que alberga estudantes de pontos rurais que apresentam, na generalidade, uma atitude humilde. Com isto, pode referir-se que existem poucos casos com comportamento desviante. Para conhecer os alunos, foi aplicado um questionário (**Anexo 2**) na primeira aula com perguntas que permitissem ao professor estagiário criar uma noção geral de cada aluno.

A proposta para a realização do estágio pedagógico foram duas turmas, uma que seria da minha inteira responsabilidade, 7º ano, e outra que seria partilhada pelo núcleo de estágio, sendo do 9º de escolaridade. A primeira é composta por 19 alunos, 11 rapazes e 8 raparigas. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 12 e 13 anos. À exceção de um aluno que vive numa casa de acolhimento, a maioria vive com ambos os progenitores ou pelo menos um deles. Uma vez que a localização da EBVB faz fronteira com o concelho de Cantanhede, há alunos na turma que, ainda que uma minoria, residem nesse concelho. Os estudantes habitualmente deslocam-se de transportes públicos ou privados. Na primeira aula, a turma respondeu a um questionário com vista na obtenção de características de cada aluno. Em questões relacionadas com atividade física e desporto, a maioria respondeu que praticava alguma modalidade, entre as quais futebol, hóquei, karaté e futsal. Além disso, quando questionados sobre o gosto pela Educação Física (EF), todos responderam que gostavam.

A segunda turma, 9ºA, foi uma turma que sofreu algumas alterações, iniciando o ano com 19 alunos, 13 rapazes e 6 raparigas. No entanto, após algumas transferências, a turma é atualmente composta por 20 alunos, 13 rapazes e 7 raparigas, sendo que dois dos alunos adicionados à turma vieram de fora do país já depois do meio do ano letivo. A maioria dos alunos tem idades compreendidas entre os 14 e 15 anos.

No início do ano realizámos os testes do FITescola, o que permitiu que pudessemos conseguir uma ideia à cerca dos níveis físicos da turma. Esse tipo de testes

ajudou a perceber desde início quem eram os alunos que teriam melhor disposição para a prática de EF e quais eram os que tinham mais dificuldades. Fazer estes testes iniciais vieram a confirmar-se ao longo das modalidades de quais observavam mais dificuldades e quais obtinham mais facilidades. Estes testes iniciais permitiram também que optasse por juntar o trabalho de aptidão física ao longo das matérias, promovendo aos alunos uma forma de melhorar a sua condição física e conseqüentemente a sua saúde.

Como referido, a turma realizou testes que permitem caracterizá-la e compará-la com os resultados nacionais. Assim, no Índice de Massa Gorda (IMC) a turma obteve 68% na zona saudável e 32% na zona não saudável, acima da média na zona saudável (62%) o que reflete um resultado positivo. No caso do teste do vaivém que avalia a Aptidão Aeróbica, a turma obteve médias de 63% na zona saudável e de 37% na zona não saudável, que está abaixo da média na zona saudável (73%). Isto permite entender que havia a necessidade de melhorar.

A Aptidão Neuromuscular, compreende a força, a flexibilidade, a agilidade e a velocidade. No caso da força, foi avaliada através do teste dos abdominais, onde a turma apresenta resultados muito positivos com 89% dos alunos a atingirem a zona saudável e apenas 11% a precisarem de melhorar, sendo a média nacional da zona saudável 75%. Foi também avaliada a força dos membros inferiores através da impulsão horizontal, obtendo os mesmos resultados do que o teste dos abdominais. A flexibilidade foi avaliada pelos testes da flexibilidade de membros superiores, onde a maioria da turma consegue estar na zona saudável em ambos os membros, sendo que no direito está abaixo da média (84% < 91%) e no esquerdo acima da média (95% > 84%). A agilidade não foi avaliada. A velocidade foi avaliada com o teste de 20 metros, onde a turma está bastante abaixo da média nacional da zona saudável (50%), tendo obtido apenas 26%.

Na avaliação formativa inicial realizada no início de cada matéria, foi possível verificar que os alunos desta turma, estavam maioritariamente no nível não introdutório nas unidades didáticas lecionadas. No caso das matérias de Ginástica lecionadas, Solo e de Aparelhos, os alunos estavam num nível tão baixo que nos forçou a ensinar o mais básico, como o rolamento à frente que foi abordado ao longo de duas aulas. Por outro lado, os desportos coletivos de invasão (basquetebol e andebol) apresentavam-se como um dos pontos fortes dos alunos, colocando-os no nível introdutório.

## CAPÍTULO 2- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

### Área 1 – Atividade de Ensino-Aprendizagem

#### 1.1 Planeamento

##### 1.1.1 Plano Anual

O plano anual constitui uma das primeiras etapas de trabalho no âmbito do Estágio Pedagógico. Uma das suas finalidades consiste em proporcionar um processo coerente e organizado, sendo definidas as matérias e conteúdos a lecionar ao longo do ano letivo, de acordo com os recursos disponíveis. Além disso, como finalidade temos que definir os momentos e procedimentos de avaliação formativa inicial, formativa e final, bem como os objetivos que deviam ser alcançados com a turma até ao fim do ano.

Para Bento (1995) *“O plano anual de turma é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa no local e nas pessoas envolvidas”*.

Novamente por Bento (2003) *“a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, correspondendo a uma necessidade objetiva, com vista à promoção do sucesso e sendo preponderante a definição de reflexões estratégicas, balizadoras da ação, e a aquisição clara acerca dos resultados a alcançar pelos alunos durante todo um ano escolar.”*

O plano anual visa a programação cronológica das Unidades Didáticas lecionadas ao longo do ano letivo (**Anexo 3**), abrangendo o número de blocos de 45 minutos concedidos a cada uma destas, bem como a função didática e funções da avaliação que lhe foram atribuídas.

De acordo com Guia de Estágio Pedagógico 2022/23, da FCDEF-UC, na página 7, ponto B.3.1.1- Planeamento do Ensino, mais concretamente nos Objetivos do Planeamento, o objetivo proposto para esta dimensão foi *“no estagiário competências profissionais relativamente ao planeamento do ensino, fundamentadas nos conhecimentos profissionais e científicos de forma a atender ao enunciado das Aprendizagens Essenciais (AE), (suportando-se nos Programas Nacionais de EF, que embora revogados assumem-se como linhas orientadoras), e do Perfil à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), através duma seleção de objetivos, conteúdos,*

*metodologias de ensino e estratégias adaptadas à atualidade e à realidade do contexto, relacionando entre si os dados recolhidos em vários momentos como sejam: caracterização da Escola, da turma e do nível inicial dos alunos.”*

Após o plano anual estar realizado e com base neste, tivemos que produzir, selecionar, organizar e distribuir os conteúdos numa sequência lógica. Para cada aula o estagiário teve que realizar um plano de aula devidamente justificado e, posteriormente, o respetivo balanço final, fazendo também uma ligação com a aula seguinte.

Também no Guia de Estágio 2022/2023, da FCDEF UC, referente ao Plano Anual, é referido que para cada turma o professor estagiário deve planificar e preparar as atividades que serão desenvolvidas ao longo do ano (**Anexo 3**), de acordo com as características do contexto escolar, elaborando um conjunto de documentos preparatórios e de decisão, tais como: a *“Análise das características do meio e da escola”*; *“Aprofundamento da matéria de ensino da Educação Física – análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliação e recursos dos programas homologados - (tarefa que pode ser desenvolvida em equipa, sendo admissível um produto comum entre os seus elementos)”*; *“Organização da disciplina na escola (tarefa que pode ser desenvolvida em equipa, sendo admissível um produto comum entre os seus elementos); Análise e caracterização da turma”*; *“Decisões conceptuais e metodológicas tomadas quer pelo grupo disciplinar (a comentar) quer pelo núcleo (a fundamentar): definição de objetivos anuais, duração dos blocos de matérias, seleção da matéria a lecionar”*; *“Definição de momentos e procedimentos de avaliação formativa inicial e final, resultando num processo coerente e articulado entre cada dimensão.”* (tabela apresentada no capítulo de avaliação); *“Integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar (onde se incluem as de iniciativa do próprio núcleo de estágio, sejam de formação dos próprios professores ou dos alunos)”*.

De destacar que este plano anual, foi elaborado tendo como base as Aprendizagens Essenciais (AE), que assentam no Programa Nacional de Educação Física, que, embora revogado, assume-se como linhas orientadoras através dos anexos das AE, do Perfil à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) para o ano correspondente (7º ano), do documento de planificação de matérias que foram abordadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, das sugestões facultadas pelo Professor Orientador Rui Luzio e pelas condições espaciais (e sua rotação entre professores), temporais, materiais



e humanas presentes na escola – Escola Básica de Vilarinho do Bairro, do Agrupamento de Escolas de Anadia.

A escolha das unidades de ensino foi de encontro às sugestões das Aprendizagens Essenciais, procurando enquadrar-se também nas matérias nucleares contempladas nas opções do Grupo Disciplinar, de acordo com o que os recursos (espaciais, materiais, temporais) da escola permitiam.

As dificuldades sentidas passaram por decidir quais seriam as matérias dentro daquilo que são as propostas das AE, quanto tempo iríamos lecionar cada matéria e como iríamos avaliar. A maior dificuldade sentida foi claramente o tempo atribuído a cada matéria, pondo em questão a estratégia utilizada pelo agrupamento. Embora haja uma rotação definida no AEA, não há essa necessidade na EBVB uma vez que são raros os tempos letivos que tenham mais do que uma turma a ter EF ao mesmo tempo. Outra questão, é o nível dos alunos tendo em conta que ainda se verificam sequelas deixadas pela pandemia. Os alunos do 7º ano, apresentam um nível baixo em diversas modalidades por falta de abordagem, como por exemplo Atletismo e Ginástica. No AEA a leção das matérias é feita através de um planeamento por blocos onde cada matéria é abordada de forma isolada, ou seja, uma matéria de cada vez onde a abordagem será massiva no que diz respeito aos conteúdos. Este tipo de planeamento é habitualmente usado quando há necessidade de rotação de espaços (Braz, 2011). Porém, se a abordagem fosse por blocos com mais tempos letivos, evitaria repetição de matérias ao longo do ciclo de ensino, como por exemplo o facto de lecionar basquetebol durante 12 tempos no 7º, 8º e 9º anos.

### **1.1.2 Unidades Didáticas**

As informações necessárias para o planeamento das Unidades Didáticas (UD) foram recolhidas, ao analisar e interpretar o Documento das Aprendizagens Essenciais do 7º ano mais concretamente, o anexo 1 que diz respeito às aprendizagens que deviam ter sido efetuadas no 5º e 6º ano, e a planificação de matérias e conteúdos do Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola. A recolha destas informações contribuiu para a construção de um conhecimento, para poder adotar estratégias e tomar decisões que conduzissem com eficácia o processo de educação e formação dos alunos.

Para Bento (2003) estas *“constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”*. Ainda o mesmo autor afirma que *“é na unidade didática que reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor”*. Em torno desta, *“(...) decorre a maior parte da atividade de planeamento e da docência do professor”*.

De acordo com Guia de Estágio Pedagógico 2022/2023, da FCDEF-UC, as Unidades Didáticas são a substância do projeto curricular descrito no Plano Anual. Este projeto teve de incluir um planeamento das matérias (UD) referindo-se os contributos específicos de cada uma delas para o desenvolvimento formativo dos alunos; teve igualmente de conter indicações claras de como se relaciona cada matéria com o bloco anterior e com a caracterização da turma, e de como tal se reflete nos respetivos capítulos do documento. O projeto curricular, contextualizado à turma/ano e na sequência das aprendizagens realizadas na unidade curricular de Currículo e Avaliação em Educação Física, engloba: uma caracterização estruturada de conhecimentos da matéria bem como a caracterização dos recursos disponíveis ou seja um inventário; um relatório da avaliação inicial, que foi realizado para cada matéria; uma seleção de objetivos atingíveis ao longo do ano; estratégias de abordagem para cada Unidade, de acordo com o nível dos alunos; as formas de introdução da atividade e as formas de integração específica da matéria nas outras áreas de formação; uma *“extensão e sequência de conteúdos, por aula, contemplando ainda: objetivos, conteúdos, função didática, objetivos comportamentais e eventuais estratégias particulares de cada aula”*; avaliação, incluindo procedimentos, momentos e instrumentos a utilizar no âmbito da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, em coerência com o que está definido no plano anual; as diversas progressões pedagógicas para a matéria de acordo com os conteúdos selecionados; reflexão final, onde foi feita uma avaliação dos resultados obtidos, bem como do desempenho (nos mais diversos níveis) de todos os intervenientes no processo e do próprio processo em si.

Em todas as Unidades Didáticas lecionadas foi realizada uma Avaliação Formativa Inicial (AFI), com o intuito de identificar quais os conhecimentos e aptidões dos alunos em cada uma delas. Esta avaliação possibilitou uma adequada definição das estratégias de ensino e conteúdos que devíamos lecionar, tendo como finalidade a concretização dos objetivos propostos. Assim, nas Unidades Didáticas lecionadas está presente a informação importante, que guiou o professor no seu processo: a história da modalidade, componentes técnicas e táticas dos conteúdos lecionadas, estratégias

utilizadas, seleção de objetivos propostos a atingir de acordo com o nível da turma, exercícios/progressões pedagógicas, o planeamento da Unidade Didática e os momentos e procedimentos de avaliação.

As Unidades Didáticas que foram lecionadas ao longo deste ano letivo 2022/2023, no 7º ano de escolaridade, são: Atletismo, Ginástica de Solo, Badmínton, Basquetebol, Dança, Andebol, Ginástica de Aparelhos, Voleibol, Orientação.

Posto isto, nas unidades didáticas está presente informação pertinente, que guiou o professor no processo de ensino-aprendizagem: Introdução, Modalidade Desportiva, Cultura Desportiva, Características da Modalidade, Habilidades Motoras, Fisiologia de Treino e Condição Física, Resultados e Metas, Níveis de Desempenho, Quadro Extensão de Conteúdos, Planeamento da UD, Progressos Pedagógicos, Avaliação, Critérios e Parâmetros da UD, Grelhas de Avaliação, Estratégias de Abordagem do Ensino, Bibliografia, Anexos.

O maior desafio nas Unidades Didáticas foi construí-las à imagem da turma e em conjunto com as aprendizagens essenciais para que, no fim, os alunos realizassem aquilo que é proposto por elas no nível introdutório. Além disso, é importante perceber que não nos devemos limitar ao que é dito nas AE pois há outras componentes que devem ser trabalhadas como a condição física (**Anexo 4**). A UD de Ginástica foi a que sofreu mais alterações, devido ao baixo nível dos alunos, sendo necessário alterar a forma como ela estava planeada inicialmente. A alteração pode ocorrer frequentemente, pois não nos devemos restringir apenas ao que foi planeado, mas sim ter em conta que o planeamento não deverá ser estanque e imutável, mas sim algo que parte da observação dos alunos no decorrer do ano letivo que pode mudar a forma como iríamos abordar a matéria inicialmente (Andrade, 2013).

### **1.1.3 Planos de Aula**

O plano de aula, retrata a representação da parte prática do processo de planeamento, sendo o conjunto destes o espelho deste planeamento. A unidade didática foi feita através de um plano e deu origem a vários planos de aulas. Sendo assim, o plano anual e a unidade didática consistiu numa base de ajuda ao professor que determinou o que foi abordado em cada aula. Além disso, o plano de aula foi a base do que foi colocado em prática do

que estava previamente planejado. Assim, concluiu-se que tudo o que foi planejado a nível macro (planeamento anual) foi feito a pensar no micro (plano de aula), sendo este último muito importante, pois foi através dele que o professor analisou se o que planeou a nível macro, pôde desenvolver-se na prática a nível micro.

Um plano para a aula de Educação Física (EF), assim como para todas as formas de ensino ou de exercitação, estrutura-se normalmente em três partes: parte inicial, parte principal e parte final (Bento, 2003). Assim sendo o plano de aula deve ser e foi encarado como referência para o professor para o decorrer da sua aula. Se foi a referência para o professor, parte-se do pressuposto que é algo que se construiu antes da aula. Como tal, o plano de aula integrou na sua estrutura: unidade didática, nº de aula, nº da unidade didática, tempo de aula, tempo útil de aula, espaço da aula, recursos materiais, função didática, avaliação (tipo), conteúdos a abordar, objetivos da aula, ano/turma, data, nº de alunos previstos, nº de alunos dispensados, critérios de êxito, tarefas e a sua organização, tempo de cada exercício, tempo total ao fim de cada exercício, justificação da aula, balanço de aula.

Seguindo a mesma lógica, Fachada, (2018) refere que *“a complexidade do ato de educar implica que a construção do plano de aula e a definição das situações de aprendizagem tenham de ser coerentes com decisões pré-existentes, por exemplo quanto ao currículo dos alunos, ao longo do respetivo ciclo de escolaridade, e quanto à forma de operacionalizar os recursos existentes em cada escola (sobretudo o tempo, e sua distribuição por número de aulas, e os espaços disponíveis)”*.

O plano de aula foi estruturado em três partes, a parte introdutória/preparatória, em que foi realizada uma preleção inicial, com informações relativas à aula (objetivos, exercícios que seriam realizados, dinâmica da aula, regras de aula, grupos de trabalho entre outros) e com os exercícios de aquecimento. A parte fundamental/principal diz respeito aos conteúdos selecionados, através de exercícios escolhidos para atingir os objetivos propostos para a aula. A parte final inclui uma fase de retorno à calma, com a redução dos valores provocados pelas cargas anteriores, um resumo da aula, com questionamento das situações realizadas confrontando os alunos com os conteúdos abordados, a arrumação do material, entre outros.

De acordo com o Guia de Estágio Pedagógico 2022/2023, da FCEDF-UC, inserido no ponto B.5.1, *para cada aula deverá ser sempre elaborado, previamente, um plano de aula com referência aos vários elementos do currículo incluindo, no mínimo:*

*objetivos da aula, descrição de tarefas e respetivos objetivos específicos, tempo de cada parte da sessão e de cada tarefa, estratégias de organização, objetivos operacionais e critérios de êxito de cada tarefa, assim como a justificação das decisões e opções tomadas na elaboração daquele plano.*

A reflexão pós aula é também um ponto fulcral quando se fala de planos de aula. A reflexão do processo de ensino, do rendimento dos alunos, o que correu bem ou mal e estratégias que podemos usar para o melhorar (Bento, 2003) citado por (André, 2011). De acordo com André (2011), a reflexão da elaboração e realização do plano de aula pode ser apelidada de riqueza do saber. Este é um ponto interessante e concordante com a nossa opinião, afinal nada melhor para aprender sobre a elaboração e realização de planos de aula do que a reflexão do que correu bem e mal no anterior, desta forma podemos adaptá-lo para não cometer os mesmos erros, aumentando o conhecimento para o professor e a aprendizagem dos alunos.

Como dificuldades, apontamos a necessidade de criar um documento (**Anexo 5**) que permitisse conter toda a informação necessária ao professor para a aula. Esta informação incluía a turma, o ano de escolaridade, a unidade didática, o número da aula total, da aula da unidade didática e o total de aulas da unidade didática, o dia, a hora da aula, o tempo total e útil da aula, os conteúdos, os objetivos, a função didática, o tipo de avaliação, se fosse caso disso, as palavras-chave que seriam utilizadas. Além disto, teria ainda a justificação da escolha dos exercícios e de todos os exercícios, assim como a sua explicação e os tempos a que eles correspondiam.

## **1.2 Realização**

Uma vez o trabalho de planeamento já terminado, importa agora descrever o que faz parte da concretização desse planeamento, que permite averiguar a eficácia do mesmo. Segundo o Guia de Estágio Pedagógico 2022/2023, são destacadas várias dimensões neste ponto. Dessa forma, separo abaixo as dimensões: Instrução, Gestão, Clima e Disciplina, e ainda Decisões de Ajustamento, que remetem às mudanças do planeamento ao longo do ano.

A intervenção pedagógica consiste numa intervenção do professor no processo de ensino-aprendizagem. Quando há identificação de algumas dificuldades dos alunos, o professor fornece ferramentas para corrigir e orientar o aluno na construção do

conhecimento. Claro que todos os alunos de uma determinada turma têm níveis e ritmos diferentes de aprendizagem, cabe então ao professor adaptar o seu método de ensino e as suas intervenções de forma a garantir que todos evoluam positivamente.

### **1.2.1 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução**

Conforme o Guia de Estágio Pedagógico 2022/2023, o professor estagiário deve desenvolver-se nesta dimensão através da preleção inicial, condução da aula utilizando demonstração e os diferentes tipos de feedback (FB), conclusão da aula através do questionamento.

A preleção inicial, foi uma das situações que procurámos evoluir mas perdendo o menor tempo possível com as explicações. Uma estratégia que utilizámos foi o uso do quadro branco com o esquema rápido de toda a conceção da aula desde matéria, conteúdos e objetivos até às tarefas em si. Neste momento, e como forma de rentabilizar o tempo, utilizámos também como estratégia afixar quadros com as equipas feitas (**Anexo 6**), esquemas dos exercícios (**Anexo 7**) e imagens com o exemplo do movimento (**Anexo 8**). Este momento era contabilizado no plano de aula e teria 5 minutos de duração. Esta instrução foi sempre acompanhada de esquemas das tarefas e equipas quando necessário. Como já havia uma breve instrução inicial com esquemas, na prática ao longo da aula, o tempo de instrução era menor evitando paragens e transições demoradas. Outra preocupação foi utilizar meios auxiliares didáticos (**Anexo 9**) e os alunos como agentes de ensino, promovendo a interajuda e a possibilidade de haver mais feedback's direcionados a grupos por parte da professora.

### **1.2.2 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão**

Esta dimensão é um grande suporte para toda a aula. A gestão de tempo na aula é um dos fatores mais importantes na eficácia de ensino, funcionando como um pré-requisito essencial para um bom ensino em qualquer matéria ou qualquer sala de aula, é inclusive considerado a chave da aprendizagem (Arends, 2008; Siedentop, 1983) citado em (Abreu, 2000). Como docentes, uma das responsabilidades passa pela gestão de espaço, tempo, pessoas, materiais e comportamento dos alunos. A gestão de tudo deve ser preparada antecipadamente e ponderada tendo em conta as características da matéria, dos alunos,

do material e do espaço da aula. Desta forma, a professora pode prever possíveis problemas. Além disso, foram criadas rotinas com a intenção de rentabilizar ao máximo o tempo de aula, como por exemplo o espaço onde se inicia a aula, a necessidade de estar devidamente equipado e sem qualquer acessório que prejudique a sua segurança. Para a realização do aquecimento procede-se à designação de um aluno responsável, assim como para ajuda na arrumação do material. Para a gestão ser eficaz é necessário que este tipo de comportamentos resulte num elevado nível de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, eficaz utilização do tempo de instrução dos docentes e minimização dos comportamentos errados passíveis de interferir no tempo de lecionação (Siedentop, 1983) citado por (Abreu, 2000).

Ao nível do espaço, não foi preciso ter uma preocupação pois raramente dividimos espaços na escola. Isto quer dizer que temos todos os espaços possíveis disponíveis para usar não precisando de ter em consideração rotações. O facto de ter disponível o espaço todo em qualquer que fosse a matéria, permitiu que os alunos estivessem constantemente envolvidos nas tarefas e reduziu possíveis tempos de espera.

Em relação ao material, houve sempre o cuidado de o deixar disposto no devido lugar na matéria de ginástica. Nas outras matérias, o material estava junto ao local de início da aula e era disposto enquanto os alunos realizavam o aquecimento de rotina, o Protocolo de Aquecimento Geral (PAG) (**Anexo 10**). No geral podemos dizer que a série de comportamentos escolhidos e utilizados promoveram a maximização do tempo útil de aula resultando numa melhor aprendizagem por parte dos alunos. No fim, o material era recolhido tendo em conta duas possibilidades. Se a aula tivesse um momento de jogo como por exemplo a matéria de andebol, o material era recolhido antes dessa tarefa. Caso a aula fosse da matéria de badminton, ginástica ou voleibol, o material necessário ao último exercício apenas era recolhido e arrumado no fim da aula. É importante referir que além do PAG, foi feito um Protocolo de Alongamentos (**Anexo 11**) para o retorno à calma.

### **1.2.3 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina**

Esta dimensão tem uma importância acrescida no decorrer da aula pois é uma das bases de um bom ambiente de aprendizagem, garantindo as melhores condições para a mesma. É necessário que o professor promova o envolvimento dos alunos nas tarefas da aula,

evitando comportamentos desviantes. A turma não apresentou comportamentos desviantes em que houvesse a necessidade de intervir de forma séria. Os que antes ou durante a tarefa perturbaram de alguma forma foram rapidamente resolvidos. O autor Siedentop (1983) citado por Pinho (2015) refere que os comportamentos inapropriados devem ser controlados recorrendo a uma interação positiva entre professor-aluno, clarificando as regras e motivando os alunos.

Quando lecionamos a jovens, sentimos necessidade de criar uma ligação mais próxima, habitualmente por parte dos alunos. Isto aconteceu, mas nunca essa proximidade foi motivo de indisciplina. Pelo contrário, o facto de haver esta relação professor-aluno transmitiu à turma a noção de que havia momentos de seriedade e de trabalho e momentos que poderiam estar mais à vontade. É importante perceber que os alunos também gostam de exigência numa aula, mas não em demasia.

Além disso, há estratégias utilizadas pelo docente para evitar comportamentos desviantes. Segundo Mendes (1995) e Sariscsany & Pettigrew (1997) citado por Abreu, (2000), o espaço da aula, o material utilizado, a posição em que os alunos estão no decorrer da aula e até a natureza dos exercícios propostos podem ser fatores que evitem comportamentos desviantes. Abreu (2000) refere que os estudos sobre a indisciplina parecem confirmar que esta problemática está interligada com o tipo de gestão do docente (Brito, 1989). Também Balboa (1991) aponta como primeira causa de indisciplina, a falta de habilidades de gestão por parte do professor. Assim sendo, e tal como referido pelos autores, acreditamos que o sucesso do clima e disciplina é reflexo do planeamento das aulas e da sua gestão, organizando os exercícios com grupos adequados e progressões, utilizando também como estratégia a diferenciação pedagógica.

Na matéria de Ginástica, houve por vezes necessidade de repreender apenas pela questão da segurança inerente à matéria. Noutras matérias, não se justificou a chamada de atenção uma vez que a turma, esteve com uma postura correta privilegiando a aprendizagem.

#### **1.2.4 Decisões de Ajustamento**

Neste ponto, evidenciamos que nem sempre o que foi planeado foi concretizado. A razão para estes ajustamentos pode ter diversos fatores, desde a necessidade de maior tempo de empenhamento motor a condições atmosféricas ou mesmo por necessidade de fluidez da



aula. Estas decisões de ajustamento (**Anexo 12**) foram maioritariamente tomadas no primeiro período.

A maior decisão de ajustamento apareceu ao nível do planeamento pois tínhamos previsto lecionar ginástica com outra matéria e percebemos que havia necessidade de maior tempo de empenhamento motor na matéria. A ginástica é a matéria onde o tempo dedicado ao conteúdo da aula é mais reduzido, principalmente para professores estagiários (Abreu, 2000). Este acontecimento deve-se ao facto de ser necessária uma maior instrução por parte dos professores, que foi ainda mais notório devido ao baixo nível dos alunos nesta matéria. O ajuste foi realizado com troca direta entre a matéria que se estava a planear lecionar. Isto quer dizer que ao invés de lecionar várias aulas divididas em 45 minutos de cada matéria, lecionámos 90 minutos de ginástica e posteriormente 90 minutos da outra matéria que no caso foi Badminton e Andebol.

Em relação aos planos de aula houve por vezes necessidade de fazer alterações por fatores como necessidade de mais tempo para a aprendizagem na tarefa quando os alunos revelam dificuldades, necessidade de acrescentar dinâmica à aula alterando a tarefa ou acrescentando regras como por exemplo na sustentação de bola pedir o máximo número de toques.

Ao nível dos objetivos inicialmente determinados, na matéria de Ginástica houve a necessidade de os ajustar devido à falta de domínio dos movimentos mais básicos como rolamentos. Na matéria de Badminton e Voleibol, poucos alunos conseguiam iniciar o jogo com serviço o que se refletiu em alguns ajustes para assimilar os gestos técnicos mais básicos que se tornam fundamentais para a realização de jogo. Por esse mesmo motivo, na avaliação, também houve a necessidade de fazer ajustes entre aquilo que inicialmente eles deveriam conseguir realizar e aquilo que era a realidade dos alunos.

Esta necessidade de ajustar o processo de ensino-aprendizagem fez-nos ter noção da constante necessidade que o professor tem de estar preparado com estratégias que lhe permitam ajustar o planeamento e a própria intervenção na aula sempre que haja essa necessidade.

### **1.2.5 Coadjuvação de Aulas – Professora Auxiliar de uma aluna com Síndrome de Williams e de um aluno com espectro de autismo**

O AEA trabalha com alguns alunos com Necessidade Educativas Especiais (NEE). Desses alunos, cinco estão inseridos na escola de VB. Estes alunos estão incluídos em turmas sendo que dois deles estão nas turmas que foram atribuídas ao NE. De forma a desenvolver mais valências, foi-nos incumbida a tarefa de trabalhar com três dos cinco alunos de NEE. Assim sendo, eu trabalhei diretamente com uma aluna com Síndrome de Williams na função de professor auxiliar, às terças-feiras e quintas-feiras, e com um aluno com Espectro de Autismo, às segundas-feiras e quintas-feiras.

#### **1.2.5.1 Aluna com Síndrome de Williams**

A aluna nasceu com Síndrome de Williams também conhecido com Síndrome de Williams-Beuren (WBS) desenvolvendo conseqüentemente problemas cardíacos. É uma condição rara (1:20.000 a 1:50.000 nascidos vivos) que se descreve como um conjunto de características cognitivas e comportamentais caracterizadas por diferentes graus de deficiência intelectual, afetando também as habilidades visuoespaciais e de linguagem que provocam limitações linguísticas (Sugayama et al., 2007; Teixeira et al., 2010). Estas limitações variam de acordo com o grau de deficiência intelectual o que se reflete na comunicação e no relacionamento social (Teixeira et al., 2010)

Dentro das diversas anomalias pode-se incluir traços faciais típicos, defeitos cardíacos congênitos, deficiência no crescimento, deficiência intelectual, entre outros (Sugayama et al., 2007).

Esta aluna estava inserida numa turma do 7º ano de escolaridade e apresentava dificuldades a nível motor e a nível relacional sendo difícil incluí-la nas aulas de EF da turma. Estas dificuldades devem-se, essencialmente, ao barulho, dinâmicas e movimentações rápidas que ocorrem na aula, que a perturbam provocando medo e ansiedade (próprio da condição). Porém, é possível, na maioria das vezes, trabalhar em tarefas isoladas e, às vezes, até mesmo analíticas dentro da modalidade lecionada na turma. No início do ano, a aluna apresentou as suas maiores dificuldades em tarefas como subir e descer escadas, situações de equilíbrio, apanhar objetos em movimento. No entanto, com o trabalho desenvolvido semanalmente, passou a ser capaz de subir e descer

sozinha ainda que com algum receio, apanhar objetos em movimento, nomeadamente bolas de diferentes tamanhos, e desenvolveu bastante a sua capacidade de equilíbrio.

É importante destacar que esta aluna realizou diversas tarefas na escada de agilidade, desenvolveu a sua coordenação óculo-pedal e óculo-manual (**Anexo 13**) aumentou o seu equilíbrio através de trabalho coordenativo e jogos relacionados com as matérias, como por exemplo ginástica com exercícios na trave baixa e minitrampolim. Além disso, também foi diversas vezes incluída na turma em jogos lúdicos e exercícios de simples execução. Aprendeu conteúdos como o passe e o remate na matéria de Andebol, o serviço por baixo na matéria de Voleibol, a técnica de tesoura no Salto em altura. Claro que todos os conteúdos são executados com algumas dificuldades e com constantes feedback's.

### **1.2.5.2 Aluno com Espetro de Autismo**

O Espetro de Autismo é uma condição definida por problemas no neurodesenvolvimento e um conjunto de características comportamentais expressas num amplo espectro (Vega & Rojas, 2022). Existem manifestações observáveis desde cedo, que evidenciam dificuldades na interação e comunicação social, além da presença de padrões comportamentais diferentes, bem como interesses ou atividades distintos dos demais (Vega & Rojas, 2022).

Dentro de um quadro caracterizado por déficite na interação social, na linguagem e nas alterações de comportamento, é notório que, no contexto escolar, haja um desafio imposto aos professores para encontrar a melhor forma de trabalhar (Chicon et al., 2019). Neste desafio destaca-se dificuldade de perceber quais os seus interesses, a forma como encara as propostas de tarefas, a dificuldade em realizar atividades dentro da dinâmica da turma, entre outras (Chicon et al., 2019).

Este aluno, embora tenha o diagnóstico de Espetro de Autismo, é um grau leve o que permite trabalhar em diversos aspetos inclusive em tarefas incluído na turma. Porém, sabemos que o autismo leva a que o individuo cumpra a rotina e que quando não acontece, ocorre uma perturbação no seu humor. Neste caso, raramente é possível incluí-lo nas tarefas propostas à turma. A falta de capacidade de socialização não permite ao aluno tolerar a agitação que a aula de Educação Física traz. Por essa razão, as tarefas foram geralmente adaptadas à matéria abordada pela turma, ao seu gosto e à sua motivação.

Este aluno, estava inserido numa turma do 6º ano de escolaridade e apresentou muitas dificuldades ao nível da socialização e de cumprimento de regras e horários. O processo de adaptação do aluno foi extremamente difícil sendo necessário diversas reuniões tanto com a Equipa de Ensino Especial da EBVB como com a Encarregada de Educação e a Terapeuta Ocupacional. Constantemente foram experimentadas estratégias diferentes, sendo que algumas não resultaram e outras resultaram e mantiveram-se.

Este aluno foi um desafio enorme por diversos fatores como ganhar a confiança, realizar atividades do seu interesse e criar regras com um equilíbrio dentro do que eu pretendia nas tarefas e do que ele gostasse. Uma das estratégias que adotámos foi o livro de pontos em que o aluno faz a sua autoavaliação juntamente com o professor obtendo uma classificação de 0 a 10. Desta forma, quanto maior a sua classificação melhor. Caso não fosse positiva, a EE iria em casa retirar algo que o aluno gostasse de fazer o que mostra a vontade de colaborar com a escola. O comportamento do aluno no início do ano revelou uma falta de compromisso para com a importância das aulas. Faltava constantemente às aulas e por vezes chegava atrasado. No fim do ano, este tipo de situações foram menos recorrentes, mas ainda existentes. Entre todos, chegámos à conclusão de que não havia um padrão para isto acontecer. Tanto podia ser a mudança de rotina ao ir para casa do pai como poderia não ser nada e simplesmente acontecer.

A evolução do aluno foi boa, mas não o suficiente para a inclusão na turma. Houve apenas 2 a 3 momentos de trabalho com a turma, preferindo estar a sós com a professora auxiliar. As tarefas propostas foram a maioria das vezes de encontro à matéria abordada na turma. Por vezes, foi necessário abordar outras matérias como ténis enquanto a turma trabalhava na matéria de badminton por despertar mais interesse no aluno e dar a possibilidade de haver mais sucesso.

Estes alunos são constantemente incluídos em atividades da escola como as abordadas anteriormente. A sua participação é bastante importante, tendo sempre em vista a inclusão na sociedade.

### **1.2.6 Intervenção Pedagógica no 2º Ciclo**

A intervenção pedagógica a outro ciclo de ensino no Guia de Estágio é referida como “*Lecionar um número mínimo de 4 aulas ao longo de um período mínimo de 1 mês em outro ciclo de ensino*”. Desta forma, decidimos ao longo de um mês (de 6 de fevereiro a

9 de março) lecionar todas as aulas. As matérias que nos propuseram foram Ginástica, mais especificamente Ginástica de solo e aparelhos, e Atletismo, com ênfase no salto em comprimento.

A turma à qual lecionei foi uma turma do 2º ciclo de ensino, do 6º ano de escolaridade. Nesse intervalo de tempo, o professor Alberto Patrício prontificou-se a lecionar as aulas do aluno com espectro de autismo a quem eu fazia coadjuvação, uma vez que pertencia à mesma turma.

Numa primeira fase, caracterizar a turma foi importante embora a acompanhasse desde o início do ano (**Anexo 14**). Esta turma é composta por 16 alunos, 6 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Na generalidade, a turma tem uma postura de trabalho procurando evoluir ao longo da aula.

Embora fosse o primeiro contacto com ambas as matérias, houve muito entusiasmo tanto da nossa parte para planear as aulas como da parte dos alunos para a sua realização. Na matéria de Ginástica, as tarefas foram uma compilação num circuito gímnico que permitiu aos alunos fazerem centenas de vezes os elementos gímnicos promovendo a aprendizagem, a correção através dos feedback's e a evolução através de progressões. Na matéria de Atletismo, foi implementado um aquecimento com a escada de agilidade permitindo evoluir a coordenação motora e a agilidade. Além disso, foram também usados exercícios específicos de velocidade e salto em comprimento.

Como já foi referido, a turma não tinha contacto com ambas as matérias o que refletiu num nível não introdutório na AFI em todos os alunos. No caso da matéria de Ginástica, uma das alunas era ex-atleta de ginástica artística o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem com esta aluna a auxiliar como agente de ensino.

### **1.3 Avaliação**

*“A avaliação é uma ação que não tem paralelo em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única. A avaliação é penosa, pesada, porque exige uma projeção muito evidente de quem ajuíza, qual processo ético de interpretação da realidade, publicamente assumido e conseqüentemente individual.” (Nobre, 2015)*

A avaliação como elemento de ensino-aprendizagem é revista por *Bento*, como “um “incómodo” necessário (Nobre, 2015) tomando a avaliação como um cenário de

construção e revisão da planificação e realização dos diversos elementos do processo de ensino-aprendizagem, como por exemplo o planeamento anual.

Deve ser vista como um fio condutor para as aprendizagens dos alunos ao invés de uma medida classificativa dos alunos. Este processo deve ser realizado ao longo do ano e/ou em situações isoladas como é exemplo a autoavaliação, permitindo ao docente mapear um caminho de aprendizagem para os alunos.

Segundo Nobre (2015), a avaliação é um processo organizado no qual existe a constante recolha de informação, quer em formato formal ou informal, envolvendo a formulação de juízos de valor em que a base é um referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões. A avaliação, quando é realizada de maneira formal, está baseada em evidências concretas e em critérios. Por outro lado, a avaliação informal, é feita no decorrer de todo o processo e, como tal, diz respeito às experiências, expectativas e conceções. Visto que esta avaliação é realizada ao longo do ano escolar, é importante ter sempre presente toda a informação referente ao estado inicial, estado atual, evolução, comprometimento, entre outros.

(Casanova, 1999), considera que a avaliação em contexto de ensino e aprendizagem constitui um processo contínuo, rigoroso e atencioso que requer uma recolha de dados habitual desde o início para que seja possível obter um significado no decorrer do tempo. Só assim é possível saber a situação individual de cada aluno, formar juízos de valor e tomar decisões adequadas para que a atividade educativa tenha uma crescente evolução.

### **1.3.1 Avaliação Formativa Inicial**

*“A avaliação é um elemento que podemos considerar transversal a toda esta sinopse evolutiva. Na verdade, desde o ensino individual ao ensino simultâneo, ao ensino mútuo, às suas várias matrizes, a verificação da aprendizagem terá de alguma forma estado sempre presente na construção e no desenvolvimento daquela que é a instituição escola, a par dos conteúdos ensinados. A avaliação tem sido utilizada para premiar, para certificar e selecionar, para punir, para controlar, sancionar ou seriar, para medir, comparar, prognosticar ou diagnosticar e, também, para orientar, regular, reajustar, suportar a decisão, para melhorar, e para comparar. Serve também de porta de acesso ao nível seguinte de aprendizagem”*(Nobre, 2015).

(Casanova, 1999) e como já referido acima, a avaliação, em contexto de ensino e aprendizagem, consiste num processo contínuo, rigoroso e atencioso que requer uma constante recolha de informação.

O (Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho Da Presidência Do Conselho de Ministros, 2018) afirma que, enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação norteia o percurso escolar dos alunos e serve para atestar as aprendizagens realizadas, os conhecimentos adquiridos, tal como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A avaliação formativa inicial tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno possui as capacidades necessárias para trabalhar uma certa aprendizagem (Nobre, 2015). A avaliação formativa inicial compreende a posição do aluno de acordo com novas aprendizagens que lhe poderão ser propostas e consegue também perceber quais os pontos das matérias que os alunos têm mais ou menos dificuldades. Deste modo o professor conseguirá antecipar estratégias de ensino dessas matérias, ajudando assim os alunos a evoluírem e a desenvolver aspetos técnicos, táticos e ao nível dos conhecimentos das matérias abordadas na disciplina de Educação Física.

É importante referir que esta avaliação pode ter lugar em qualquer momento do período de ensino, desde que se iniciem novas unidades didáticas ou seja necessário identificar causas de dificuldades reveladas pelos alunos (Nobre, 2015). Normalmente realizam-se testes de avaliação formativa inicial, restringindo a um número reduzido de objetivos ou temas.

Assim, a avaliação formativa inicial é o momento de avaliação mais importante para o professor, pois é a partir dele que se pode dar início à construção de todas as metas e fases de aprendizagem para os alunos, ou seja, depois de conhecer o contexto da turma e o nível de aprendizagem em que os alunos se encontram, o professor começa a construir as aprendizagens dos seus alunos. Após esta avaliação, o professor agrupa os alunos segundo as suas características e cria e aplica as suas estratégias de ensino. O agrupamento dos alunos por nível não é, no entanto, definitivo, pois à medida que os alunos vão evoluindo os objetivos e metas a atingir podem ser alterados.

Após a recolha e uma análise dos resultados da avaliação formativa inicial (**Anexo 15**) espera-se: averiguar se o aluno possui as aprendizagens anteriores; identificar os níveis

de desempenho dos alunos, agrupando-os de acordo com o nível de aprendizagem de cada um (introdutório, elementar ou avançado); definir estratégias no processo de ensino-aprendizagem; desenvolver ações de remediação ou recuperação de matérias que não foram aprendidas.

*Tabela 2- Dificuldades por matéria*

Matéria	Dificuldades	Estratégias
Atletismo	Noção corporal- déficit na coordenação motora	Utilização de escadas de agilidade para promover a coordenação motora e o desenvolvimento posterior da corrida
Ginástica	Falta de aprendizagem de conteúdos iniciais como os rolamentos	Utilização de estratégias de progressão como bola de esponja no queixo para manter o queixo ao peito ao longo do rolamento
Badminton	Noção Espacial	Utilização de exercícios de batimentos acima da cabeça para promover o deslocamento
Andebol	Ocupação Racional de Espaços, Componentes Técnicas	Vários exercícios de componente analítica para ajudar à noção dos gestos técnicos. Exercícios de ocupação de espaços com os corredores definidos.
Basquetebol	Ocupação Racional de Espaços, Componentes Técnicas	Vários exercícios de componente analítica para ajudar à noção dos gestos técnicos.
Voleibol	Noção Espacial, Componentes Técnicas	Iniciar a aula com um exercício de deslocamentos. Diversos exercícios de batimentos acima da cabeça para promover o deslocamento e a ocupação de espaços

### **1.3.2 Avaliação Formativa**

A avaliação formativa foca essencialmente no processo e progresso que o aluno realiza ao longo das aulas. A partir da reflexão e do balanço de aula (**Anexo 16**) é possível para o professor adaptar a sua intervenção pedagógica tendo em conta o estado inicial dos



alunos a forma como progredem e os problemas de aprendizagem que apresentam. A avaliação formativa é por isso tão importante e influente para os alunos como para os professores. (Noizet et al., 1985).

Ao professor permite-lhe ajustar o programa pedagógico de acordo com as necessidades dos indivíduos, aos alunos permite-lhes ter um maior conhecimento de como vão evoluindo tendo a sua avaliação formativa inicial, as barreiras que superaram e aquilo que ainda não conseguiram atingir. De acordo com Allal (1986) citado em Nobre (2015) para o correto acompanhamento da evolução dos alunos, ou seja, da avaliação formativa existem 3 etapas que devem ser cumpridas. A primeira etapa tem como foco retirar as informações necessárias de acordo com os progressos e dificuldades dos alunos. A segunda etapa é a fase em que o professor deve interpretar e refletir sobre os dados retirados da primeira etapa analisando aqueles que são mais importantes na ocorrência de dificuldades por parte dos alunos. Por último a terceira etapa, é basicamente o que o professor faz com as informações e reflexões retiradas das etapas anteriores. É então a fase em que adapta a sua intervenção para chegar a um melhor resultado.

A avaliação formativa assume-se então como uma componente muito importante, tendo como objetivos a obtenção de dados do progresso dos alunos, valorização do processo e adequar o processo de ensino aprendizagem de acordo com os alunos.

### **1.3.3 Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa traduz-se de acordo com o (Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho Da Presidência Do Conselho de Ministros, 2018), na fase final da avaliação, ou seja, aquela em que se avaliam as aprendizagens adquiridas pelos alunos ao longo da matéria, sendo possível atribuir uma classificação final (**Anexo 17**).

Alves (2002) citado por Nobre (2015) refere que o objetivo desta avaliação é o de aferir se os objetivos propostos foram alcançados, sendo que a avaliação pode ser existir de duas formas, a global ou seja a avaliação do final do ano letivo, ou aquela que é definida de forma pontual, validando um conjunto de critérios e aquisições definidas pelo professor. Desta forma este tipo de avaliação regulada pela consulta do documento de Aprendizagens Essenciais, da avaliação formativa inicial e da formativa permite aferir o que os alunos aprenderam ao longo de determinada matéria ou de um conjunto delas, seguindo para isso uma série de objetivos e critérios.

Os objetivos mínimos para a progressão do aluno para o ano de escolaridade imediatamente a seguir devem ser definidos de acordo com o programa nacional e a planificação curricular da escola.

Os resultados desta avaliação servem para os alunos perceberem o quanto evoluíram ao longo do processo ensino-aprendizagem. Se a avaliação formativa inicial servia para mostrar ao professor o nível inicial dos alunos e a avaliação formativa servia para haver um fio condutor do processo ensino-aprendizagem, a avaliação sumativa serviu para avaliar aquilo que foi a evolução dos discentes. As três são constituintes de um todo que ajuda o professor a transmitir os conhecimentos aos alunos e que permite aos mesmos ter uma noção do seu nível.

Aos professores permite perceber se o seu método foi eficaz e de que forma podem melhorar em anos futuros. De certa forma a avaliação sumativa permite ainda fazer estudos comparativos entre turmas e anos de escolaridade. Foram utilizadas diversas estratégias dependendo da matéria e do tempo que a mesma seria lecionada. Quando possível, foi dividido por duas aulas, foi utilizada a avaliação coparticipada, foi usada a mesma organização ao longo das aulas, como por exemplo na ginástica de aparelhos, para permitir que os alunos pudessem ter o melhor desempenho e participassem na avaliação.

#### **1.3.4 Avaliação Coparticipada**

A avaliação coparticipada, consiste numa avaliação que integra os alunos numa possibilidade de avaliarem os seus colegas de acordo com os critérios de avaliação. Designa-se por avaliação coparticipada a intervenção do aluno na avaliação com uma participação plena com lógica formadora (Nobre, 2015, 2019).

Esta avaliação foi realizada tanto na AFI como na AS de diversas matérias, utilizando tabelas simples e uma escala de Borg ou uma escala de Linkert (**Anexo 18**).

#### **1.3.5 Autoavaliação**

A autoavaliação, é a avaliação das atuações do próprio aluno, estando relacionada com a avaliação formativa. É importante que para os alunos se autoavaliarem, tenham consigo uma informação detalhada desde o início das aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de

valor (Nobre, 2015). Assim, esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com o que este pensa que realizou ao longo das aulas, mas também permite que o mesmo obtenha uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão, pois aprende a olhar para si, de uma maneira exigente e honesta. É de notar que, através do questionamento ao longo da matéria e com os feedback's que receberam, os alunos conseguem entender o nível que já atingiram e o que ainda era preciso fazer para haver progressão.

Este tipo de avaliação foi usado ao longo do ano em formato de questionamento e no fim de cada período através de uma ficha de autoavaliação (**Anexo 19**) pré-definida pela escola.

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

No Guia de Estágio 2022/2023, pretende-se que nesta área sejam desenvolvidas competências ao nível da gestão na escola, tendo como objetivo a aplicação de conhecimentos e competências ao longo do estágio. Pretende-se que ao longo do estágio sejamos capazes de diagnosticar, caracterizar e analisar criticamente fatores relativos à gestão escolar e do próprio corpo docente.

### **2.1 Cargo**

No nosso caso, para a primeira experiência como docentes numa escola, foi-nos proposto um cargo diferente, mas extremamente necessário para um futuro que acolhe uma educação inclusiva. Este cargo procura colmatar lacunas e criar pontes para a educação inclusiva. Assim, o cargo a que nos referimos é de assessoria ao cargo da Equipa de Ensino Especial da EBVB, o que significa que acompanhámos com proximidade diversas tarefas como planeamentos, reuniões, planificação de estratégias, atividades, entre outras. O principal objetivo deste cargo prende-se à possibilidade de compreender a complexidade de criar uma educação cada vez mais inclusiva. Além disso, compreender e testar quais as estratégias que funcionam com os diferentes casos existentes na escola de forma a combater as dificuldades que nos são impostas no dia-a-dia e ainda traçar objetivos para cada aluno.

## 2.2 Perfil Funcional do Cargo

Esta oportunidade de acompanhar a equipa surge na necessidade de nos mostrar o funcionamento do cargo e do trabalho por ele desenvolvido, possibilitando-nos a aprender a desempenhá-lo ou a trabalhar em parceria com ele. Foi-nos permitido criar uma ligação com os alunos e Encarregados de Educação (EE), com quem a equipa mantém uma ligação de proximidade para ter um trabalho escola-casa e casa-escola. Além de reuniões constantes com a equipa de Ensino Especial, foi também possível reunir com a Terapeuta Ocupacional, EE e Diretores de Turma (DT).

De acordo com o regulamento do Agrupamento de escolas de Anadia, nomeadamente no CAPÍTULO V, SECÇÃO I, ARTIGO 74.º COMPETÊNCIAS DOS DOCENTES DA EDUCAÇÃO ESPECIAL:

As competências dos docentes de educação especial passam por:

*“1 - De acordo com os pontos 4 e 5 do artigo 11.º (Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho Da Presidência Do Conselho de Ministros, 2018), o docente de educação especial, no âmbito da sua especialidade, apoia, de modo colaborativo e numa lógica de corresponsabilização, os demais docentes do aluno na definição de estratégias de diferenciação pedagógica, no reforço das aprendizagens e na identificação de múltiplos meios de motivação, representação e expressão.*

*2 - Para cumprir os objetivos da inclusão, cooperam, de forma complementar e sempre que necessário, os recursos da comunidade, nomeadamente da educação, da formação profissional, do emprego, da segurança social, da saúde e da cultura.*

*3 - Participam, sempre que convocados, como elementos variáveis, nas reuniões da EMAEI.”*

Abordando o Decreto-Lei mencionado no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia e, segundo o mesmo:

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho Da Presidência Do Conselho de Ministros, 2018) *“O Programa do XXI Governo Constitucional estabelece como uma das prioridades da ação governativa a aposta numa escola inclusiva onde todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social. Esta prioridade política vem concretizar o direito de cada aluno a uma educação inclusiva que responda às suas potencialidades, expectativas e*

*necessidades no âmbito de um projeto educativo comum e plural que proporcione a todos a participação e o sentido de pertença em efetivas condições de equidade, contribuindo assim, decisivamente, para maiores níveis de coesão social. O compromisso com a educação inclusiva, de acordo com a definição da UNESCO (2009), enquanto processo que visa responder à diversidade de necessidades dos alunos, através do aumento da participação de todos na aprendizagem e na vida da comunidade escolar, foi reiterado por Portugal com a ratificação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e o seu protocolo opcional, adotada na Assembleia Geral das Nações Unidas, em Nova Iorque, no dia 13 de dezembro de 2006, aprovada pela Resolução da Assembleia da República n.º 56/2009, de 30 de julho, ratificada pelo Decreto do Presidente da República n.º 71/2009, de 30 de julho, e reafirmada na «Declaração de Lisboa sobre Equidade Educativa», em julho de 2015. Este compromisso visa ainda dar cumprimento aos objetivos do desenvolvimento sustentável da Agenda 2030 da ONU.”*

É importante referenciar que para o planeamento de aulas dos alunos com Necessidades Educativas, temos também como base o “CRIE” – Contexto; Regras; Instrução; Equipamento Campos (2019) que promove a criatividade dos professores de EF incluindo situações como a organização das aulas, tarefas a realizar com os alunos, equipamentos que podem ser usados e o espaço onde podemos desenvolver as tarefas e/ou alterar regras para incluir estes alunos em contexto de aula ou fora dele.

De acordo com Campos (2019) as aulas de EF inclusiva devem ser planeadas e organizadas baseando-se nas seguintes questões:

1. Qual é o objetivo da atividade?
2. A atividade é apropriada à idade/competência psicomotora?
3. A atividade é segura?
4. De que forma é que a atividade beneficia todos os alunos?
5. Estou adequadamente preparado(a) para ensinar?
6. A atividade é funcional e divertida?

### **2.3 Objetivos**

Após a leitura do Guia de Estágio Pedagógico, os objetivos descritos nesse mesmo documento orientador não são específicos para o cargo de assessoria que me foi atribuído. No entanto, seguindo as diretrizes do guia para os cargos de assessoria, o referido é

descrito como o trabalho que pretende promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcione a compreensão da complexidade das escolas. Pretende-se concretamente que o aluno desenvolva competências de:

- ✓ *“Compreensão e manipulação das funções e atribuições do cargo selecionado;*
- ✓ *Definição ajustada e criteriosa de estratégias e instrumentos que lhe permitam acompanhar o professor assessorado, e que possibilite a compreensão da complexidade das escolas, das situações educativas e da amplitude atual do trabalho dos professores;*
- ✓ *Desempenho de tarefas em colaboração com colegas de trabalho;*
- ✓ *Reflexão crítica e integradora dos conhecimentos obtidos (nos normativos, literatura das áreas e na prática de assessoria) que revele a compreensão do alcance do desempenho do cargo, das suas possibilidades e dificuldades, do seu significado para a profissional idade docente.”*

Como tal, de forma a relacionar os objetivos descritos no guia com aquilo que é pretendido alcançar com este trabalho, procurei numa fase ainda prematura definir como tarefas a desempenhar:

- ✓ Ter diversas conversas com as professoras de Necessidades Educativas Especiais, terapeuta ocupacional e mesmo os Encarregados de Educação que acompanham os alunos com quem trabalho percebendo como gostam de trabalhar;
- ✓ Investigar sobre as condições destes alunos;
- ✓ Traçar estratégias e objetivos atingíveis para ambos;

Ainda no que respeita ao trabalho por nós realizado nesta área consideramos que foi de extrema importância e que nos deixou bem preparados para exercer esta função no futuro, tendo sempre presente que nós temos um papel fundamental na escola para criar uma educação mais inclusiva e proporcionar a oportunidade de promover a atividade física em crianças com necessidades educativas especiais.

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

A área 3 diz respeito aos projetos educativos e curriculares concretizados durante o Estágio Pedagógico. De acordo com o Guia de Estágio (2022/2023), “nesta dimensão pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento,

planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.”

O nosso projeto e as nossas parcerias acolheram o nome de “Ry Heath” (**Anexo 20**) e contaram toda a comunidade escolar e da freguesia ao longo do ano letivo. Este projeto envolveu diversas atividades (**Anexo 21**) como o Corta-mato escolar, Desperta-te, Mega Atleta, Saberes & Sabores, Judo, Jogos tradicionais, Rodinhas, Basket 3x3, Caminhada pelo coração, Atrave-te, Orienta-te, Bolhas d’água. Surgiu no seguimento da importância da atividade física para a sociedade e a oportunidade de a promover na nossa comunidade. Esta seria também uma oportunidade de incentivar a prática num momento pós pandémico onde vimos a realidade da escola com alunos a preferir as tecnologias às convivências e prática de jogos/brincadeiras que envolvam alguma atividade física.

Na realização do nosso projeto planeámos sete eventos, sendo o primeiro o Corta-Mato escolar, que contou com a participação de todos os alunos e da ajuda do departamento de educação física. O principal objetivo, passou por dar oportunidade a todos de realizar um pouco de atividade física já que além da vertente de corrida que apurava para a participação no Corta-mato da fase distrital, incluiu uma vertente de caminhada em que os alunos do 1º ao 9º ano poderiam fazer o mesmo percurso.

Posteriormente a este primeiro evento, organizámos o Mega Atleta, selecionando os apurados de cada escalão na escola para a fase distrital que foi realizada em Vagos, no dia 29 de março. Neste evento, precisámos da colaboração dos professores de educação física da escola para sabermos os resultados do 6ºB e do 8º ano, uma vez que não lecionámos estas turmas. É importante referir que embora não estejamos a fazer o EP no 2º ciclo, a intervenção realizada noutra ciclo de ensino foi nesta altura o que proporcionou a possibilidade de selecionar os apurados durante esse mês.

Logo no dia seguinte à fase distrital do Mega Atleta, a 30 de março, foi realizado o Saberes & Sabores, que incluiu uma demonstração de Judo, Jogos tradicionais, gincana de bicicleta e um torneio de 3x3 de basquetebol. A demonstração de judo foi dirigida ao 7º ano, contou com a presença do Mestre Nuno Vieira e foi vista como a possibilidade de inserir a Luta na leção da disciplina de EF. A atividade de Jogos Tradicionais que abrangeu cerca de 10 jogos diferentes, que era dirigida inicialmente ao 1º e 2º ciclo, despertou o interesse dos restantes abrindo a hipótese dos mesmos participarem também. Com isto, tivemos alunos e familiares a participarem nos jogos, criando um dia de muita diversão. A gincana de bicicleta, dirigida a todos os alunos da escola, denominou-se de

“Rodinhas”. Nesta atividade, o objetivo passou pela oportunidade de realizar um pouco de atividade física dentro da escola, com um circuito e a segurança devida, e para outros, a oportunidade de aprender a andar de bicicleta. Por fim, o torneio 3x3 de basquetebol, designado de “Basket 3x3”, que contou com a presença de jogadores profissionais de basquetebol da primeira liga, atraiu vários alunos e alunas para a prática.

No dia 11 de maio, juntamente com a colaboração do professor Carlos Couto que é responsável pelo Desporto Escolar de desportos de natureza, nomeadamente Orientação, fizemos um workshop para o 7º ano sobre orientação dando a possibilidade de participarem em jogos e aprenderem sobre a modalidade. Este foi o primeiro contacto com a modalidade para todos os alunos das turmas o que resultou numa aprendizagem inicial de conteúdos que foram úteis para a matéria.

Passando para o evento que envolve a comunidade escolar e familiares, a Caminhada pelo Coração, realizada a 31 de maio. Este evento consiste numa caminhada de cerca de 5,5km desde a escola até à lagoa de Torres, por caminhos pedestres, tendo sido o que exigiu maior preparação e organização pela sua grandeza (**Anexo 22**). Esta caminhada está interligada com o projeto Ecotrilhos. Tivemos o apoio da Câmara Municipal, que ofereceu as t-shirts estampadas. Colaborámos com a professora Paula Lucas, professora de artes, para a construção do cartaz e com a professora Alexandra, coordenadora da escola, para o percurso. Para esta caminhada, foi utilizada a aplicação Wikiloc para marcar o percurso e os pontos de interesse do mesmo. Realizámos o percurso pelo menos 2 vezes antes do dia de forma a planear bem e prever possíveis contratempos. A primeira vez, acompanhados pelas duas docentes que sempre estiveram disponíveis para a organização. A segunda vez, apenas os professores estagiários, para organizar a forma como seriam feitas as atividades durante a caminhada e, no fim, na lagoa de Torres. Durante a caminhada, realizámos um Peddy Paper que englobou outras disciplinas promovendo a interdisciplinaridade e a colaboração entre todos os professores (DAC).

O sucesso da concretização destes eventos só foi possível devido a todo o profissionalismo, dedicação e trabalho em equipa, evidenciado quer no núcleo de estágio (NE), que contou sempre com a preciosa ajuda do professor orientador, quer no grupo disciplinar de EF, que sempre se mostrou disponível para nos ajudar na organização destes eventos. Para o sucesso destes eventos contamos também com a opinião dos participantes através de questionários de avaliação da atividade (**Anexo 23**) que nos



transmitiram pontos positivos e negativos de cada um. Posterior a esse questionário, era entregue um certificado de participação na atividade (**Anexo 24**).

É importante destacar que a atividade “Bolhas d’água” não se realizou por falta de calendarização, mas que estaria prevista a participação dos alunos do 7º ano numa atividade de canoagem.

O empenho, profissionalismo e o trabalho em equipa do núcleo de estágio foi a principal alavanca para o sucesso da realização dos eventos acima referidos. A disponibilidade e ajuda do professor orientador e grupo disciplinar de EF foi também um fator preponderante na execução de todos os eventos.

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

Esta parte do trabalho desenvolvido ao longo do ano foi iniciada no primeiro dia com uma ideia sólida de trabalho. O nosso orientador deixou-nos uma frase para o resto do estágio que seria preponderante para o rumo que iria tomar, “2 dias seguidos sem trabalhar para o estágio, é igual a uma semana de atraso.”. Isto levou-nos logo a adotar uma atitude proativa desde o início.

O núcleo de estágio teve sempre presente uma organização para cada tarefa dividida por três fases: Conceção, Realização e Avaliação. Dentro da primeira fase estava incluído o planeamento de tudo ao pormenor. Na segunda, remeteria à fase da realização da tarefa. Por fim, a avaliação que engloba não só avaliar a tarefa como refletir sobre aspetos positivos e negativos. Assim, foram diversas as vezes que tivemos que refletir sobre o que iríamos realizar e como deveríamos realizar, dando sempre oportunidade de melhoria de tarefa para tarefa. Ao longo do ano, foi importante a colaboração que estabelecemos entre núcleo para o desenvolvimento do trabalho. Fora do núcleo, o ambiente com outros docentes e funcionários, permitiu ter também a disponibilidade dos mesmos para o que precisávamos. Além disso, o facto de criar uma ligação com os alunos nos intervalos e manter uma proximidade refletiu-se nas aulas.

Além disto, é importante para um professor de EF estar em constante formação e para isso, é necessário que o professor esteja com mente aberta para adquirir novos conhecimentos. Para isso é necessário estar predisposto a ouvir diferentes pontos de vista discutindo-os de forma a se alcançar a melhor conclusão. Com isto, foi-nos permitido

tanto pela FCDEF-UC como pela EBVB, assistir a algumas palestras (**Anexo 25**) que foram importantes para desenvolver conhecimentos.

Este ano permitiu-nos assistir a uma palestra sobre a avaliação, intitulada de “Avaliação ao Serviço da Aprendizagem em Educação Física” realizada pela Professora Paula Batista. Posteriormente, tivemos oportunidade de participar no XII FICEF onde assistimos a diversas palestras com diversos temas da área da EF e relacionados com a mesma. Posteriormente, tivemos também a possibilidade de assistir e participar num workshop de orientação com o intuito de aprender mais sobre orientação e como ensinar a matéria. Mais recentemente, participamos nas II Jornadas de Encerramento do POS apresentando um poster sobre as atividades desenvolvidas na escola onde decorreu o estágio no âmbito do tema “*A equidade não tem género*”.

Além destas formações que nos foram proporcionadas pela FCDEF e pelo AEA, participei no clinic “*Semana do Minibasquete*” (**Anexo 26**) realizado no dia 24 de abril de 2023, em Esgueira, Aveiro, e no II Congresso Internacional Online da Sports Academy (**Anexo 27**) realizado nos dias 29, 31 de maio e 3 de junho.

Foram concretizados alguns documentos que seriam trabalhados pelo núcleo e aplicados em todas as turmas como por exemplo o Protocolo de Ativação Geral e o Protocolo de Alongamentos, documentos de unidades didáticas, estratégias utilizadas, entre outros.

Consideramos que a atitude com que o professor se apresenta na escola e na aula reflete na atitude dos alunos. Dessa forma, procurei ao longo do ano manter uma postura descontraída quando possível, sem nunca permitir comportamentos menos corretos. Criei hábitos nos alunos de auxiliarem com o material e a montagem e desmontagem da aula o que fez com que estivessem mais envolvidos. Para mim, é importante ser um exemplo de como se deve estar e corrigir sempre que não estejam corretos quer com professores e funcionários, quer com os colegas. Portanto vejo esta área fundamental para o meu desenvolvimento ao longo da vida docente.

## **CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

### **A MOTIVAÇÃO PARA A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO NO 3º CICLO**

**Carolina Seabra Coelho**

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

#### **Resumo**

A motivação é um fator indispensável tanto para o bem-estar físico como psicológico principalmente num contexto escolar. Um aluno motivado vai consequentemente realizar as tarefas com um maior compromisso e prazer tirando o máximo partido daquilo que a aula de Educação Física lhe pode dar. Para além disso um aluno que realiza as aulas motivado vai ter uma maior probabilidade de ser ativo fora do contexto escolar, o que resulta em múltiplos benefícios no futuro. Assim o objetivo deste estudo é avaliar se o nível de motivação dos alunos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro é alterado nos diferentes anos de escolaridade do 3º ciclo. Para isso 127 alunos do 3º ciclo, 53 alunos do 7º ano (7ªA, 7ªB, 7ªC), 38 alunos do 8º ano (8ªA, 8ªB) e 36 alunos do 9º ano (9ªA, 9ªB) foram expostos ao questionário PLOCQ, respondendo a diferentes perguntas de acordo com a sua motivação. A partir das respostas foi possível perceber onde cada ano de escolaridade do 3º ciclo se inseria nos diferentes tipos de motivação: Motivação intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa. Ao nível da Motivação Intrínseca e da Regulação Identificada foram observadas diferenças significativas, verificando-se uma diminuição destas motivações com o avançar do ano de escolaridade. Na Regulação Externa, à Regulação Introjetada e Amotivação, não foram encontradas quaisquer diferenças significativas. Com isto podemos retirar que o aumento do ano de escolaridade pode trazer consigo experiências e mudanças que causam menos interesse e motivação para a prática das aulas de Educação Física.

**Palavras-chave:** Motivação, Teoria da Autodeterminação, Educação Física

## **Abstract**

Motivation is an indispensable factor for both physical and psychological well-being, especially in a school context. A motivated student will consequently perform the tasks with greater commitment and pleasure, taking full advantage of what the Physical Education class can give him/her. In addition, a student who is motivated will have a higher probability of being active outside the school context, which results in multiple benefits in the future. Thus, the objective of this study is to evaluate if the motivation level of the students from the Elementary School of Vilarinho do Bairro is changed in the different years of school. For this 127 3rd cycle students, 53 7th grade students (7<sup>o</sup>A, 7<sup>o</sup>B, 7<sup>o</sup>C), 38 8th grade students (8<sup>o</sup>A, 8<sup>o</sup>B) and 36 9th grade students (9<sup>o</sup>A, 9<sup>o</sup>B) were exposed to the PLOCQ questionnaire, answering different questions according to their motivation. From the answers it was possible to see where each grade of 3rd cycle students fit into the different types of motivation: Intrinsic Motivation, Identified Regulation, Introjected Regulation and External Regulation. In Intrinsic Motivation and Identified Regulation, significant differences were observed, with a decrease in these motivations as the year of schooling progressed. In External Regulation, Introjected Regulation and Amotivation, no significant differences were found. With this we can see that the increase of the school year may bring with it experiences and changes in the students, changes that cause less interest and motivation for the practice of the lessons of Physical Education.

**Keywords:** motivation, self-determination theory, Physical Education

## 1. Introdução

As escolas são, atualmente, indicadas como um dos principais espaços educacionais (Pizani et al., 2016), sendo consideradas importantes promotoras da atividade física quer em contexto escolar quer fora dele (Kliziene et al., 2021). A atividade física é, de acordo com a organização mundial da saúde (World Health Organization, 2020), um dos fatores chave para prevenção e controle de doenças como por exemplo doenças cardiovasculares e diabetes, auxiliando na prevenção do declínio cognitivo e manutenção do bem estar tanto físico como psicológico. Apesar de os alunos num ambiente escolar normal serem obrigados a permanecer cerca de 6 horas sentados, em silêncio, a prática de duas horas semanais de Educação Física tem sido identificada como meio importante para promover estilos de vida saudáveis nas escolas (Kliziene et al., 2021). No contexto educacional, os professores têm um publico “cativo” o que faz com que seja mais “fácil” a promoção da atividade física nas crianças e adolescentes (Hagger, 2011). No entanto, é crucial os alunos estarem motivados e predispostos a participar nas aulas de educação física, fazendo-o com uma atitude positiva. Dessa forma existe uma maior probabilidade dos alunos serem ativos fora do contexto escolar (Granero-gallegos et al., 2014). Neste sentido é necessário que a Educação Física seja uma unidade curricular que desperte interesse aos estudantes. É também importante, numa escola ideal, o professor educar os alunos, privilegiando a autonomia, vontade de aprender e a participação intensa, motivando os alunos de maneira a que passem a frequentar as aulas de Educação Física com outro intuito que não apenas a obtenção de uma melhor nota ou a participação por obrigação (Pizani et al., 2016). A motivação é um fator indispensável para a adesão a qualquer atividade, particularmente para aprender e alcançar o sucesso na prática desportiva (Starkes & Ericsson, 2003). O comportamento social, a intimidade e a lealdade foram destacadas por (Weiss et al., 1996), como características que se originam da amizade motivada pela prática de desportos, o que reforça o seu carácter indispensável.

Na área que avalia a forma como os alunos estão motivados para a Educação Física foram realizados alguns estudos. A dissertação de mestrado em Psicologia do Desporto com o tema “a Motivação de adolescentes do Ensino Fundamental para a prática da Educação Física escolar”(Rocha, 2009). Nesta ocasião, é referido que quando não há motivação, a prática na aula de Educação Física passa a ser rotina, cumprindo apenas o mínimo exigido não inspirando uma vida ativa no presente e futuro dos alunos (Rocha,

2009). Em 2009 também foi publicado um outro estudo intitulado “Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar” que tinha como objetivo investigar as motivações que levam os jovens à prática e não prática do desporto escolar (Veigas et al., 2009).

Mais recentemente foi publicado um estudo desenvolvido com o objetivo de elaborar um questionário de motivação para as aulas de Educação Física no 5º ano de escolaridade (Gurgel et al., 2020). No estudo, estes autores fazem referência à motivação como sendo a chave para uma aula com fluidez. Assim sendo, a Educação Física e a motivação estão diretamente ligadas a um estilo de vida saudável. No que diz respeito à interligação destas duas componentes, decidi estudar a motivação dentro da aula de Educação Física.

### **1.1 Motivação como Fator**

A motivação funciona como fator chave para o bem-estar tanto a nível biológico como psicológico (Sierra-díaz et al., 2019). Além disso ao longo do processo ensino-aprendizagem um aluno com motivação vai apresentar um maior interesse e conseqüentemente um maior compromisso nas tarefas propostas pelo professor (Guimarães & Boruchovitch, 2004). A motivação dos alunos na Educação Física tem sido alvo de muitos estudos (Guimarães & Boruchovitch, 2004; Lunde et al., 2023; Pizani et al., 2016; Sierra-díaz et al., 2019), estudos esses habitualmente vistos perante a teoria da autodeterminação (SDT), que a situa variando de motivação intrínseca à extrínseca, (Lunde et al., 2023). A motivação intrínseca refere que o aluno realiza as tarefas propostas porque gosta e tem interesse pelas mesmas, porque de certa forma os estimula, lhe dá prazer ou uma sensação de realização pessoal (Lunde et al., 2023; Ryan & Deci, 2020). Por outro lado, temos a motivação extrínseca que apresenta uma subdivisão em quatro tipos de regulação motivacional: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada (da mais extrínseca à menos) (Lunde et al., 2023). A regulação externa assume situações em que o aluno realiza as tarefas apenas para não ser punido ou para receber uma recompensa pela sua realização (Lunde et al., 2023; Ryan & Deci, 2020). Por sua vez a regulação introjetada refere-se ao comportamento influenciado por emoções sociais como ego, orgulho, vergonha ou culpa (por exemplo, quando um determinado indivíduo não quer ser o pior da turma por

vergonha). A regulação identificada inclui comportamentos que apesar de não serem concretizados por gosto ou interesse as pessoas sentem necessidade de o realizar pois reconhecem a ação como valiosa e significativa para si (Lunde et al., 2023; Ryan & Deci, 2020). A regulação integrada pressupõe a realização de um comportamento associado à identidade do indivíduo (Ryan & Deci, 2020). Este tipo de regulação apesar de ser apresentada frequentemente na teoria não é utilizado na prática devido a uma falta de validade discriminante (Ryan & Deci, 2020). Com isto apesar de fazer parte dos quatro tipos de regulação extrínseca não faz parte do questionário PLOCQ, pelo que não será avaliado neste estudo. Por último a amotivação um tipo de não regulação acontece quando um indivíduo realiza uma ação, contudo não tem a intenção de o fazer ou simplesmente não sabe o porquê de a fazer.

## **1.2 Teoria da Autodeterminação**

Esta teoria tem por base o ser humano como um organismo vivo que se desenvolve tendo por base o crescimento, o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento em sociedade (Pizani et al., 2016). De acordo com a mesma o comportamento do ser humano encontra-se baseado em três necessidades inatas, a autonomia a competência e o relacionamento (Pizani et al., 2016). A teoria da autodeterminação tem sido frequentemente utilizada no contexto da Educação Física, sendo utilizada para avaliar/explicar o tipo de motivação que gera um determinado comportamento no aluno (Jaakkola et al., 2017). Assim, ela baseia-se no conceito de uma construção multidimensional em que a motivação varia da intrínseca (autónoma), passando pela extrínseca e acabando na desmotivação ou amotivação (Howard et al., 2020).

## **1.3 Identificação da Problemática**

O fator motivação é uma variável essencial a ser considerada no contexto da Educação Física. É fundamental que os professores de EF sejam capazes de perceber quais as estratégias a utilizar para influenciar de forma positiva ou negativa a motivação dos alunos, pois cada aluno é um ser individual, com os seus próprios gostos e motivações. Importa-nos, para este estudo, perceber até que ponto tem a motivação pessoal influência para a prática das aulas de Educação Física.

## 1.4 Objetivos Do Estudo

*Tabela 3- Objetivos*

Objetivos do Estudo	Objetivo Geral	Verificar os níveis de motivação dos alunos para a prática de Educação Física.
	Objetivos Específicos	Contribuir para um melhor conhecimento da motivação no 3º ciclo de ensino;
		Contribuir para um aumento do conhecimento do nível de motivação nos estudantes;  Aumentar a informação sobre a motivação para os professores de Educação Física.

## 2. Metodologia

O estudo aqui apresentado é de natureza descritiva e comparativa. Pretende abordar o tema: Motivação para a prática da aula de Educação Física. Foi construído com duas variáveis, uma dependente - a motivação - e uma independente - o ano de escolaridade (7º ano e 9º ano).

As questões do estudo consistem em:

- Qual a diferença de motivação entre o 7º ano e o 9º ano?
- Haverá diferenças entre fatores motivacionais?

O ano de escolaridade poderá ter impacto sobre a motivação dos alunos do 3º ciclo para a prática de Educação Física, uma vez que o 7º ano é o início do ciclo e 9º ano diz respeito ao fim do ciclo. Esta diferença de idade, traz consigo experiências que pode mesmo influenciar a motivação para a prática das aulas de Educação Física.



**Tabela 4- Hipóteses**

Hipóteses	<b>H0:</b> Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a motivação para as aulas de Educação Física no 7º ano e a motivação para as aulas de Educação Física no 9º ano.
	<b>H1:</b> Existem diferenças estatisticamente significativas entre a motivação para as aulas de Educação Física no 7º ano e a motivação para as aulas de Educação Física no 9º ano.

## 2.1 Amostra

A amostra sujeita ao estudo sobre a Motivação dos alunos para a prática da aula de Educação Física, contou com 127 alunos do 3º ciclo, 53 alunos do 7º ano (7ºA, 7ºB, 7ºC), 38 alunos do 8º ano (8ºA, 8ºB) e 36 alunos do 9º ano (9ºA, 9ºB). Esta amostra, permite avaliar o nível de motivação dos alunos do 7º, 8º e 9º anos e, conseqüentemente, permitir uma comparação entre elas.

**Tabela 5- Caracterização da Amostra**

Turma/ Ano	7º ano		8º ano		9º ano			
A	17	13.39	19	14,96	18	14.175		
B	19	14.95	19	14,96	18	14.175		
C	17	13.39	---	---	---	---		
Total	53	41.73%	38	29.92%	36	28,35%	127	100%


## 2.2 Instrumento

Para a recolha dos dados necessários à investigação, utilizei o questionário “*Perceived Locus of Causality Questionnaire – PLOCQ*”, produzido por Teixeira et al. (2018) (**Anexo 16**). Este instrumento permite analisar a motivação relativa à Educação Física, através de 18 questões, divididas em 5 fatores, como se pode observar na tabela a seguir.

O questionário apresenta uma escala classificativa de 1 a 7, onde 1 corresponde ao sentimento máximo de discordância (“discordo totalmente”) e o 7 ao máximo de concordância (“concordo totalmente”). É também importante perceber que o valor 4, valor central da escala, corresponde a “nem concordo, nem discordo”. Esta escala é

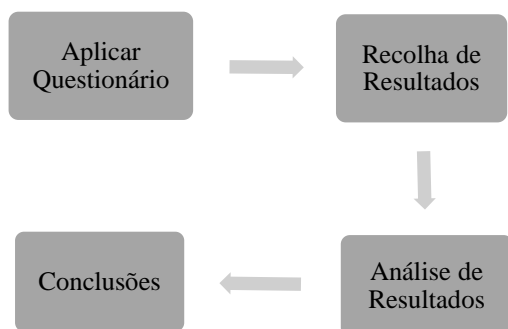
necessária para dar ao aluno a melhor escolha de acordo com o seu sentimento perante as afirmações pertencentes ao questionário.

**Tabela 6-** Questionário PLOCQ. Divisão relativa às dimensões da Motivação

<b>Motivação Intrínseca</b>	3. Porque as aulas de EF são divertidas	+ Autodeterminada  - Autodeterminada
	8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	
	17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	
<b>Regulação Identificada</b>	2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	
	7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	
	12. Porque quero melhorar a minha execução na EF	
<b>Regulação Introjetada</b>	16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	
	6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	
	11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	
<b>Regulação Externa</b>	17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	
	1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	
	5. Porque é o que é suposto eu fazer	
	10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	
<b>Amotivação</b>	14. Porque é obrigatório	
	4. Mas não sei porquê	
	9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	
	13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	
	18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	

Para o cálculo das diferentes dimensões da motivação, foram usadas as perguntas correspondentes a cada dimensão. Assim o cálculo da motivação intrínseca foi feito com recurso à média da pergunta 3, 8 e 17, a regulação identificada da 2, 7, 12 e 16, a regulação introjetada da pergunta 6, 11 e 17, a regulação externa da 1, 5, 10 e 14, por fim o cálculo da motivação foi realizado com recurso à media da pergunta 4, 9, 13 e 18.

## 2.3 Cronograma



*Figura 1- Cronograma*

## 2.4 Análise Estatística

A análise estatística dos dados e elaboração dos gráficos representativos dos resultados foi realizada com recurso ao programa estatístico GraphPad Prism 9, que permitiu efetuar o tratamento de dados.

Numa primeira fase, os dados foram testados relativamente à sua normalidade concluindo-se que não assumiam uma distribuição normal dos dados. Após isso, foi realizada uma análise descritiva da amostra geral apenas para a caracterização da mesma e, posteriormente, a análise de cada um dos anos escolares para os analisar separadamente. A estatística descritiva centrou-se na média (M), erro padrão (SEM), valores máximos (MAX) e mínimos (MIN). A comparação entre três amostras independentes foi efetuada com uma ANOVA de uma via, recorrendo ao teste Kruskal-Wallis (teste não paramétrico) com vista à obtenção de resultados ao nível da motivação dos alunos.

Um teste de comparações múltiplas (Dunn's) foi efetuado com o objetivo de encontrar diferenças significativas entre os diferentes anos para cada tipo de motivação.

### 3. Resultados

#### 3.1 Apresentação de Resultados Gerais

Os resultados referenciados na **Tabela 7** representam os índices de motivação tendo em conta o questionário, apresentando os valores médios, máximos e mínimos de cada questão relativos aos três anos de escolaridade do 3º Ciclo. Também são apresentados os mesmos valores para a amostra total apenas para a caracterizar.

*Tabela 7- Análise Descritiva. Média (M), Erro Padrão (SEM), Máximo (MAX), Mínimo (MIN)*

Questões	7º Ano				8º Ano				9º Ano				Amostra total			
	N= 53				N= 38				N= 36				N= 127			
	M	SEM	Max	Min	M	SEM	Max	Min	M	SEM	Max	Min	M	SEM	Max	Min
<b>Q1</b>	3,40	0,319	7	1	2,55	0,335	7	1	2,28	0,308	7	1	2,83	0,192	7	1
<b>Q2</b>	6,09	0,158	7	1	5,79	0,236	7	2	5,42	0,283	7	1	5,81	0,127	7	1
<b>Q3</b>	5,74	0,211	7	1	5,74	0,202	7	3	5,33	0,252	7	1	5,62	0,128	7	1
<b>Q4</b>	2,51	0,270	7	1	1,92	0,254	7	1	1,69	0,235	7	1	2,10	0,154	7	1
<b>Q5</b>	4,13	0,275	7	1	4,21	0,342	7	1	3,89	0,356	7	1	4,09	0,183	7	1
<b>Q6</b>	3,40	0,309	7	1	3,26	0,353	7	1	2,86	0,341	7	1	3,21	0,192	7	1
<b>Q7</b>	6,00	0,212	7	1	5,92	0,224	7	1	5,72	0,251	7	1	5,90	0,131	7	1
<b>Q8</b>	6,13	0,175	7	2	5,87	0,207	7	2	5,67	0,293	7	1	5,92	0,127	7	1
<b>Q9</b>	2,00	0,222	7	1	1,82	0,232	6	1	1,86	0,299	7	1	1,91	0,143	7	1
<b>Q10</b>	3,06	0,304	7	1	2,61	0,317	7	1	2,28	0,297	7	1	2,70	0,180	7	1
<b>Q11</b>	4,02	0,305	7	1	3,82	0,360	7	1	3,83	0,366	7	1	3,91	0,195	7	1
<b>Q12</b>	5,89	0,220	7	1	5,74	0,249	7	2	6,11	0,190	7	3	5,91	0,130	7	1
<b>Q13</b>	1,43	0,146	6	1	1,74	0,191	5	1	1,83	0,247	7	1	1,64	0,109	7	1
<b>Q14</b>	3,02	0,291	7	1	3,47	0,375	7	1	2,81	0,326	7	1	3,09	0,189	7	1
<b>Q15</b>	4,45	0,307	7	1	3,82	0,329	7	1	3,67	0,372	7	1	4,04	0,194	7	1
<b>Q16</b>	6,15	0,201	7	1	5,40	0,246	7	2	5,06	0,306	7	1	5,61	0,146	7	1
<b>Q17</b>	5,93	0,182	7	1	5,21	0,285	7	1	5,25	0,304	7	1	5,52	0,145	7	1
<b>Q18</b>	1,68	0,184	7	1	1,66	0,204	5	1	2,14	0,314	7	1	1,80	0,133	7	1

#### 3.2 Resultados das Motivações

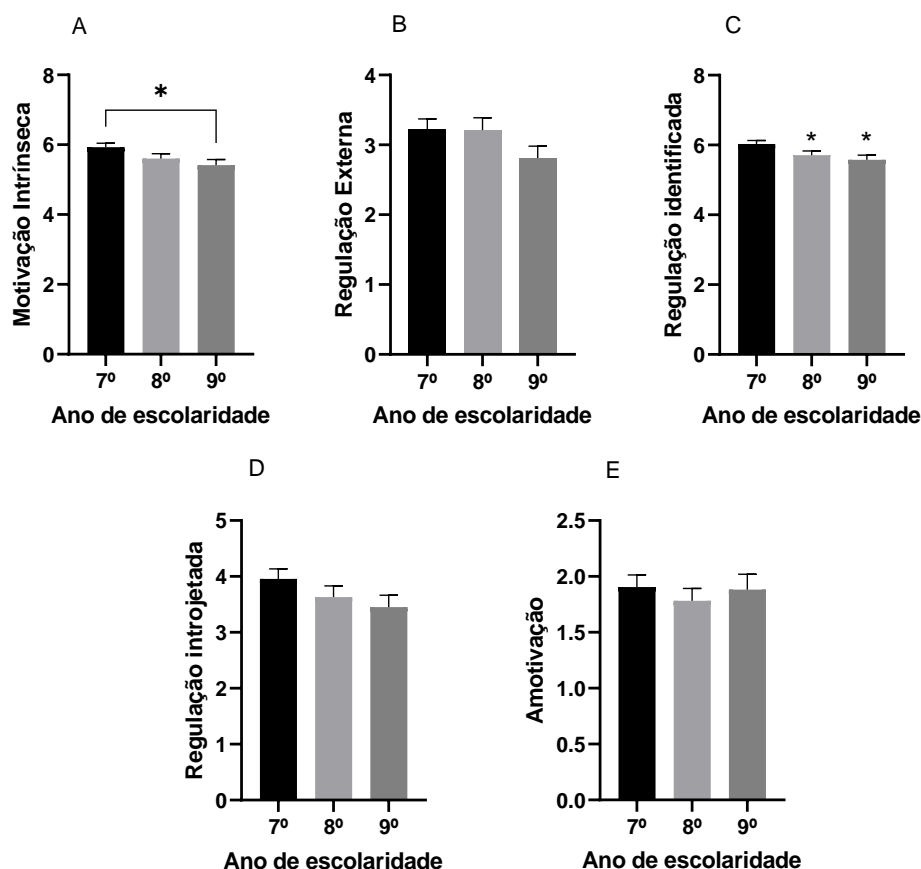
A **Tabela 8** apresenta uma análise descritiva por motivação em cada ano, onde é usada a média como fator preponderante. Ao nível da Motivação Intrínseca foram observados efeitos significativos na média ( $p < 0,05$ ). Foi possível verificar um aumento significativo entre o 7º ano ( $5,93 \pm 0,110$ ) e o 9º ano ( $5,42 \pm 0,163$ ), (**Figura 1- gráfico A**). Foram

também encontradas diferenças significativas na Regulação Identificada ( $\rho < 0,05$ ). A Regulação Identificada revelou um decréscimo da média verificando-se diferenças significativas entre o 7º ano ( $6,03 \pm 0,099$ ) e 8º ano ( $5,71 \pm 0,119$ ), e 7º ano ( $6,03 \pm 0,099$ ) e 9º ano ( $5,58 \pm 0,133$ ), (**Figura 1- gráfico C**).

**Tabela 8-** Resultados da Estatística Descritiva, Média (M), Erro Padrão (SEM) e de uma ANOVA de uma via (teste não paramétrico) para as diferentes dimensões da Motivação.

Motivações	7º Ano		8º Ano		9º Ano		ANOVA Teste (uma via)	
	N= 53		N= 38		N= 36		Kruskal-Wallis (H)	
	M	SEM	M	SEM	M	SEM	H	$\rho$
<b>Motivação Intrínseca</b>	5,93	0,110	5,61	0,137	5,42	0,163	8,2120	<b>0,0165*</b>
<b>Regulação Externa</b>	3,22	0,154	3,21	0,179	2,81	0,169	2,9970	0,2235
<b>Regulação Identificada</b>	6,03	0,099	5,71	0,119	5,58	0,133	11,8500	<b>0,0027*</b>
<b>Regulação Introjetada</b>	3,96	0,179	3,63	0,200	3,45	0,210	3,4750	0,1760
<b>Amotivação</b>	1,91	0,108	1,78	0,110	1,88	0,137	0,4793	0,7869

Não foram encontradas quaisquer diferenças significativas relativamente à Regulação Externa, à Regulação Introjetada e Amotivação ( $\rho > 0,05$ ). No entanto, apesar de não significativo, foi possível identificar um decréscimo nas médias da Regulação Externa e da Regulação Introjetada quando comparando o 7ºano, que apresenta a média mais baixa ( $3,22 \pm 0,154$ ;  $3,96 \pm 0,179$ , respetivamente) com qualquer outro ano de escolaridade, verificando-se a média mais baixa no 9ºano ( $2,81 \pm 0,169$ ;  $3,45 \pm 0,210$ , respetivamente), (**Figura 1- gráfico B, gráfico D**).



**Figura 2-** Influência dos anos de escolaridade do 3º ciclo da EBVB nas diferentes dimensões da Motivação. (A)- Motivação Intrínseca; (B)- Regulação Externa; (C)- Regulação Identificada; (D)- Regulação Introjetada; (E)- Amotivação. Todos os valores representados nos gráficos encontram-se apresentados como média  $\pm$  SEM. \* (Gráfico A) - representa uma diferença significativa entre o 7º e o 9º ano. \* (Gráfico C) – significa diferenças significativas relativamente ao 7º ano.

#### 4. Discussão

A motivação para a prática da EF nas escolas é muito importante não só porque os alunos vão ter uma maior probabilidade de ser ativos fora do contexto escolar, mas também porque estarem motivados para a aula faz com que tenham uma atitude positiva sobre a aprendizagem tirando o máximo partido da mesma (Granero-gallegos et al., 2014).

Este estudo realizado no 3º ciclo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, permitiu então recolher um conjunto de dados úteis com informação sobre o forma como os alunos se encontram motivados, as suas razões e a forma como isso pode sofrer alterações dependendo do ano de escolaridade, dentro do mesmo ciclo de ensino.

A partir da **Figura 2** podemos observar que a Motivação Intrínseca sofreu uma redução significativa do 7ºano para o 9ºano. Os alunos do 7ºano apresentam uma motivação intrínseca mais elevada que qualquer outro ano, com uma média de 5,93, por sua vez o 9ºano apresenta uma média significativamente mais baixa de 5,42 (**Tabela 8**). Um outro estudo realizado com o objetivo de perceber a influência de cada tipo de motivação nos 7º, 8º e 9º anos da escola EB 2,3 Dr.ª Maria Alice Gouveia também identificou o 7ºano, como o ano que apresenta uma maior motivação intrínseca (média de 4,23) e o 9º ano como o que apresenta uma média significativamente mais baixa (média de 3,64), segundo um questionário aplicado numa escala de 0 a 5 (Carvalho, 2018). Isto deve-se possivelmente ao facto de nos primeiros anos do ensino escolar, os alunos sentirem uma atração natural, quando vão evoluindo no processo ensino-aprendizagem se os professores não procurarem inovar nos conteúdos lecionados vai se tornar de certa forma monótono, o que resulta numa diminuição da motivação intrínseca (Soriano & Winterstein, 2004). Sendo assim à semelhança do estudo realizado por Carvalho (2018), neste estudo é possível verificar que o 7º ano apresenta um perfil mais autodeterminado quando comparados quer com o 8º ou 9ºanos, realizando as atividades maioritariamente pelo prazer que lhes proporciona não estando para isso dependentes de qualquer incentivo ou pressão externa (Ryan & Deci, 2020).

A partir da **Figura 2** também podemos retirar que a regulação identificada, a regulação mais autodeterminada dentro da motivação extrínseca também sofreu uma redução significativa do 7º ano para o 8ºano e do 7ºano para o 9ºano. O valor mais baixo da regulação identificada foi observada no 9ºano (média de 5.58) e o mais alto no 7ºano (média de 6,03) (**Tabela 8**). A mesma tendência foi também observada por Carvalho (2018) onde se notou uma discrepância entre o 7ºano (média de 4.43) e o 9ºano (média de 3,75). Podemos inferir novamente que há uma grande possibilidade do 7ºano apresentar uma maior vontade de aprender coisas novas que podem ser úteis no futuro e melhorar a sua execução nos exercícios propostos, do que o 9ºano (Carvalho, 2018). Apesar desta diferença significativa não ser alimentada pelo puro gosto e satisfação pelas aulas de EF, o facto dos alunos estarem predispostos a fazer a aula com um objetivo (melhorar as suas habilidades, adquirir ferramentas para o futuro) apresenta-se também como bastante importante nas aulas de EF (Carvalho, 2018).

No que diz respeito quer à Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação não há qualquer diferença significativa observada (**Tabela 8**). É, no entanto,

possível verificar que os alunos tendem a discordar dos níveis de motivação menos autodeterminados, pois os valores apresentam uma tendência inferior à média da escala (0 a 7) na Motivação Externa e Amotivação e valores próximos à média da escala na Motivação Introjogada, sendo esta a mais autodeterminada dentro das três referidas.

## **5. Conclusão**

Este estudo foi realizado com o intuito de avaliar se a motivação dos alunos era alterada no 3º ciclo. Foi possível inferir que ao nível das motivações mais autodeterminadas, a motivação intrínseca e a regulação identificada houve uma redução significativa da motivação com o avanço dos anos de escolaridade, preferencialmente quando comparamos o 7º ano com o 9º ano. Isto leva-nos a querer que com o aumento da idade, provavelmente o aproximar da adolescência traz consigo experiências capazes de influenciar a motivação dos alunos no processo ensino aprendizagem nas aulas de EF. A implementação de novas matérias ou apenas a não repetição da mesma matéria ao longo de todo o 3º ciclo, pode contribuir para o aumento da motivação intrínseca dos alunos em anos mais avançados. No entanto a realização deste estudo é de certa forma preliminar, logo mais estudos devem ser efetuados numa tentativa de perceber o porquê destas alterações de motivação tanto no 3º ciclo como em outros ciclos de ensino.



## **CAPÍTULO 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este relatório procurou evidenciar e refletir sobre todo o trabalho realizado no Estágio Pedagógico e o desenvolvimento que o mesmo trouxe a nível pessoal e profissional. Por diversas vezes, em diferentes situações, fomos desafiados a melhorar e a ser proativos no nosso trabalho que refletiu num conjunto de ideias, estratégias e métodos de trabalho eficazes para o nosso futuro enquanto docentes. Ajustar o método de ensino-aprendizagem de acordo com as características da turma, as suas individualidades, enfrentar os problemas de aprendizagem de determinadas matérias foi o mais desafiador. Se essas dificuldades não existissem ao longo deste ano de professores estagiários onde de certa forma ainda temos algum suporte por trás, muito provavelmente num futuro não iríamos saber reagir e lidar com os problemas da mesma forma que agora sabemos.

Algo também desafiador, mas acima de tudo gratificante foi a coadjuvação aos dois alunos. Ser capaz de os ajudar nas suas dificuldades, com uma certa exigência e tentar que façam aquilo que acham que não é possível faz-nos refletir. Faz-nos pensar que apesar de todas as dificuldades existentes, o importante não é aquilo que nos acontece, mas a forma como encaramos as situações.

Este ano fez-me acreditar que escolhi a profissão certa, que apesar da docência ser algo complexo, ser complicado adaptar e gerir uma turma de acordo com aquilo que precisam é difícil, mas no fim olhar e ver os progressos faz-nos acreditar que vale a pena e que é isto que queremos continuar a fazer.

Por fim, terminamos este ano de Estágio Pedagógico gratos à Escola Básica de Vilarinho do Bairro, a todo o corpo docente e não docente da mesma. Gratos também aos alunos que sem eles nada disto seria possível, estamos muito gratos por fomentarem ainda mais a nossa vontade de ensinar e de ser sempre cada vez melhores.

## CAPÍTULO 5 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, S. A. T. (2000). *A Gestão do Tempo , a Oportunidade de Prática e os Comportamentos de Indisciplina , no ensino do Rolamento à Frente , à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido , em aulas de Educação Física. Um Estudo de Caso em Professoras mais e menos experientes*. Universidade do Porto.
- Allal, L. (1986). Estratégias de Avaliação Formativa: Conceções Psicopedagógicas e Modalidade de Aplicação. In L. Allal, J. Cardinet, & P. Perrenoud (Eds.), *A avaliação formativa num ensino diferenciado* (pp. 175–210). Coimbra: Almedina.
- Alves, M. P. (2002). A Avaliação e o Desenvolvimento Profissional do Professor. In A. Moreira & E. Macedo (Eds.), *Currículo, práticas pedagógicas e identidades* (pp. 138–156). Editora, Porto: Porto.
- Andrade, P. M. G. (2013). *Relatório de Estágio Pedagógico na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia*. Universidade da Madeira.
- André, M. D. C. (2011). *Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária da Sé-Guarda*. Universidade da Beira Interior.
- Arends, R. (2008). *Aprender a Ensinar*. McGraw Hill.
- Balboa, J. (1991). Beliefs, Intercative Thoughts, and Actions of Physical Education Student Teachers Regarding Pupil Misbehaviors. *Journal of Teaching in Physical Education, 11*, 59–78.
- Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto: Vivências e Reflexões Pedagógicas* (Campo das Letras (ed.); 1ª).
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (L. Horizonte (ed.)).
- Braz, C. M. P. (2011). *Relatório de Prática de Ensino Supervisionada*. Universidade de Évora.
- Brito, M. (1989). A Indisciplina nas Aulas de Educação Física: Uma Análise do Problema. *Revista Horizonte, 30*, 208–212.
- Campos, M. J. (2019). CRIE...Porque todas as crianças precisam de brincar! *Revista Científica Da Federação Portuguesa Do Desporto Para Pessoas Com Deficiência, 5*(1), 22–28.
- Carvalho, D. A. A. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola EB 2,3 Dr.ª Maria Alice Gouveia, junto da turma do 9ºB no ano letivo de 2017/2018 Estratégias de Motivação para as Aulas de Educação Física*. Universidade de Coimbra.

- Casanova, M. A. (1999). *Manual de Evaluación Educativa* (La Muralla (ed.); 5ª).
- Chicon, J. F., Oliveira, I. M. De, Garozzi, G. V., Coelho, M. F., & Sá, M. das G. C. S. de. (2019). Brincando e Aprendendo : Aspectos Relacionais da Criança com Autismo. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporto*, 41(2), 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.017>
- Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho da Presidência do Conselho de Ministros, Pub. L. No. Diário da República, 1.ª série-N.º 129 (2018).
- Fachada, M. (2018). A Escolha de Situações de Aprendizagem em Educação Física. In E. Silva, M. Fachada, & P. Nobre (Eds.), *Prática Pedagógica Supervisionada* (pp. 4–8).
- Granero-gallegos, A., Baena-extremera, A., Gómez-lópez, M., & Abraldes, A. (2014). Importance of Physical Education : Motivation and Motivational Climate. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 364–370. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.323>
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes : Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143–150.
- Gurgel, F. A. P., Brasileiro, F. C., Filho, A. E. C. de M. F., Braz, L. M. A., & Junior, J. A. de F. P. (2020). Instrumento de Motivação à Prática de Educação Física Escolar- 5º ano. *Educação & Linguagem*, 38–49.
- Hagger, M. (2011). Promoting Kids’ Sport and Physical Activity in Physical Education Contexts: Can it really make a difference outside of school? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, e30.
- Howard, J. L., Gagné, M., Broeck, A. Van Den, Guay, F., Chatzisarantis, N., Ntoumains, N., & Pelletier, L. G. (2020). A Review and Empirical Comparison of Motivation Scoring Methods : An Application to Self- Determination Theory. *Motivation and Emotion*, 44, 534–548. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09831-9>
- Jaakkola, T., Yli-piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships Among Perceived Motivational Climate, Motivational Regulations, Enjoyment , and PA Participation Among Finnish Physical Education Students. *Internacional Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 273–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K.

- (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-being Among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
- Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused Absence From Physical Education in Elementary School. On the Role of Autonomous Motivation and Body Image Factors. *Body Image*, 45, 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Mendes, F. (1995). Os Comportamentos de Indisciplina dos Alunos em Função do Tipo de Objetivos e da Matéria de Ensino. *Ludens*, 15, 49–55.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens do Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos*. Universidade de Coimbra: Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física.
- Nobre, P. (2019). Avaliação coparticipada em Educação Física. In *Avaliação em Educação Física - Perspetivas e Desenvolvimento*. Omniserviços. Lisboa.
- Noizet, G., Jean-Paul, C., Tavares, L., Tavares, T. C., & Raposo, N. de A. V. (1985). *Psicologia da avaliação escolar*.
- Pinho, J. C. A. (2015). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido no agrupamento de escolas de oliveirinha, junto da turma do 7ºA, no ano letivo de 2014/2015*. Universidade de Coimbra.
- Pizani, J., Barbosa-Rinaldi, I. P., Miranda, A. C. M. de, & Vieira, L. F. (2016). (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 38, 259–266. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.010>
- Rocha, C. C. M. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da Educação Física escolar*. Universidade técnica de Lisboa.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sariscsany, M., & Pettigrew, F. (1997). Effectiveness of Interactive Video Intruction on Teacher’s Classroom Management. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(2), 229–240.

- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education* (2<sup>a</sup>). Palo Alto, Calif., Mayfield Pub. Co.
- Sierra-díaz, M. J., González-víllora, S., Pastor-videdo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Soriano, J. B., & Winterstein, P. J. (2004). A constituição da intervenção profissional em educação física: interações entre o conhecimento formalizado e as estratégias de ação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *75*, 315–332. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609136>
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). Development of Elite Performance 49 and Deliberate Practice: An Update From the Perspective of the Expert Performance Approach. In *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (First, p. 480). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.110>
- Sugayama, S. M. M., Leone, C., Chauffaille, M. D. L. L. F., Okay, T. S., & Chong, A. K. (2007). Williams syndrome. Development of a new scoring system for clinical diagnosis. *Clinics*, *62*, 159–166. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322007000200011>
- Teixeira, M. C. T. V., Monteiro, C. R. C., Velloso, R. de L., Kim, C. A., & Carreiro, L. R. R. (2010). Fenótipo comportamental e cognitivo de crianças e adolescentes com Síndrome de Williams-Beuren. *Pro-Fono : Revista de Atualizacao Cientifica*, *22*, 215–220. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21103708>
- Vega, S., & Rojas, V. (2022). Aspectos éticos en el diagnóstico y tratamiento del espectro del autismo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *33*(4), 400–404. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.07.003>
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA E NÃO PRÁTICA NO DESPORTO ESCOLAR. *Psicologia.Pt*, 1–26. <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theeboom, M. (1996). “That’s What Friends Are For”: Children’s and Teenagers’ Perceptions of Peer Relationships in the Sport Domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(4), 347–379. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.4.347>

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance*. World Health Organization.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>

# CAPÍTULO 6 – ANEXOS

## Anexo 1 – Inquérito Google Forms

### Turma 7ºB

\* Indica uma pergunta obrigatória.

1. Nome \*

\_\_\_\_\_

2. Género \*

Marcar apenas uma oval.

- Masculino  
 Feminino

3. Idade \*

\_\_\_\_\_

4. Nº de Aluno \*

\_\_\_\_\_

5. Morada \*

\_\_\_\_\_

6. Concelho \*

\_\_\_\_\_

7. Freguesia \*

\_\_\_\_\_

8. E-mail

\_\_\_\_\_

12. Gostas de frequentar a escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

13. Como te deslocas para a escola? \*

Marcar todos o que for aplicável.

- A pé  
 Bicicleta  
 Carro  
 Moto  
 Transporte Público  
 Outra: \_\_\_\_\_

14. Quanto tempo demoras no percurso de casa até à escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- < 10 min  
 10-20min  
 20-30min  
 > 30 min

15. Quais as disciplinas que mais gostas? \*

Responde no máximo 3 disciplinas. Ex: Educação Física, Matemática e Ciências

\_\_\_\_\_

16. Quais as disciplinas que menos gostas? \*

Responde no máximo 3 disciplinas. Ex: Educação Física, Matemática e Ciências

\_\_\_\_\_

17. Qual a disciplina em que tens mais dificuldade? \*

\_\_\_\_\_

### Agregado Familiar

9. Com quem resides? \*

Marcar apenas uma oval.

- Ambos os pais  
 Ambos os pais e irmão(s)  
 Apenas com o pai  
 Apenas com a mãe  
 Apenas com o pai e irmão(s)  
 Apenas com a mãe e irmão(s)  
 Avós  
 Outra: \_\_\_\_\_

10. Indica o grau de parentesco do teu Encarregado de Educação \*

Marcar apenas uma oval.

- Mãe  
 Pai  
 Outra: \_\_\_\_\_

11. Quais as habilitações literárias dos teus pais?

Marcar apenas uma oval por linha.

	1ºCiclo	2ºCiclo	3ºCiclo	Secundário	Licenciatura	Mestrado
Mãe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vida Escolar

18. Já reprovaste de ano? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

19. Se sim, em que ano(s)?

\_\_\_\_\_

### Hábitos de Estudo

20. Gostas de estudar? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

21. Com que frequência costumas estudar? \*

Marcar apenas uma oval.

- Todos os dias  
 Regularmente  
 Na véspera das avaliações  
 Nunca

22. Como gostas de estudar? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sozinho  
 Em grupo

23. Qual o teu local de estudo habitual? \*

Marcar apenas uma oval.

- Casa  
 Escola  
 Casa de amigos  
 Outro: \_\_\_\_\_

24. Tens alguém que te ajude a estudar ou a esclarecer as tuas dúvidas? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

25. Se sim, quem te ajuda?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Pai  
 Mãe  
 Irmão(s)  
 Explicador  
 Outro: \_\_\_\_\_

28. Se respondeste sim a alguma das respostas anteriores, especifica qual a doença/afeição

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

29. Quantas horas costumas dormir durante a noite? \*

Marcar apenas uma oval.

- < 6 horas  
 6 horas  
 7 horas  
 8 horas  
 9 horas  
 > 9 horas

30. Que refeições fazes diariamente? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Pequeno-almoço  
 Lanche da manhã  
 Almoço  
 Lanche  
 Jantar  
 Ceia

31. Habitualmente, onde costumas almoçar? \*

Marcar apenas uma oval.

- Casa  
 Refeitório da escola  
 Bar da escola  
 Café  
 Outro: \_\_\_\_\_

26. Os teus pais/corregado de educação costumam... \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Ver estas fichas de trabalho/avaliação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assistir as tuas fichas de trabalho/avaliação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conversar contigo sobre os teus resultados escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incentivar-te a falar dos teus problemas escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procurar saber como estás o teu dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Saúde, Alimentação e Hábitos Dúctos

27. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Sim	Não
Dificuldades Auditivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificuldades de Visão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doenças crónicas ou problemas de saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lesão Desportiva Recente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Costumas ter hábitos de higiene diária/ após as aulas?

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

#### Tempos Livres

33. Quais destas atividades fazes nos teus tempos livres? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Ver televisão  
 Ler  
 Passear  
 Conversar com amigos  
 Computador  
 Redes Sociais  
 Ouvir Música  
 Praticar Desporto  
 Ajudar em casa  
 Outro: \_\_\_\_\_

34. Participas em alguma atividade na escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

35. Se respondeste sim, refere qual.

Ex: Atividades artísticas, Projetos Escolares, Desporto Escolar, Grupo musical, etc.

#### Hábitos Desportivos e Educação Física



36. Praticas alguma modalidade desportiva fora da escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

37. Se sim, qual?

Ex: Futebol, Nataçao, Danca, etc.

\_\_\_\_\_

38. Se respondeu não, indica o motivo.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

39. Gostas da disciplina de Educação Física? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

40. O que mais gostas nas aulas de Educação Física? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Interação com os meus colegas  
 Ajuda-me a libertar o stress  
 Praticar desporto e ganhar aptidão física  
 Aprender e evoluir  
 Trabalho em equipa  
 Descobrir mais sobre a relação do meu corpo  
 Experimentar novas modalidades  
 Outro: \_\_\_\_\_

44. Quais as modalidades que menos gostavas de praticar em Educação Física? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Futebol  
 Voleibol  
 Andebol  
 Basquetebol  
 Tag-Rugby  
 Badminton  
 Ténis  
 Patinagem  
 Nataçao  
 Danca  
 Atletismo  
 Ginástica  
 Orientaçao  
 Outro: \_\_\_\_\_

#### Aulas & Professores

45. As aulas que mais te agradam são aquelas em que: \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Os alunos trabalham individualmente  
 Os alunos trabalham em grupo  
 O professor têm em conta os interesses dos alunos  
 Só o professor é responsável pela dinamização da aula  
 São utilizados áudios e tecnologias  
 Outro: \_\_\_\_\_

48. Indica seis características que reconheças em ti próprio \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Atento  
 Responsável  
 Preguiçoso  
 Nervoso  
 Timido  
 Honesto  
 Calmo  
 Distraído  
 Agressivo  
 Compreensivo  
 Desorganizado  
 Equilibrado  
 Organizado

49. Indica, no mínimo, três profissões que gostarias de vir a ser no futuro \*

Exemplos: Jornalista, Médico, Professor, Médico, etc.

\_\_\_\_\_

41. Qual é tua nota final a Educação Física no ano anterior? \*

\_\_\_\_\_

42. Participaste no Desporto Escolar nos anos anteriores? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

43. Quais as modalidades que mais gostavas de praticar em Educação Física? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Futebol  
 Voleibol  
 Andebol  
 Basquetebol  
 Tag-Rugby  
 Badminton  
 Ténis  
 Patinagem  
 Nataçao  
 Danca  
 Atletismo  
 Ginástica  
 Orientaçao  
 Outro: \_\_\_\_\_

46. Indica três características que aprecias num professor \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Assiduidade  
 Competência  
 Autoridade  
 Passividade  
 Compreensao  
 Simpatia  
 Amizade  
 Espírito de Justiça  
 Dedicacão

47. Indica três características que não aprecias num professor \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Autoridade  
 Passividade  
 Pouca Assiduidade  
 Indiferença  
 Incompetência  
 Incompreensao  
 Antipatia  
 Injustiça

Aluno

## Anexo 2 – Inventário

### Basquetebol

Características do Material				Qualidade do Material				
Material	Quantidade	Local	Novo	Bom	+ / -	Mau	Inútil	OBS
Minibasquete	2	A1		2				
Tam 5	27	A1	5	22				
Tam 6	19	A1 e A2	5	14				
Tam 7	7	A1		4	2	1		
<b>Total</b>	<b>57</b>							

### Ginástica

Características do Material				Qualidade do Material				
Material	Quantidade	Local	Novo	Bom	+ / -	Mau	Inútil	OBS
Arcos Grandes	30	A1 e A2		8		1	1	
Arcos Pequenos	24	A1		23	1			
Bolas rítmica	45	A1						
Colchão médio	1	A1		1				
Colchão pequeno	1	A1		1				
Banco sueco	2	A2		2				
Rutter	1	A2		1				
Trave Olímpica								
Colchão de Queda	1	A2			1			
Plinto	1	A2		1				
Minitrampolim	1	A2		1				
Colchões	10	A2		10				
Bock	1	A2		1				
<b>Total</b>								

## Anexo 3 – Plano Anual

	Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro		
1	QUI			SÁB			TER			QUI		
2	SEX			DOM			QUA			SEX		
3	SÁB			SEG	7 8	Atletismo - M	QUI	21	Basquetebol	SÁB		
4	DOM			TER			SEX			DOM		
5	SEG			QUA			SÁB			SEG	33 34	Badminton
6	TER			QUI	9	Atletismo - M	DOM			TER		
7	QUA			SEX			SEG	22 23	Ginástica/ Badminton	QUA		
8	QUI			SÁB			TER			QUI		
9	SEX			DOM			QUA			SEX		
10	SÁB			SEG	10 11	Ginástica/ Badminton	QUI	24	Basquetebol	SÁB		
11	DOM			TER			SEX			DOM		
12	SEG			QUA			SÁB			SEG	35 36	Basquetebol
13	TER			QUI	12	Basquetebol	DOM			TER		
14	QUA			SEX			SEG	25 26	Ginástica/ Badminton	QUA		Corta mato
15	QUI			SÁB			TER			QUI	37	Basquetebol + Autoavaliação
16	SEX			DOM			QUA			SEX		
17	SÁB			SEG	13 14	Ginástica/ Badminton	QUI	27	Basquetebol	SÁB		
18	DOM			TER			SEX			DOM		
19	SEG	1 2	Apresentação	QUA			SÁB			SEG		
20	TER			QUI	15	Basquetebol	DOM			TER		
21	QUA			SEX			SEG	28 29	Ginástica/ Badminton	QUA		
22	QUI	3	FTescolas	SÁB			TER			QUI		
23	SEX			DOM			QUA			SEX		
24	SÁB			SEG	16 17	Ginástica/ Badminton	QUI	30	Basquetebol	SÁB		Véspera de Natal
25	DOM			TER			SEX			DOM		Natal
26	SEG	4 5	FTescolas	QUA			SÁB			SEG		
27	TER			QUI	18	Basquetebol	DOM			TER		
28	QUA			SEX			SEG	31 32	Ginástica/ Badminton	QUA		
29	QUI	6	Atletismo - M	SÁB			TER			QUI		
30	SEX			DOM			QUA			SEX		
31				SEG	19 20	Ginástica/ Badminton				SÁB		


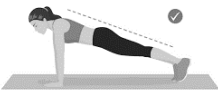
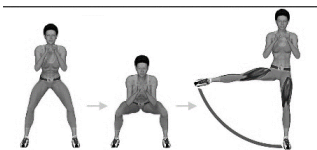
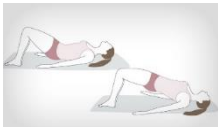
	Janeiro			Fevereiro			Março		
DOM				QUA			QUA		
SEG				QUI	50	Dança	QUI	60	Atletismo
TER				SEX			SEX		
QUA				SÁB			SÁB		
QUI	38	Basquetebol		DOM			DOM		
SEX				SEG	51 52	Andebol	SEG	61 62	Ginástica/ Atletismo
SÁB				TER			TER		
DOM				QUA			QUA		
SEG	39 40	Badminton		QUI	53	Dança	QUI	63	Andebol
TER				SEX			SEX		
QUA				SÁB			SÁB		
QUI	41	Basquetebol		DOM			DOM		
SEX				SEG	54 e 55	Ginástica/Andebol	SEG	64 65	Ginástica/ Atletismo
SÁB				TER			TER		
DOM				QUA			QUA		
SEG	42 43	Badminton		QUI	56	Atletismo	QUI	66	Andebol
TER				SEX			SEX		
QUA				SÁB			SÁB		
QUI	44	Dança		DOM			DOM		
SEX				SEG			SEG	67 68	Ginástica/Andebol
SÁB				TER		CARNAVAL	TER		
DOM				QUA			QUA		
SEG	45 46	Dança		QUI	57	Atletismo	QUI	69	Andebol
TER				SEX			SEX		
QUA				SÁB			SÁB		
QUI	47	Dança		DOM			DOM		
SEX				SEG	58 59	Ginástica/Andebol	SEG	70 71	Ginástica/Andebol
SÁB				TER			TER		
DOM							QUA		
SEG	48 49	Andebol					QUI	72	Andebol
TER							SEX		

Abril			Maio			Junho		
SÁB			SEG			QUI	91	Orientação
DOM			TER			SEX		
SEG			QUA			SÁB		
TER			QUI	79	Atletismo	DOM		
QUA			SEX			SEG	92 93	Orientação
QUI			SÁB			TER		
SEX		Sexta-feira Santa	DOM			QUA		
SÁB			SEG	80 81	Voleibol	QUI	94	Orientação
DOM		Páscoa	TER			SEX		
SEG			QUA			SÁB		Dia de Portugal
TER			QUI	82	Atletismo	DOM		
QUA			SEX			SEG	95 96	Orientação + Autoavaliação
QUI			SÁB			TER		
SEX			DOM			QUA		
SÁB			SEG	83 84	Voleibol	QUI		
DOM			TER			SEX		
SEG	73 74	Voleibol	QUA			SÁB		
TER			QUI	85	Atletismo	DOM		
QUA			SEX			SEG		
QUI	75	Atletismo	SÁB			TER		
SEX			DOM			QUA		
SÁB			SEG	86 87	Voleibol	QUI		
DOM			TER			SEX		
SEG	76 77	Voleibol	QUA			SÁB		
TER		Dia da Liberdade	QUI	88	Orientação	DOM		
QUA			SEX		Feriado Anadia	SEG		
QUI	78	Atletismo	SÁB			TER		
SEX			DOM			QUA		
SÁB			SEG	89 90	Voleibol	QUI		
DOM			TER			SEX		
			QUA					

## Anexo 4 – Exemplo de Plano de Condição Física

### Plano 6

Tarefa: Realizar 4 rondas dos 4 exercícios

Exercícios	Descrição da Tarefa /Imagem	Capacidades Habilidades	Nºreps/séries	Descanso
Ativação Geral para a Sessão	Mobilidade articular dos vários segmentos (cabeça, braços, pernas, pé)		2'	
	Realizar 3 rondas de 30' skipping alto + 30' agachamento		3'	
<b>Lounge com elevação do joelho em salto</b>	<p>- Execução do Lounge; - Na fase ascendente, execução de um salto seguido de elevação do joelho;</p> 	Força Inferior	30'	20'
<b>Prancha de braços</b>	<p>- Permanência durante 30' em posição de prancha; - Postura correta da cabeça no prolongamento do corpo;</p> 	Força Geral Resistência	30'	20'
<b>Agachamento com elevação lateral da perna</b>	<p>- Execução do agachamento; - Na fase ascendente, elevação da perna lateralmente; - Alternar a perna;</p> 	Força Inferior Glúteo	30'	20'
<b>Elevação da bacia</b>	<p>- Elevação e regressão da bacia em relação ao tronco; - Tronco em extensão no prolongamento da cabeça e membros inferiores;</p> 	Força Abdominal	30'	20'
<b>Retorno à calma</b>	Alongamentos dos grupos musculares solicitados		Alongar cada grupo muscular	

## Anexo 5 - Estrutura do Plano de Aula

<b>Ano Letivo:</b>	<b>Período:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duração:</b>	<b>Aula n.º</b>
<b>Data:</b>	<b>Turma:</b>	<b>UD:</b>	<b>Tempo Útil:</b>	<b>Unidade Didática</b>
<b>Espaço:</b>	<b>N.º alunos dispensados:</b>	<b>N.º alunos previstos:</b>	<b>F</b>	<b>Aula da UD n.º</b>
			<b>M</b>	<b>Total de aulas da UD</b>
<b>Função Didática:</b>				
<b>Conteúdos:</b>				
<b>Objetivos de Aula:</b>				
<b>Avaliação:</b>				
<b>Recursos Materiais:</b>				
<b>Palavras-Chave</b>				
<b>Faltas de Presença</b>				

### Justificação do plano de aula:

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	P			
5'	5'	Apresentação dos objetivos da aula, explicando o que será realizado.		
		<b>Parte Fundamental</b>		
			<b>tempo para a instrução</b>	
		<b>Parte Final</b>		
<b>Anexos:</b>				

### Balanço de Aula:

## Anexo 6 – Exemplos de Quadros de Equipas

### Aula de Andebol

Verdes	Laranjas	Azuis
<b>D. Pe. - GR</b>	<b>D. M. - GR</b>	<b>D. S. - GR</b>
M. Co. – 2ºGR	M. C. - 2ºGR	Ma. L.
Ma. M.	Mi.	Ja
Le	L	M. Ba.
La	D. Po	J.- 2ºGR
Di	Leo	J.

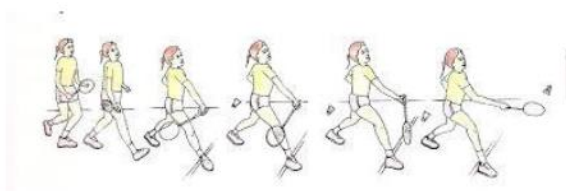




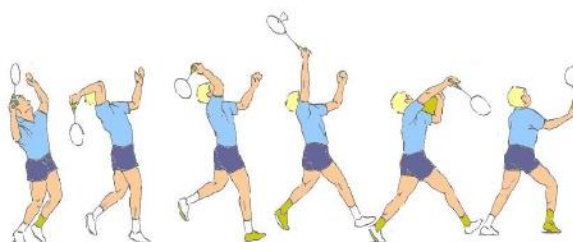
## Anexo 8 - Exemplo de movimento



Lob

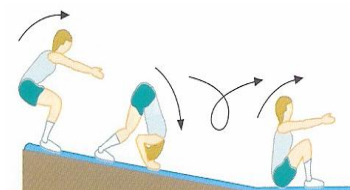


Clear



## Anexo 9 – Exemplo de Material Auxiliar Didático

Rolamento à frente:



Rolamento à retaguarda em plano inclinado:



Avião:



## Anexo 10 - PAG



**Protocolo de Ativação Geral**

Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro  
Ano Letivo: 2022/2023

### Protocolo de Ativação Geral

A ativação geral é um programa de exercícios estruturado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das aulas práticas de educação física, nomeadamente dos exercícios de aquecimento antes da prática. A ativação geral pode ser também utilizada como parte das sessões de treino e realizada antes dos jogos de qualquer modalidade.

### Protocolo de Ativação Geral

**A ativação geral ajudará os alunos a desenvolver e melhorar:**

- **O controle de movimento geral e técnica** muitos dos exercícios neste programa de ativação geral podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho mais eficaz e seguro de vários movimentos inerentes à prática de exercício físico;
- **O condicionamento e desempenho atlético** a natureza progressiva da ativação geral pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos alunos; tal como a força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
- **A robustez física** - a ativação geral pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças que estão sujeitos durante a prática de exercício, durante um jogo, reduzindo o risco de danos dessas estruturas durante a aula de educação física e fora dela (no recreio com os colegas, no clube, na rua...).

### Ativação Geral

#### 1ª Mobilização Membros Superiores

- Rotação dos braços à frente e atrás;
- Subir e descer braços em simultâneo e alternadamente;
- Abrir e fechar braços horizontalmente;
- Rotação de braços horizontalmente.

### Ativação Geral

#### 2ª - Mobilização dos Membros Inferiores

- Skippings (baixos, médios, altos, nadequiros, exteriores e interiores);
- Deslocamentos laterais em semi-flexão dos joelhos;
- Deslocamentos diagonais em semi-flexão dos joelhos.

### Ativação Geral

#### 3ª - Alongamentos Dinâmicos

- Elevação do joelho à altura do peito;
- Adução e Abdução das pernas;
- Elevação em extensão dos membros inferiores à frente, atrás e na diagonal para dentro;
- Aberturas laterais dos membros inferiores.

### Ativação Geral

- ❑ A **Ativação Geral** pode ser realizada de diferentes formas, porém seguindo a mesma estrutura anteriormente referida.
- ❑ É possível utilizar material das modalidades (bolas, raquetes, ...) e inserir na Ativação Geral;
- ❑ Para os alunos realizarem este procedimento autonomamente é importante explicar o objetivo, o processo e corrigir a execução técnica dos alunos para assegurar que os mesmos realizam corretamente os movimentos;
- ❑ É importante permitir, aos longo das aulas, que **diferentes alunos liderem a Ativação Geral** para assegurar que todos compreendem como deve ser realizado.

## Anexo 11- Protocolo de Alongamentos

**Protocolo de Alongamentos**

Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro  
Ano Letivo: 2022/2023

### Protocolo de Alongamentos

Na fase final da aula do retorno à calma, sendo que se situa num momento em que já foi feito esforço por diversos músculos, os alongamentos utilizados e recomendados são os **alongamentos estáticos**, pois permitem recuperar a frequência respiratória, cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

A posição estática deve ser mantida por, aproximadamente, 20 segundos, fazendo o controlo da respiração.

Pescoço →

Membros Superiores →

Isquiotibiais →

Quadríceps →

Adutores →

Abdutores →

## Anexo 12- Exemplo de Decisões de Ajustamento

1º Período						
Nº Aula	Data	U.D.	Previsto	Realizado	Causa	Ajustamento
13 e 14	17/out/22	Ginástica de Solo	Introdução dos rolamentos à frente e à frente com pernas em extensão.	Rolamento à frente	Baixo nível dos alunos	O nível dos alunos era muito baixo, pelo que apenas foi introduzido o rolamento à frente
16 e 17	24/out/22	Ginástica de Solo	Introdução dos rolamentos atrás e atrás com pernas afastadas. Exercitação dos rolamentos à frente.	Rolamento à frente	Baixo nível dos alunos	O nível dos alunos era muito baixo, pelo que apenas foi possível a continuação da exercitação do rolamento à frente com bola de esponja
19 e 20	31/out/22	Ginástica de Solo	Exercitação dos rolamentos à frente e atrás. Introdução da roda.	Rolamento à frente e atrás	Baixo nível dos alunos	O nível dos alunos era muito baixo, pelo que apenas foi possível a continuação da exercitação do rolamento à frente com bola de esponja
22 e 23	07/nov/22	Ginástica de Solo	Exercitação dos rolamentos e introdução da roda.	Avião e rolamentos	Baixo nível dos alunos	O nível dos alunos era muito baixo, pelo que apenas foi possível a continuação da exercitação dos rolamentos e inserir o avião
28 e 29	21/nov/22	Ginástica de Solo	Introdução Avião. Consolidação dos rolamentos e exercitação da roda.	Rolamentos e avião	Baixo nível dos alunos	O nível dos alunos era muito baixo, pelo que apenas foi possível a continuação da exercitação dos rolamentos e inserir o avião

### Anexo 13- Exemplo de Plano de Aula (Aluna com Síndrome de Williams)

Plano de Aula		
2022 / 2023		
1.º Período		
<b>Aluna M</b>	<b>Objetivos da aula</b>	<b>Função Didática</b>
<b>Data:</b> 04/10/2022	Desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio e da percepção da distância oculo manual e oculo pedal.	Introdução
<b>Hora:</b> 16h05		<b>Material</b>
<b>Local:</b> Campo Exterior		1 Escada de Agilidade, 5 arcos, 1 bola de esponja
<b>Duração aula:</b> 90'		
<b>Tempo útil:</b> 60'		

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa / Esquema
T	P		
10'	10'	Predispor a aluna física e mentalmente para as tarefas seguintes.	Corrida de curta distância a par com a professora
25'	15'	Desenvolver a coordenação motora	<b>Escada de Agilidade:</b> - 2 apoios- direito esquerdo - Saltos a pés juntos - Tesouras - Macaca (2 apoios fora 1 dentro)
35'	10'	Desenvolver a distância oculo manual	<b>Tiro ao alvo:</b> A uma distância de aproximadamente 1,5 metros, a aluna atira a bola de esponja aos alvos (sinalizadores altos), com o objetivo de os derrubar.
45'	10'	Desenvolver o equilíbrio e a percepção da distância oculo pedal	<b>Sobe e desce com a Aranha:</b> A aluna sobe as escadas sem ajuda e desce-as com a ajuda da aranha tendo em vista dar-lhe autonomia na tarefa diária. A aranha refere-se aos dedos da professora para a ajudar a descer uma vez que tem medo.
25'	15'	Desenvolver a coordenação motora	<b>Escada de Agilidade:</b> - 2 apoios- direito esquerdo - Saltos a pés juntos - Tesouras - Macaca (2 apoios fora 1 dentro) <b>Repetição da tarefa.</b>

## Anexo 14- Intervenção ao 2º Ciclo

### Presenças

Dia do Mês		6	9	13	16	23	27	2	6	9
Dia da Semana		SE G	QUI	SEG	QUI	QUI	SEG	QUI	SE G	QUI
Nº	Nome de Aluno / Aula nº	1	2 e 3	4	5 e 6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14
1	Aluno A	P	P	P	Desporto Escolar	P	P	P	P	P
2	Aluno B	P	P	P - NR		P	P	P	P	P
3	Aluno C	P	P	P		P	P	P	P	P
4	Aluno D	P	P	P		P	P	P	P	P
5	Aluno E	P	P	P		P	P	P	P	P
6	Aluno F	P	P	P		P	P	P	P	P
7	Aluno G	F	P	P - NR		P	P	P	P	P
8	Aluno H	P	P	P		P	P	P	P	P
9	Aluno I	P	P	P		P	P	P	P	P
10	Aluno J	P	P	P		P	P	P	P	P
11	Aluno K	P	P	P		P	P	P	P	P
12	Aluno L	P	P	P		P	P	P	P	P
13	Aluno M	P	P	P		P	P	P	P	P
14	Aluno N	P	P	P		P	P	P	P	P
15	Aluno O	P	P	P		P	P	P	P	P
16	Aluno P	P	P	P		P	P - NR	P	P	P

## Planeamento

DIA	Fevereiro			Março		
1	QUA			QUA		
2	QUI			QUI	10 e 11	Ginástica
3	SEX			SEX		
4	SÁB			SÁB		
5	DOM			DOM		
6	SEG	1	Atletismo	SEG	12	Atletismo
7	TER			TER		
8	QUA			QUA		
9	QUI	2 e 3	Ginástica	QUI	13 e 14	Ginástica
10	SEX			SEX		
11	SÁB			SÁB		
12	DOM			DOM		
13	SEG	4	Atletismo	SEG		
14	TER			TER		
15	QUA			QUA		
16	QUI	5 e 6	Ginástica	QUI		
17	SEX			SEX		
18	SÁB			SÁB		
19	DOM			DOM		
20	SEG			SEG		
21	TER		CARNAVAL	TER		
22	QUA			QUA		
23	QUI	7 e 8	Ginástica	QUI		
24	SEX			SEX		
25	SÁB			SÁB		
26	DOM			DOM		
27	SEG	9	Atletismo	SEG		
28	TER			TER		
29				QUA		
30				QUI		
31				SEX		





### Anexo 15- Exemplo de Grelha de AFI

Nº	NOME	Nível	SERVIÇO	PASSE	MANCHETE	DESLOCAMENTOS	JOGO 1+1	OBS	MÉDIA
1		I	55	60	40	45	55		51,0
2		I	70	70	40	55	65		60,0
3		I	70	70	45	70	65		64,0
4		I	60	60	50	45	65		56,0
5		I	70	70	40	70	65		63,0
6		NI	55	40	40	40	30		41,0
7		I	60	65	40	70	50		57,0
8		I	60	70	45	55	65		59,0
9		I	55	60	40	75	50		56,0
10		I	55	60	40	55	50		52,0
11		I	60	40	40	70	50		52,0
12		I	55	40	40	90	50		55,0
13		I	70	70	40	60	65		61,0
14		E	70	80	50	90	70	mais no conhecimento	72,0
15		I	60	60	40	80	60		60,0
16		I	60	65	40	70	50		57,0
17		I	60	60	40	45	50		51,0
18		I	60	60	40	80	55		59,0
19		I	60	60	40	65	60		57,0

## **Anexo 16- Exemplo de Balanço de Aula**

### Matéria- Ginástica de Aparelhos e Atletismo- Salto em Altura

Esta aula incluiu a abordagem da matéria de salto em altura. Os alunos realizaram os exercícios sem grande dificuldade, porém apresentaram dificuldade no salto ao eixo no boque sendo que na próxima aula voltarei a fazê-lo com grupos de dois alunos. O salto em altura foi abordado como uma estação do circuito de ginástica.

#### Instrução:

A instrução inicial da aula foi feita no quadro. Os objetivos e conteúdos foram apresentados. Neste momento da matéria, preocupei-me em passar novamente componentes críticas essenciais à boa realização dos movimentos.

#### Gestão (tempo, espaço, material e conteúdo):

O material necessário para a concretização da aula foi disposto pelo espaço no início da aula uma vez que estava programado os alunos passarem por diversas situações de aprendizagem.

O PAG foi realizado num dos meios-campos de andebol tendo como referências as linhas laterais do mesmo. Após isso, os alunos começaram no circuito. Na restante aula, os alunos realizaram todos os movimentos por circuito aumentando o tempo de empenhamento motor.

#### Clima e Disciplina:

O clima desta turma é consistente e promotor de uma boa aprendizagem. Partindo desse patamar, os alunos estiveram maioritariamente em clima propício a melhorias. Ao nível da disciplina, os alunos mantiveram um comportamento adequado mantendo sempre o respeito pela integridade física pessoal e dos colegas.

#### Qualidade do Feedback:

O *feedback* foi a maior parte das vezes dirigido para o aluno e algumas para a turma. Essencialmente foi dirigido como proposta de melhoria do movimento. Houve maior incidência no apoio facial invertido uma vez que há alguma dificuldade. Além desse, a estação do salto ao eixo foi onde estive mais presente pois os alunos têm muita dificuldade em perceber a forma como deve ser feita a impulsão no Reuther.

#### Tempo de Aprendizagem dos Alunos:

O tempo de aprendizagem dos alunos aconteceu ao longo da aula. Esta escolha de organização foi propositada para aumentar o tempo de empenhamento motor. No entanto, na próxima aula iremos recuar na realização do salto ao eixo para a progressão a pares saltando um por cima do outro alternado.




### Anexo 17- Exemplo de Grelha de AS

Badminton							
Nº	Nome	Pega	Posição Base	Serviço	Clear	Lob	Média
1		65	70	65	65	75	68
2		70	65	65	65	70	67
3		70	65	70	70	70	69
4		55	50	55	55	55	54
5		75	80	65	70	75	73
6		65	50	55	60	60	58
7		70	50	60	55	65	60
8		70	60	65	75	75	69
9		60	50	55	55	65	57
10		55	50	50	60	55	54
11		60	50	55	65	65	59
12		55	50	55	55	55	54
13		70	70	65	60	60	65
14		65	50	55	65	65	60
15		70	55	60	65	65	63
16		65	65	60	65	60	63
17		60	50	55	55	60	56
18		60	50	55	60	60	57
19		60	55	60	55	70	60

### Anexo 18- Exemplo de Grelha de Avaliação Coparticipada- escalas

Nome Aluno	Ocupação de Corredores	Passe e corte	Lançamento na passada	Lançamento parado	Recebe com as duas mãos	Desmarcação (criar linhas de passe)

1	Executa com muitas dificuldades
2	Executa com algumas dificuldades
3	Executa Bem

	Executa com muitas dificuldades
	Executa com algumas dificuldades
	Executa Bem

## Anexo 19 - Ficha de Autoavaliação



Ministério da Educação



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



NOME: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Ano Letivo 2022/2023

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sé o mais honesto (a) possível e responde colocando apenas uma cruz ( X ) em cada item para cada área.

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<b>Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Realizo muito bem os gestos técnicos			
- Realizo bem os gestos técnicos			
- Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos			
- Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos			
- Não realizo os gestos técnicos			
<b>Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
- Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
- Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
- Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
- Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos			
DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA			
<b>Quanto ao nível da aptidão física:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
- Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
- Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
- Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
- Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS E ATITUDES			
<b>Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
- Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
<b>Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
- Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
<b>Realização de relatórios e trabalhos:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
- Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
- Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

Quanto à atitude:	1º Período	2º Período	3º Período
Cumprir, sempre, regras, prazos e tarefas. Colaborar, de forma empenhada, na realização das tarefas. Realizar todas as tarefas sem ajuda, refletir e reformular os erros.			
Cumprir, com regularidade, regras, prazos e tarefas. Realizar com regularidade tarefas sem ajuda. Colaborar com regularidade na realização das tarefas.			
Cumprir, a maioria das vezes, regras, prazos e tarefas. Realizar a maioria das tarefas sem ajuda. Colaborar na realização de maioria das tarefas.			
Cumprir, algumas vezes, regras, prazos e tarefas. Realizar algumas das tarefas sem ajuda. Colaborar algumas vezes na realização das tarefas.			
Não cumprir regras, prazos e tarefas. Realizar as tarefas sempre com ajuda. Não colaborar na realização das tarefas.			

#### NÍVEL FINAL DO PERÍODO

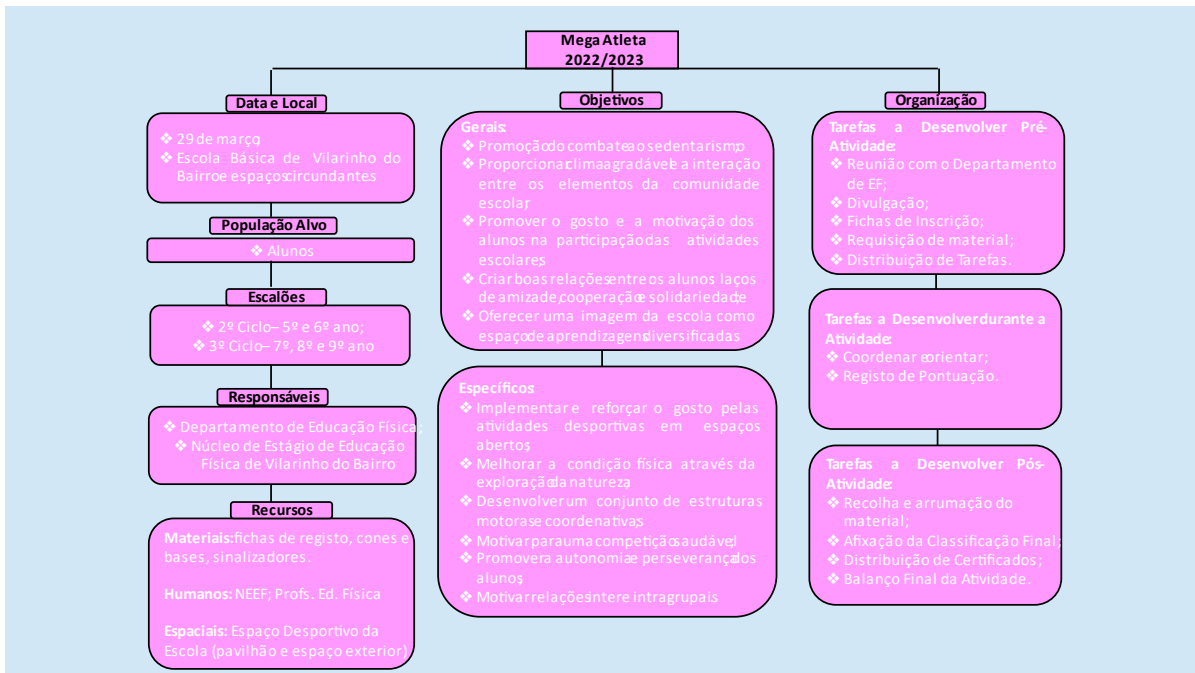
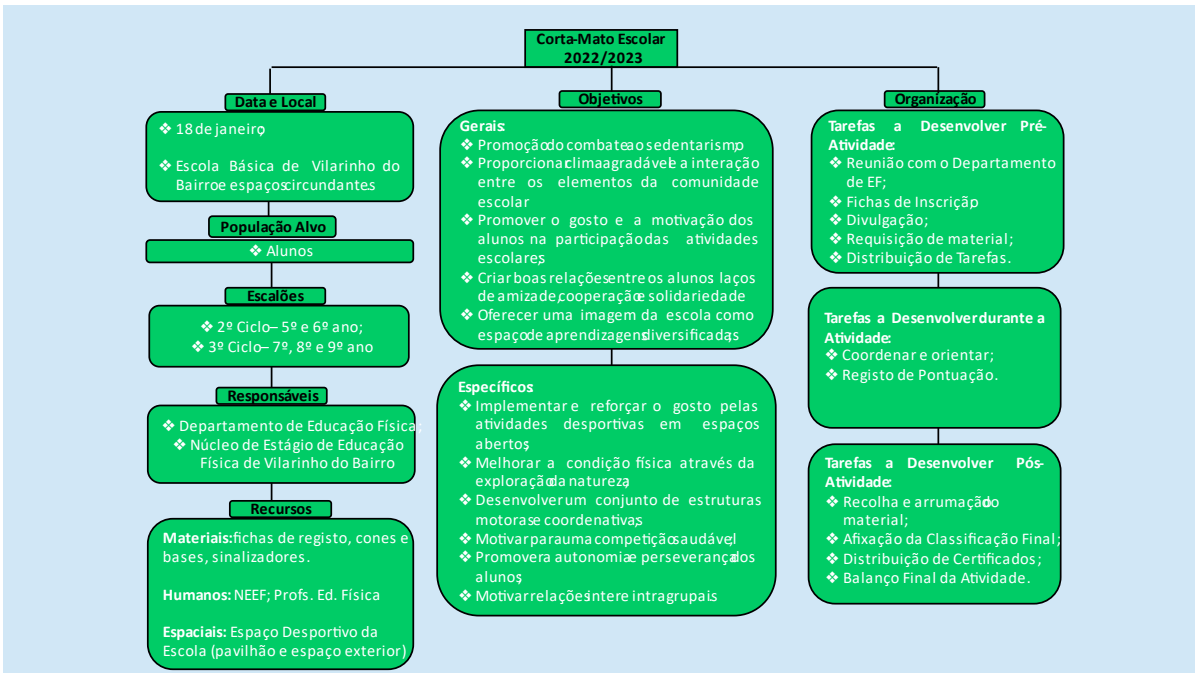
	1º Período	2º Período	3º Período
Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

#### APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

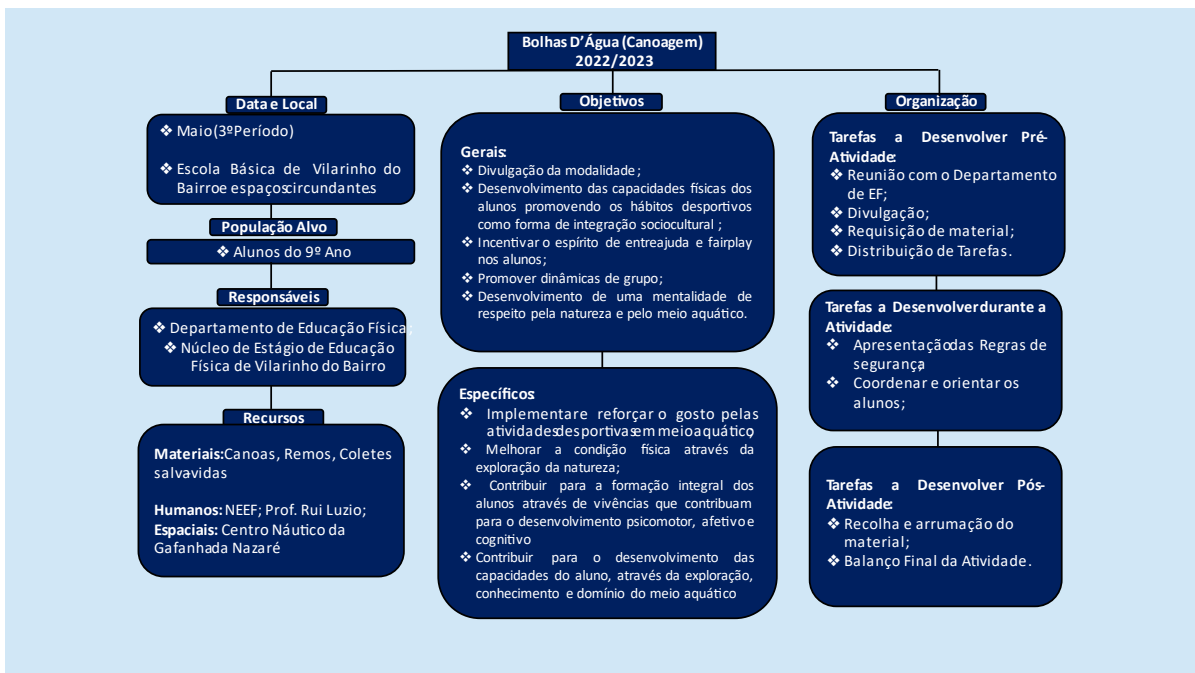
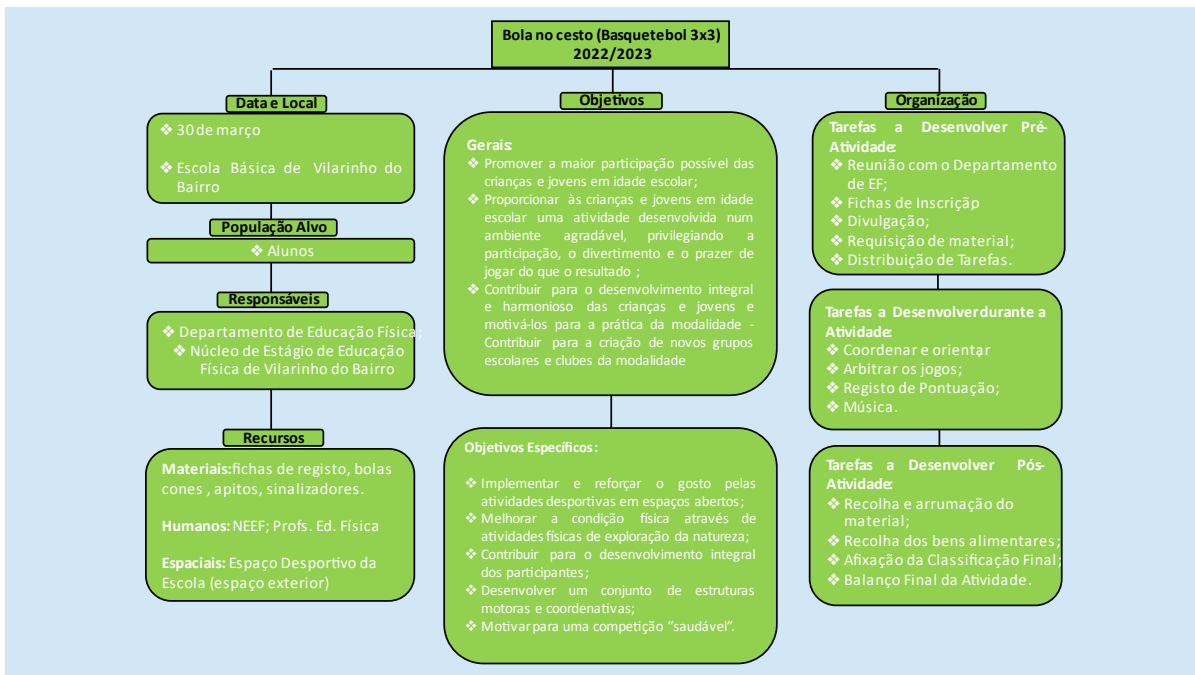
Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:

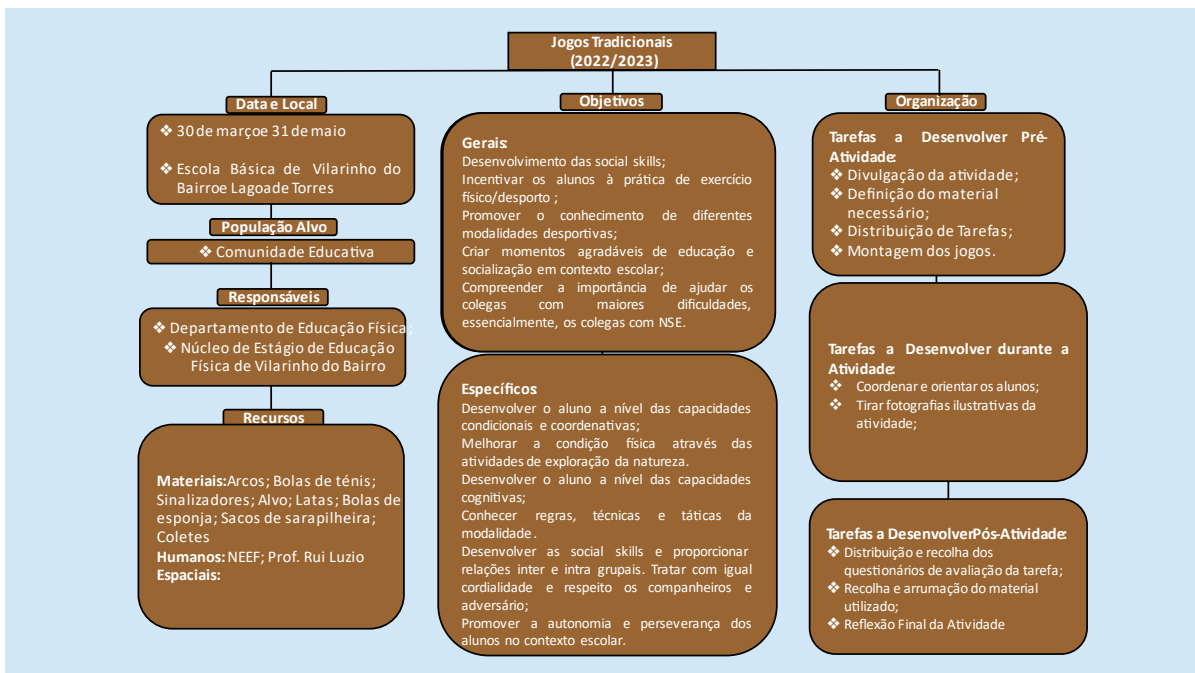
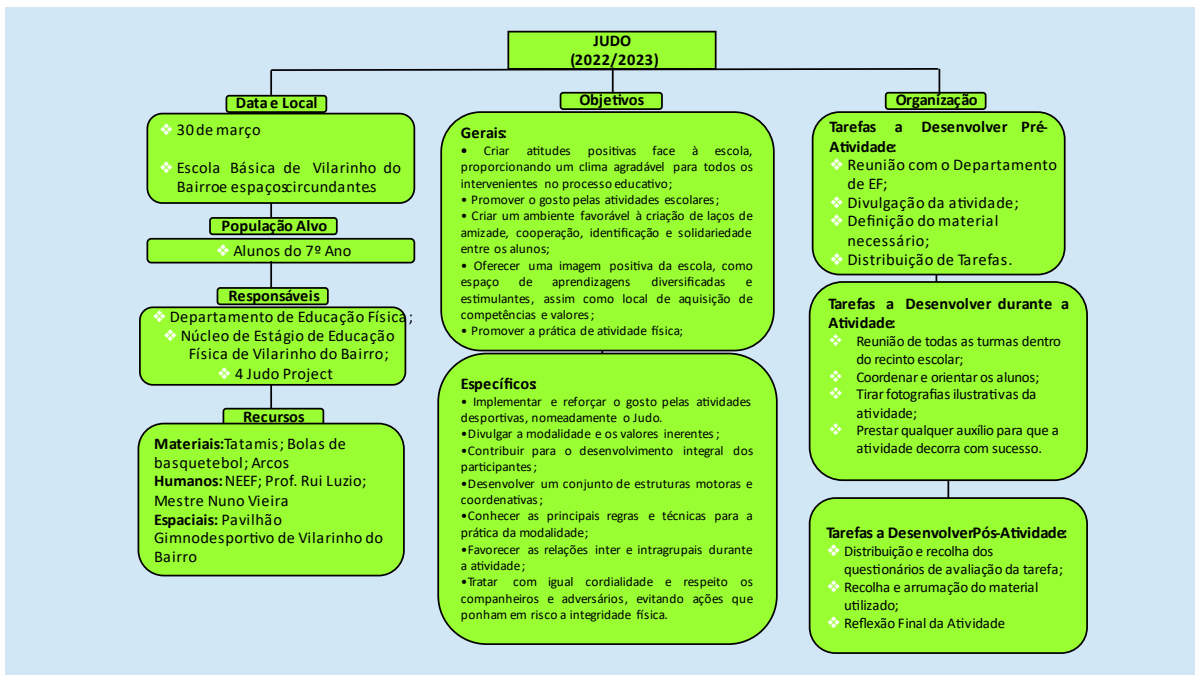
## Anexo 20 - Projeto Ry Health

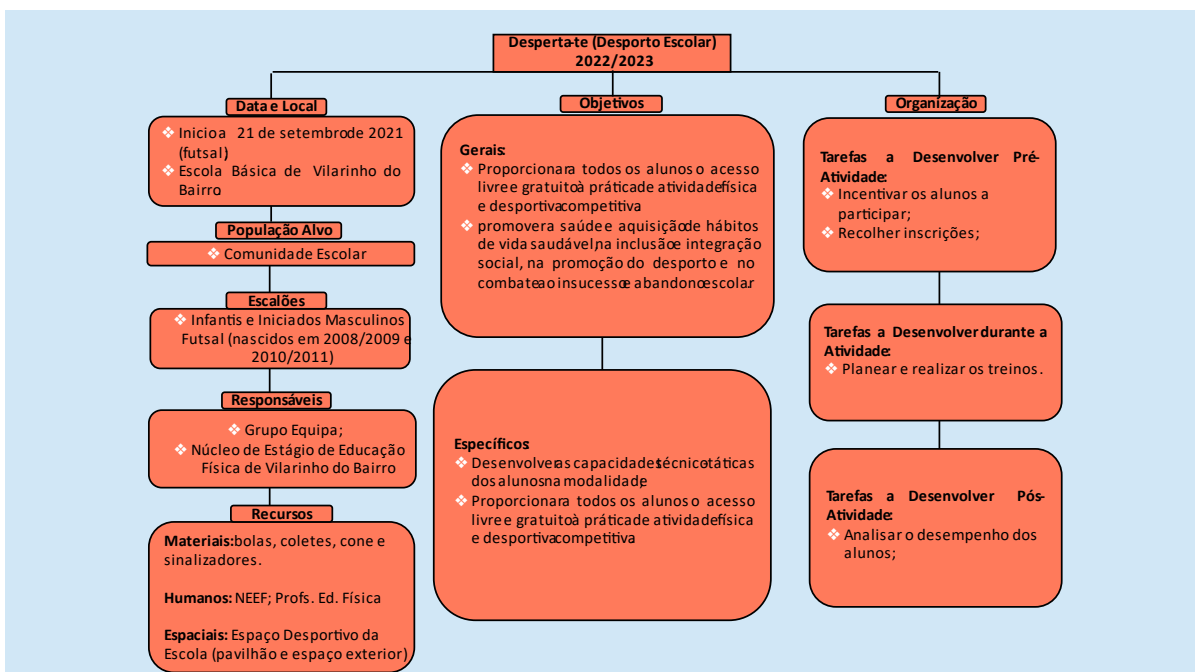
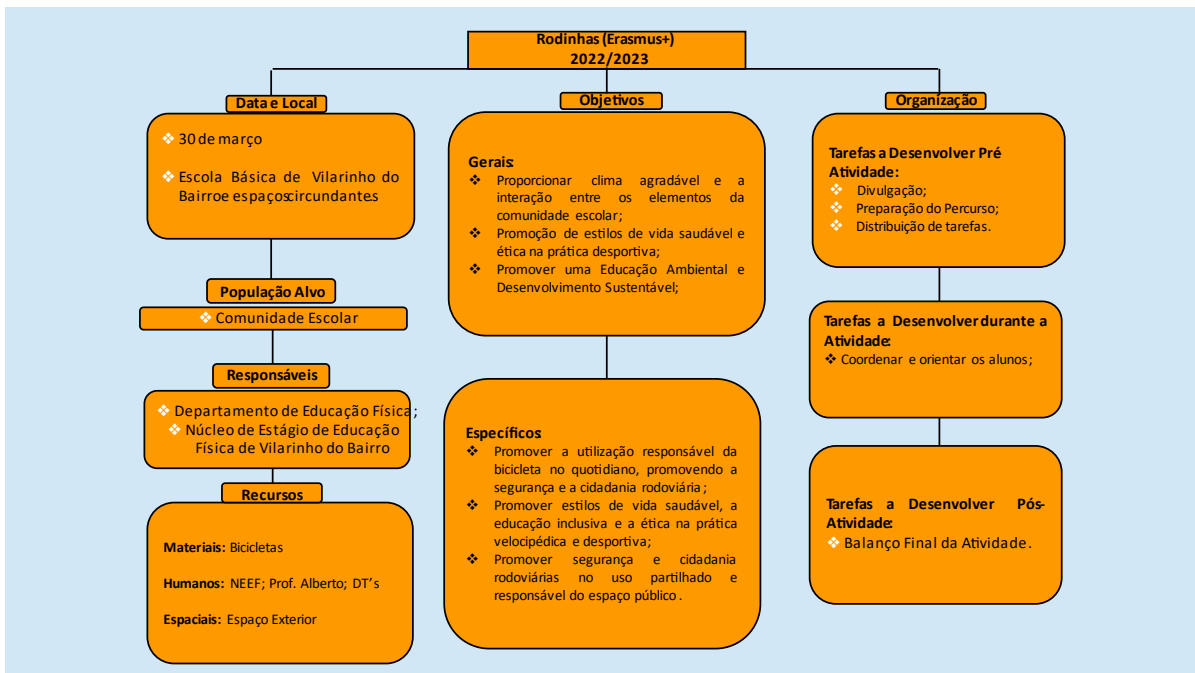


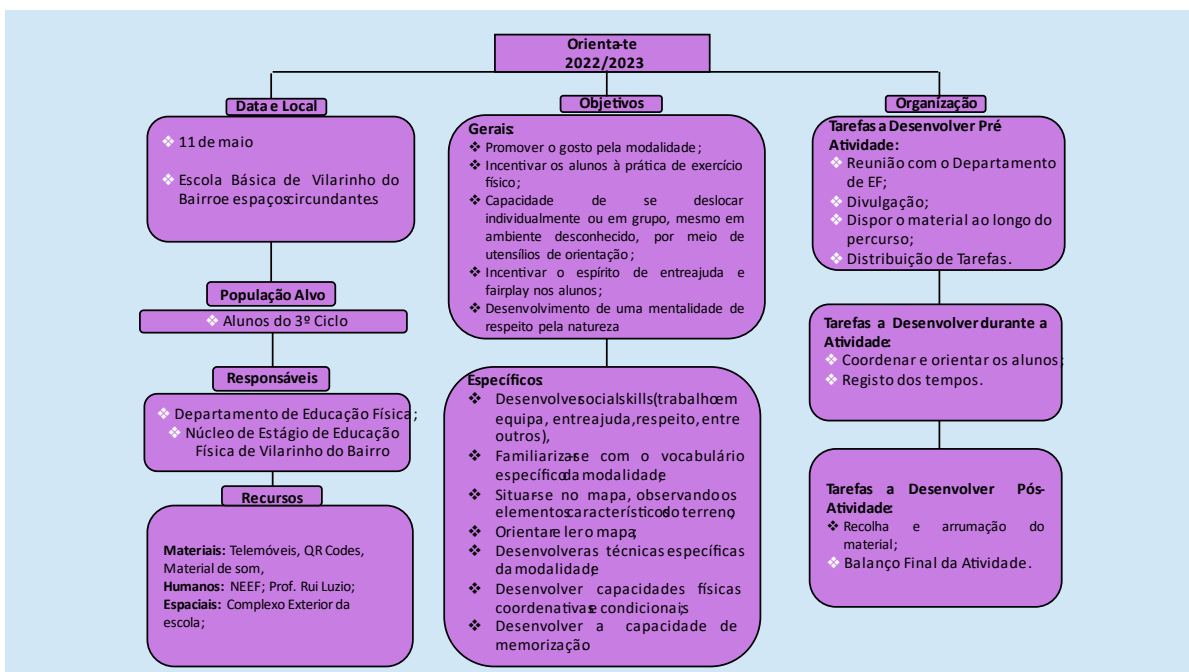
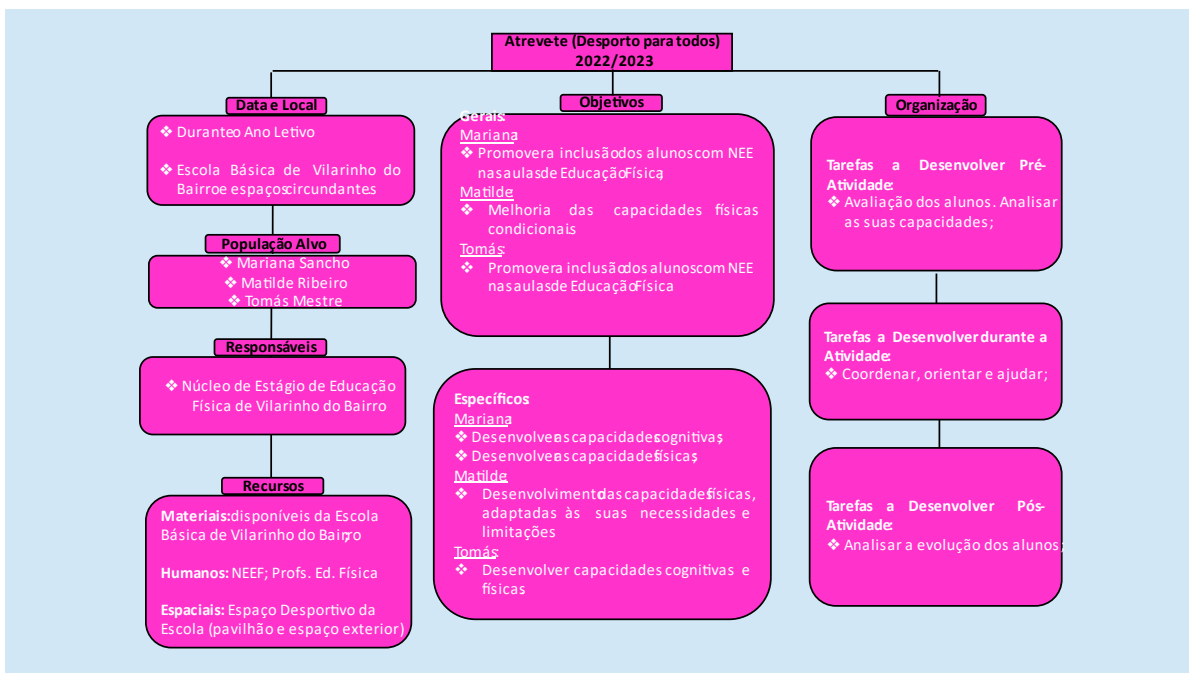


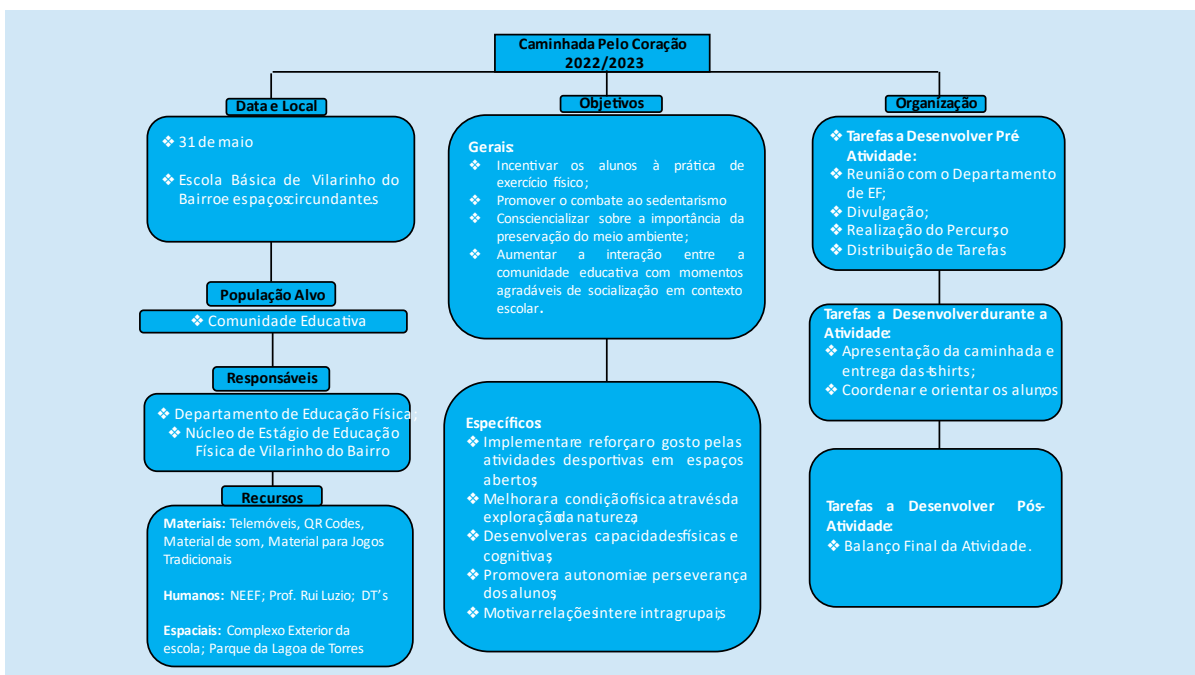
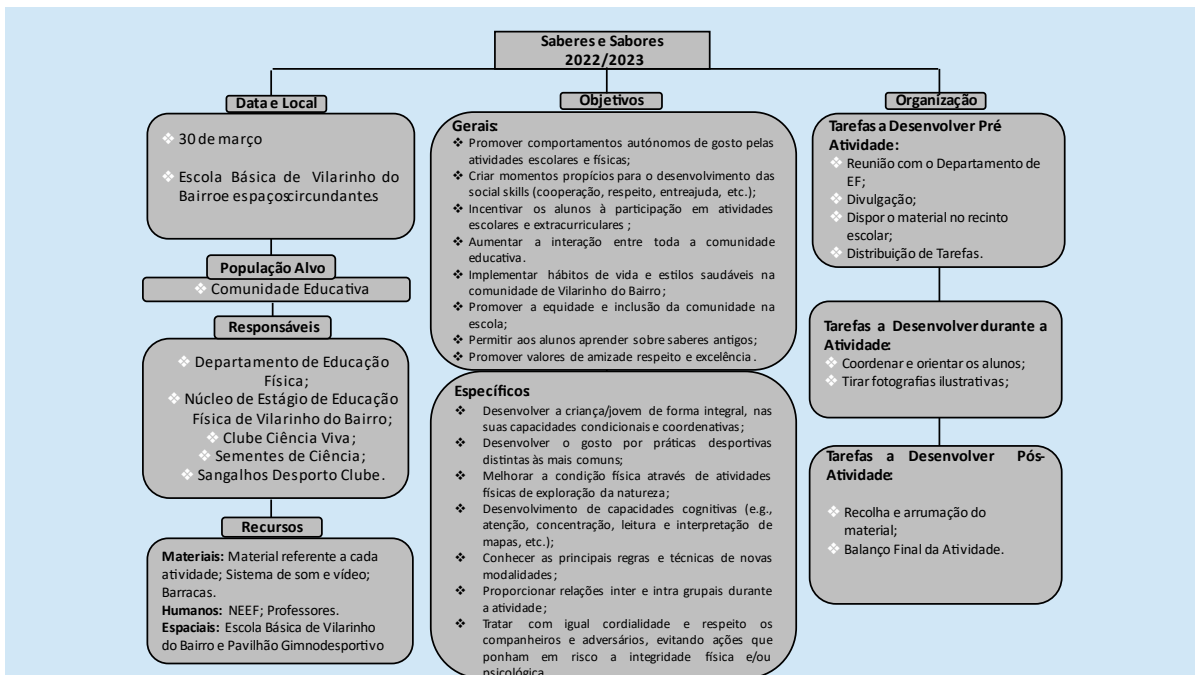












## Anexo 21– Cartazes das Atividades

ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO Agrupamento de Escolas de Anadia ANADIA

Desporto Escolar  
**CORTA-MATO**

Na Escola Básica de Vilarinho do Bairro em janeiro de 2023

Faz a tua pré-inscrição através do QR Code

**VI MOSTRA DE SABORES E SABERES COM CIÊNCIA** Escola Básica de Vilarinho do Bairro

30 DE MARÇO

**ATIVIDADES**

**CIÊNCIA E CIENTISTAS**  
9:30 - 12:30 • Atividades Experimentais | todos os alunos | Exterior  
9:10 - 9:30 • Conversas com Ciência | 6º ano | Sala de Música  
9:40 - 10:00 • Conversas com Ciência | 9º ano | Sala de Música

**JOGOS TRADICIONAIS**  
9:30 • 1º Ciclo | Exterior

**DEMONSTRAÇÃO DE JUDO**  
9:00 - 10:30 • 7º ano | Pavilhão

**WORKSHOP DE DESENHO**  
10:15 - 11:30 • Arte com Ciência | alunos inscritos | Exterior  
14:00 • Desenho Livre | Exterior

**ABERTURA DAS BARRAQUINHAS**  
11:30 • todos os alunos | Exterior

**RODINHAS/GINCANA DE BICICLETAS**  
10:30 - 10:45 • 1º Ciclo | Exterior  
13:30 - 14:45 • 3º Ciclo | Exterior  
15:30 - 17:30 • 2º Ciclo | Exterior

**CINEMA MUSICADO**  
15:00 - 15:30 • todos os alunos | Interior

**SABERES TECNOLÓGICOS**  
15:30 • Robôs e Impressora 3D | 7º ano

**3X3**  
15:30 - 17:00 • Todos os alunos | Campo de Jogos

**CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO**  
17:00 - 17:30 • Todos os alunos

ANADIA 30 MARÇO 2022/2023 4JUDO PROJECT

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

**DEMONSTRAÇÃO DE JUDO**

Horário: 9h00 às 10h30  
Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Vilarinho do Bairro

**7º ANO**

**4JUDO - Mestre Nuno Vieira**

RESPEITO  
HONESTIDADE  
AUTOCONTROLO  
CORAGEM  
SINCERIDADE  
HONRA  
AMIZADE

**RODINHAS RODINHAS?** Vem pedalar pela Escola...

1º Ciclo: 10h30—11h45  
2º Ciclo: 15h00—16h00  
3º Ciclo: 13h30—15h00

**7 BENEFÍCIOS DE ANDAR DE...**

Integrado na VI Edição do Saberes e Sabores da Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro, Rodinhas é um projeto para todos os alunos que queiram participar.

Dia 30 de março durante todo o dia.  
Local: Telheiro.

(bicicletas cedidas pela escola)

Dependendo do peso corporal, um passeio de bicicleta permite queimar entre 275 a 300 quilocalorias. **-500 kcal**

Para quem não tem bicicleta, há bicicletas disponíveis para empréstimo na escola.

Informa-te junto do teu professor de Educação Física para saberes como participar. Há horários diferentes para cada ano.

**JOGOS TRADICIONAIS**  
30 DE MARÇO DE 2023 - 9H00

1º CICLO  
2º CICLO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

**3X3 BASQUETEBOLO**

3º CICLO  
EQUIPAS 7º ANO  
EQUIPAS 8º E 9º ANOS

Presença especial de jogadores profissionais da 1ª Liga de Basquetebol

**FORMA A TUA EQUIPA**

EQUIPAS MASCULINAS  
EQUIPAS FEMININAS

Ficha de Inscrição - Professores de Educação Física



## Questionário da Atividade de Jogos Tradicionais

Este questionário pretende saber a tua opinião sobre a atividade. A tua opinião servirá para perceber se esta atividade teve o sucesso pretendido ou não. Desta forma, rodeia o smile que identifica o teu sentimento

1. Gostaste da atividade?



2. A atividade foi divertida?



3. Classifica cada jogo de acordo com o que sentiste.

Corrida de Sacos	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
Passa o Arco	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
Tiro ao Alvo	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
O Lencinho	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
Jogo do Piolho	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
Jogo do Galo	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.
Salto ao Eixo	A horizontal row of five circular smiley faces. From left to right: a red face with a sad expression, an orange face with a neutral expression, a yellow face with a neutral expression, a green face with a neutral expression, and a green face with a happy expression.

Obrigada!!

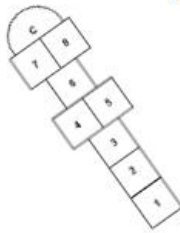


## Anexo 23 – Exemplo de Certificados de Participação



# CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que a turma \_\_\_\_\_ participou na  
Atividade de Jogos Tradicionais pertencente ao Saberes e  
Sabores, realizada no dia 30 de março.



## Anexo 24 – Percurso Wikiloc



## Anexo 25 - Palestras UC



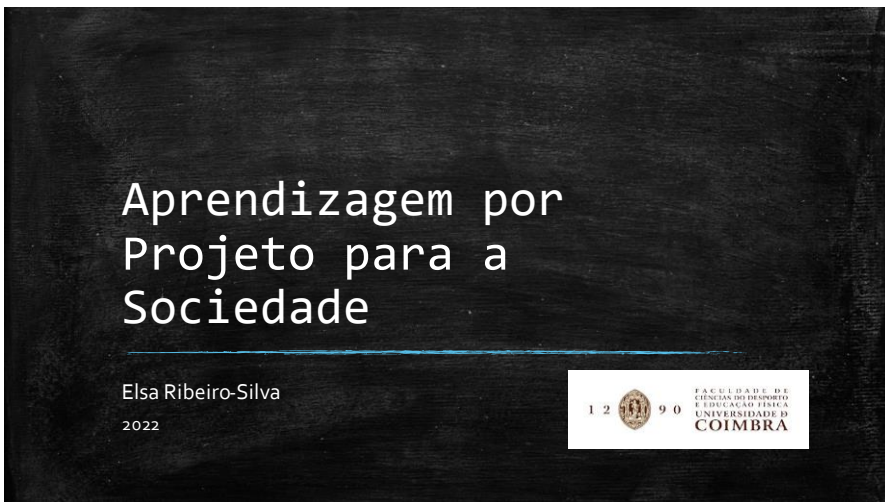
**Mestrado em Ensino de Educação Física**

**Avaliação ao Serviço da Aprendizagem em Educação Física**

*Paula Batista*

18 de novembro de 2022

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DO PORTO



**Aprendizagem por Projeto para a Sociedade**

Elsa Ribeiro-Silva  
2022

12 190 FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE D COIMBRA

## Anexo 26 – Clinic Minibasquetebol

**CLINIC**  
**Semana do Minibasquete**  
com **Mireia Capdevila & Xavi Rodriguez**

**MONTIJO**  
PAV. MUN. MONTIJO  
21 ABR . 19h00

**VILA DO CONDE**  
PAV. DESP. DE MINDELO  
22 ABR . 16h00

**FAMALICÃO**  
ESC. CAMILO CASTELO BRANCO  
23 ABR . 10h00

**AVEIRO**  
PAV. CL. POVO DE ESGUEIRA  
24 ABR . 18h00

**QUELUZ**  
PAV. HENRIQUE MIRANDA  
25 ABR . 09h30

**INSCREVE-TE AQUI!**

**INSCRIÇÃO GRATUITA**  
**CRÉDITOS 0,6**

## Anexo 27 – Cartaz do Congresso Sports Academy

**II CONGRESSO INTERNACIONAL ONLINE**  
SPORTS ACADEMY  
29, 31 DE MAIO E 3 DE JUNHO 2023

**LINK NA BIO**

**100% ONLINE E GRATUITO**

## Anexo 28- Questionário PLOCQ

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

Existem diversas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala	1	Discordo totalmente	7	Concordo totalmente
--------	---	---------------------	---	---------------------

### Eu participo nas aulas de EF...

Questões	1	2	3	4	5	6	7
1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer							
2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos							
3. Porque as aulas de EF são divertidas							
4. Mas não sei porquê							
5. Porque é o que é suposto eu fazer							
6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse							
7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF							
8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos							
9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF							
10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo							
11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse							
12. Porque quero melhorar a minha execução na EF							
13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo							
14. Porque é obrigatório							
15. Porque fico incomodado quando não o faço							
16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida							
17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos							
18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF							