



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Tiago André Valente Ferreira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA  
MONSENHOR MIGUEL DE OLIVEIRA,  
VÁLEGA, JUNTO DA TURMA DO 8.º F NO  
ANO LETIVO 2021/2022**

**INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA FACE À LITERACIA  
FÍSICA DOS ALUNOS – DOMÍNIO SOCIAL**

**Relatório de estágio pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pela Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro  
Silva, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra**

junho de 2022

**Tiago André Valente Ferreira**

**2020182696**



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**

**Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica  
Monsenhor Miguel de Oliveira junto da turma do 8.ºF no ano letivo  
2021/2022**

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.

**Orientadora:  
Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro Silva**

COIMBRA

2022



Ferreira, T. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, Válega no ano letivo 2021/2022. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Tiago André Valente Ferreira, estudante n.º 2020182696 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto n.º 1 do artigo n.º 125 do Regulamento Académico da UC (*Regulamento n.º 805-A/2020, de 24 de setembro*).

Coimbra, 20 de junho de 2022

Tiago André Valente Ferreira

## AGRADECIMENTOS

Este último ano de Mestrado só foi possível de se realizar com o apoio de diversas pessoas, para as quais deixo o meu agradecimento.

À minha família, por todo o apoio prestado nos melhores e piores momentos, e por entenderem as minhas ausências.

Às minhas professoras orientadoras da faculdade, pelo apoio e orientação ao longo de todo o processo de formação.

À minha professora orientadora cooperante, pelo empenho em nos ajudar a sentirmo-nos integrados, pela orientação e auxílio nesta fase final do percurso de mestrado.

Aos meus colegas de estágio, por todo o companheirismo e entejuda criados ao longo deste percurso e pelos momentos de convívio e força que partilhámos.

Aos alunos do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul da turma 8.ºF, por cada um deles ser único e especial, auxiliaram no meu crescimento, uma vez que foi a convivência com eles, com os seus defeitos e virtudes, que tornou este percurso mais gratificante e o qual forneceu experiências positivas que guardo para a vida.

A todo o pessoal, docente e não docente, da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, por todo o apoio, acolhimento e simpatia demonstrados.

Por último, mas não menos importante, um sincero agradecimento à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, pela transmissão de conhecimentos ao longo destes dois anos e pela oportunidade de podermos colocar em prática os conteúdos em contexto real.

A todos, o meu muito obrigado!

“Somos mais do que professores de Educação Física. Somos quem, com as nossas palavras podemos encantar, com os movimentos ensinar e o futuro transformar.”

Marcos Ribeiro

## RESUMO

O Estágio Pedagógico tem como intuito que o professor estagiário consolide os conhecimentos adquiridos durante a sua formação, numa experiência em contexto real e supervisionada, com vista a adquirir ferramentas para as utilizar no futuro como professor.

O presente Relatório de Estágio refere-se às atividades desenvolvidas e à sua reflexão durante o Estágio Pedagógico, considerado no Plano de Estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, tendo sido a prática desenvolvida na Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, com a turma do 8.ºF, no ano letivo 2021/2022.

Este relatório é o reflexo das aprendizagens que foram adquiridas durante o estágio pedagógico, além disso expõe os sucessos, as fragilidades, as decisões e ajustamentos que tiveram de ser realizados, com o intuito de dar resposta às dificuldades encontradas.

Este documento encontra-se organizado em três capítulos. O primeiro referente à Caracterização do Contexto da Prática Pedagógica, incluindo a escola, o núcleo de estágio, o grupo disciplinar e a turma. O segundo capítulo encontra-se estruturado em quatro subcapítulos, nomeadamente a área das Atividades de Ensino e Aprendizagem, a área das Atividades de Organização e Gestão Escolar, a área dos Projetos e Parcerias Educativas e Atitude Ético-Profissional. Por fim, o terceiro capítulo debruça-se sobre o Tema-Problema intitulado “A influência da Atividade Física face à Literacia Física dos alunos – Domínio Social”.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Literacia Física; Educação Física; Estágio Pedagógico; Professor Estagiário.

## ABSTRACT

*The Teacher Training is intended for the trainee teacher to consolidate the knowledge acquired during your training into an experience in a real and supervised context, in order to acquire tools to use them in the future as a teacher.*

*This Internship Report refers to the activities developed and their reflection during the Pedagogical Internship, considered in the Study Plan for the 2nd year of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education by the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of University of Coimbra, having been the practice developed at Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, with the 8th F class, in the academic year 2021/2022.*

*This report is a reflection of the learnings that were acquired during the pedagogical internship, in addition, it exposes the successes, failures, decisions and adjustments that had to be made, in order to respond to the adversities encountered.*

*This document is organized into three chapters. The first refers to the characterization of the context of pedagogical practice, including the school, the internship nucleus, the disciplinary group and the class. The second chapter is divided into four sub-chapters, namely the area of Teaching and Learning Activities, the area of School Organization and Management Activities, the area of Educational Projects and Partnerships and Ethical-Professional Attitude. Finally, the third chapter focuses on the Theme-Problem entitled “The influence of Physical Activity on the Physical Literacy of students – Social Domain”.*

**Keyword:** Physical Activity; Physical Literacy; Physical Education; Pedagogical Practice; Teacher Training.

## Índice

AGRADECIMENTOS .....	V
RESUMO .....	VII
ABSTRACT .....	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	11
INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	13
<b>1. História de Vida</b> .....	13
<b>2. Caracterização do contexto</b> .....	14
<b>2.1 A Escola</b> .....	14
<b>2.2 Grupo disciplinar de Educação Física</b> .....	15
<b>2.3 Núcleo de Estágio Pedagógico</b> .....	16
<b>2.4 A Turma</b> .....	16
CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	18
<b>Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem</b> .....	18
<b>1. Planejamento</b> .....	18
<b>1.1 Plano Anual</b> .....	19
<b>1.2 Unidades Didáticas</b> .....	21
<b>1.3 Planos de Aula</b> .....	24
<b>2. Realização</b> .....	26
<b>2.1 Intervenção Pedagógica</b> .....	26
<b>2.1.1 Instrução</b> .....	27
<b>2.1.2 Gestão</b> .....	29
<b>2.1.3 Clima e Disciplina</b> .....	31
<b>2.2 Reajustamento, Estratégias e Opções</b> .....	32
<b>3. Avaliação</b> .....	33
<b>3.1 Avaliação Formativa Inicial</b> .....	34
<b>3.2 Avaliação Sumativa</b> .....	34
<b>3.4 Autoavaliação</b> .....	36
<b>3.5 Relatório de aula</b> .....	36
<b>3.6 Relatório de Observação de Aula</b> .....	36
<b>3.7 Intervenção Pedagógica no Ensino Secundário</b> .....	38
<b>4. Questões dilemáticas</b> .....	38
<b>Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar</b> .....	39
<b>Área 3 – Projetos e parcerias educativas</b> .....	40
<b>Área 4 – Atitude ético-profissional</b> .....	42

<b>CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA</b> .....	44
<b>Introdução</b> .....	47
<b>Revisão da Literatura</b> .....	48
<b>Domínio Social</b> .....	48
<b>Objetivos</b> .....	50
<b>Metodologia</b> .....	50
<b>Instrumento e Procedimentos</b> .....	50
<b>Amostra</b> .....	51
<b>Apresentação e Discussão dos Resultados</b> .....	52
<b>Discussão</b> .....	74
<b>Conclusão</b> .....	76
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	78
<b>CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	80
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	81
<b>ANEXOS</b> .....	82

## LISTA DE ABREVIATURAS

**AEOS** - Agrupamento de Escolas de Ovar Sul

**AE** - Aprendizagens Essenciais

**AF** – Atividade Física

**CEF** - Cursos de Educação e Formação

**DT** – Diretor de Turma

**EA** – Ensino-aprendizagem

**EBMMO** – Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira

**ESJD** - Escola Secundária Júlio Dinis

**EF** – Educação Física

**FCDEF** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**UC** – Universidade de Coimbra

**UD** – Unidade Didática

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

**PAA** – Plano Anual de Atividades

## INTRODUÇÃO

Este relatório surge no âmbito do Estágio Pedagógico (EP) inserido no plano de estudos do Mestrado do Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e EF da Universidade de Coimbra (FCDEFUC).

O EP visa a iniciação à prática pedagógica, proporcionando o contacto real com o processo de ensino-aprendizagem (EA). Pretende-se que seja colocado em prática os conhecimentos adquiridos, demonstrando-se um professor reflexivo que analisa, reflete e justifica o que faz em conformidade com os critérios do profissionalismo do professor e o conjunto das funções docentes que estão inerentes à profissão, das quais se salientam as funções letivas, organização, gestão e cooperação.

O EP foi desenvolvido na Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira (EBMMO), na turma do 8.º F, com a orientação e supervisão da professora orientadora cooperante e das duas professoras orientadoras da faculdade, uma vez que durante o EP houve mudança de professora.

O relatório de estágio torna-se mais um instrumento de formação, no sentido que o professor estagiário faz uma análise e crítica às atividades desenvolvidas durante esta unidade curricular. O professor estagiário revê o trajeto realizado, verificando as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas, de modo a ultrapassar os obstáculos encontrados, os objetivos atingidos, as experiências vivenciadas, que contribuíram para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e perspetivando aprendizagens e evoluções futuras. O presente documento segue as linhas orientadoras presentes na “Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física V 2021-2022” (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2021) e encontra-se organizado em três capítulos: Contextualização da Prática Desenvolvida, Análise Reflexiva Sobre a Prática Desenvolvida e Tema-Problema, de título, “A influência da Atividade Física na Literacia Física dos alunos – Domínio Social”.

No primeiro capítulo, “Contextualização da Prática Desenvolvida”, são apresentadas as expectativas iniciais, o contexto do EP, a caracterização da escola, do núcleo de estágio, do grupo disciplinar, dos orientadores e da turma. No segundo capítulo, “Análise Reflexiva Sobre a Prática Desenvolvida”, é referida a descrição e reflexão da prática pedagógica, quanto ao planeamento, realização, avaliação, atividades desenvolvidas na escola e a atitude ético-profissional do professor estagiário. Por último, o terceiro

capítulo, “Tema-Problema”, descreve o estudo efetuado, mencionando a metodologia utilizada, apresentação e discussão dos resultados, assim como as conclusões obtidas.

## CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

### 1. História de Vida

São os momentos que vamos vivenciando ao longo da vida que nos determinam como pessoas e nos fazem ter interesses diferentes por diversas áreas, auxiliando na criação dos nossos interesses e intenções futuras.

A escolha do caminho que seguir a nível académico não foi diferente, foi influenciado por momentos colecionados ao longo da vida que me fizeram optar pela área do desporto para aprofundar conhecimentos e adquirir experiência com vista a tornar-me um profissional na área.

Aos quatro anos, os meus pais inscreveram-me em aulas de natação, desporto esse que me cativou, tendo prosseguido até à competição, na qual estive três anos e durante os quais participei em várias competições a nível nacional.

Durante o ensino básico e secundário a disciplina de EF sempre foi a que mais gostei, por ser num local diferente e com movimento.

Em relação à escola e à EF, os eventos mais importantes foram as provas de Desporto Escolar de Natação em que participei, uma vez que estava a representar a minha escola e a praticar uma modalidade que tanto gostava.

Após ter saído da Natação (competição), experimentei o Andebol, o qual me cativou de tal forma que comecei a querer saber mais, tendo tirado o Curso de Treinador de Andebol - Grau 1 em 2018. Estou ligado ao Estarreja Andebol Clube há sete anos, iniciando como atleta, de seguida como Dirigente Nacional e no presente como Treinador e Coordenador. Em 2021 tirei o curso de Treinador de Andebol do Grau 2. Desde 2020 que sou o Coordenador da Formação do clube. Esta tarefa fez-me aliar o gosto pelo desporto ao gosto pelo ensino.

Na minha vida desportiva, tive vários momentos marcantes, no entanto destaco a vitória do torneio *Maia Handball Cup '18* (8 dias consecutivos de competição) no escalão de iniciados, visto que estava a iniciar a minha carreira como treinador e ainda só tinha vinte anos.

Os eventos mais importantes em relação ao desporto foram os torneios de Andebol apelidado de *Garci Cup* realizados todos os anos em Estarreja, o qual participo na organização e enquanto treinador, por isso tem um significado e valor especial.

A minha família sempre me apoiou nas minhas decisões e na aquisição de uma maior oferta formativa dando a possibilidade de um futuro melhor.

No 10.º ano optei pelo Curso Profissional Técnico de Gestão, no entanto o curso escolhido acabou por me cativar para o estudo e verifiquei que quando gostamos daquilo que fazemos podemos obter bons resultados, tendo no final do curso decidido realizar os pré-requisitos e os exames nacionais para ingressar na universidade.

Desporto sempre foi uma área que me fascinou, o poder estar em movimento, aprender mais sobre os diferentes desportos, aliado à vontade de transmitir conhecimentos aos outros, ajudar e lidar com diferentes pessoas, incluindo crianças e jovens.

Ingressei na Escola Superior de Educação de Coimbra, tendo sido 4 anos que me levaram a crer que o caminho que tinha escolhido era realmente aquele que gostava, no entanto, no culminar do percurso, sentia-me incompleto e com vontade de poder aprender mais e alargar o leque de oferta de emprego, assim candidatei-me para o MEEFEBS.

Um dos momentos mais marcantes da minha licenciatura foi a Semana de Desportos Aquáticos realizada em Faro, onde tivemos a oportunidade de experimentarmos diferentes desportos, tais como: *Stand Up Paddle*, Canoagem, *Windsurf* e Vela.

Com o percurso percorrido, as ferramentas adquiridas e os momentos guardados espero conseguir ser um bom profissional, investindo sempre no aperfeiçoamento e aumento dos conhecimentos.

## **2. Caraterização do contexto**

A caraterização do meio envolvente onde o estagiário irá desenvolver o seu EP torna-se fundamental precavendo assim uma intervenção contextualizada e adequada.

### **2.1 A Escola**

A EBMMO, pertence ao Agrupamento de Escolas de Ovar Sul (AEOS), estando situado no concelho de Ovar, do distrito de Aveiro.

Esta instituição tem como visão e valores dar resposta às várias necessidades dos alunos, tendo em conta que estes possuem diferentes formas de aprendizagem, sendo necessário que a educação seja o mais diversificada possível, de modo que à saída da

escolaridade obrigatória os alunos se encontrem preparados para um futuro incerto e dotados de competências que lhes permitam responder aos desafios da atualidade. Para além disso, tem como objetivo a formação dos alunos para cidadãos ativos e participativos na sociedade. Assim sendo a missão escrutinada e escolhida pelo Agrupamento é: Equidade e Qualidade da Educação Para Todos.

A oferta formativa da mesma é do 5º ao 9º ano e o Curso de Educação e Formação (CEF) tipo II de Pintura. Esta escola é composta por um número total de alunos de 212.

Relativamente aos recursos espaciais para a prática de AF da escola é composta pavilhão gimnodesportivo (pavilhão e sala de ginástica), oficina do CEF, 3 campos exteriores de basquetebol, 1 campo exterior de futebol, pista de atletismo e 2 caixas de saltos, tendo todos os equipamentos necessários para a lecionação.

Os parceiros da EBMMO são os seguintes: Câmara Municipal de Ovar, Junta de Freguesia de Válega, Agitana-te, Centro de saúde de Válega e Ovar, Abispa-te, Associação de Pais de Válega, Empresas de construção e pintura de Válega, Amigos do Cáster, Faculdade de Psicologia do Porto, Ovarsincro e a FCDEFUC.

## **2.2 Grupo disciplinar de Educação Física**

No que se refere à disciplina de EF, nesta escola lecionam seis professores (5 deles do sexo feminino e 1 do sexo masculino), e estiveram presentes três estagiários do MEEFEBS, da FCDEFUC.

Este grupo tornou-se um fator fundamental na nossa integração pelo ambiente positivo, assim como se terem mostrado disponíveis e interessados em esclarecer dúvidas, partilhar experiências, bem como para disponibilizarem informações relativamente ao modo de atuar.

É de salientar a disponibilidade e o profissionalismo da professora orientadora cooperante, que se demonstrou incansável no auxílio, orientação, esclarecimentos e transmissão de conhecimentos. A professora orientadora cooperante foi o nosso grande pilar para conseguirmos concluir esta etapa tão importante e prestigiante da nossa vida académica, ajudou-nos no crescimento profissional e pessoal. De agradecer as inúmeras reuniões realizadas ao longo do ano letivo que estimularam a capacidade de reflexão, autocrítica, autoavaliação e melhoria do processo de EA.

De referir a importância da professora cooperante na nossa integração na comunidade escolar e também no grupo disciplinar, pois foi o elo de ligação entre nós e todos os

professores e funcionários, mostrando as regras da instituição e hierarquias, analisando conosco os documentos que regem a EF Nacional (Aprendizagens Essenciais (AE) e transmitindo-nos as decisões da escola e do grupo, dos critérios de avaliação, do regulamento da escola e ainda do regulamento específico da disciplina.

### **2.3 Núcleo de Estágio Pedagógico**

O núcleo de estágio da EBMMO era constituído por três elementos (1 do sexo feminino e 2 do sexo masculino).

Os três elementos já conheciam os hábitos e formas de trabalho uns dos outros, uma vez que no primeiro ano do MEEFEBS colaboraram na realização de trabalhos para outras unidades curriculares. Deste modo, as relações foram facilitadas, o que favoreceu a cooperação e comunicação intragrupo, permitindo deste modo trabalhar em conjunto, trocando ideias, detetando e auxiliando a corrigir falhas, fornecendo opiniões construtivas, solicitando *feedback* sobre aspetos a melhorar e sendo inclusive incentivadores nos momentos mais difíceis, colegas de trabalho e amigos.

Este estágio fez com que conseguíssemos lidar melhor com as opiniões dos outros, com as falhas que todos cometemos e no fortalecimento das nossas relações.

Mais uma vez a professora cooperante teve um papel fundamental, fomentando o trabalho em equipa, assim como a aceitação das críticas construtivas dos colegas perante o nosso desenvolvimento, incentivando a comunicação entre os professores estagiários e o bom ambiente.

### **2.4 A Turma**

A turma do 8.ºF da EBMMO era constituída por 20 alunos, sendo 6 do género feminino e 14 do género masculino. As idades dos alunos estavam compreendidas entre os 12 e os 15 anos.

A turma que me foi atribuída tornou-se desafiante, uma vez que os alunos se dispersavam facilmente e eram irrequietos, solicitando da minha parte um maior investimento na preparação das aulas assim como na lecionação. Tive que adotar diferentes estratégias de ensino, diversificando os exercícios, assim como, o modo de interação/intervenção com os alunos, tendo que por vezes ser mais rigoroso de modo que o respeito prevalecesse.

Nas primeiras aulas foi possível conhecer melhor a turma, tendo-se verificado como referido, que os alunos eram irrequietos, durante as instruções demonstraram-se várias vezes desatentos, refletindo-se aquando da execução dos exercícios propostos, nem sempre o interesse pela realização dos exercícios era demonstrado e não trazendo algumas vezes o equipamento necessário para a prática desportiva.

De modo a colmatar os problemas observados inicialmente, comecei a utilizar o apito e a contagem numérica para serem mais rápidos na sua deslocação até mim e solicitando que se sentassem à minha frente sempre que dava uma instrução de um novo exercício, de modo a diminuir a desatenção e a os alunos acalmarem. Outra das estratégias utilizadas, foi a diversificação dos exercícios propostos para despertar o gosto/interesse pela prática de exercício físico. Com as estratégias adaptadas ao longo do ano letivo foram observadas melhorias a nível comportamental, da concentração e do desempenho dos alunos.

A turma disponha de alunas de etnia cigana que repetidamente não traziam o equipamento para a realização da aula, no entanto com o passar do tempo ao ver os colegas empenhados na realização e após ter conversado com elas consegui que fosse menos recorrente este tipo de acontecimentos.

Verifiquei que os alunos pertencentes a esta turma, têm os seus familiares maioritariamente ligados à agricultura, o que leva a que os alunos os auxiliem nessas mesmas tarefas nos tempos extracurriculares.

Em relação às questões direcionadas à educação, verifiquei que a turma não tinha hábitos de estudo, o que se refletiu nos resultados das disciplinas no geral. Relativamente à EF, a maioria dos alunos consideraram gostar da disciplina, por se encontrarem em movimento e num local diferente.

No âmbito da saúde, a maioria dos alunos era aparentemente saudável, no entanto a pré-obesidade observou-se em seis casos e num aluno foi detetado peso abaixo dos índices de referência. Para além disso, dois alunos sofriam de problemas de asma e uma aluna esteve praticamente todo o ano letivo de atestado médico, devido a uma intervenção cirúrgica a um dos joelhos. Nos tempos livres apenas cinco alunos praticam futebol e duas alunas dança.

Ao nível da pontualidade cumpriam os horários, havendo sempre exceções, assim como na assiduidade.

## CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

### **Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem**

Nesta área pretende-se que o professor estagiário descreva a estratégia de intervenção pedagógica que utilizou para o sucesso dos alunos no processo EA.

O processo de EA contempla três domínios profissionais da prática docente: o Planeamento do Ensino, onde se recolhe informações sobre os alunos, recursos materiais existentes e a organização das Unidades Didáticas (UD), a Condução do Ensino–Aprendizagem, refere-se à realização da aula e a Avaliação, momento de reflexão e autoavaliação.

Este processo assume um papel importante, na medida em que tem como objetivo formar alunos e incentivar a se tornarem responsáveis, de modo que se formar sujeitos ativos e participativos na comunidade.

O professor estagiário, de modo a tornar o processo EA mais eficaz, deve ser capaz de analisar as suas práticas, observando, refletindo e avaliando o que vai decorrendo durante as aulas, de modo a poder adaptar a sua intervenção.

Este capítulo refere os três domínios relacionados com o processo EA desenvolvidos durante o tempo de estágio, descrevendo e justificando as ações tomadas.

#### **1. Planeamento**

O planeamento define-se como “processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino” (Inácio et al., 2014).

A fase de planeamento subdivide-se em três níveis: macro, correspondente ao Plano Anual; meso, em relação às UD; e micro, referente ao Plano de Aula, sendo que todos estes documentos se complementam.

O plano anual deverá ser o primeiro a ser definido, seguindo-se das UD e, posteriormente, preparados os planos de aulas, tendo sempre em atenção que devem estar em consonância uns com os outros.

Esta etapa, inicialmente, previa-se que fosse mais fácil do que efetivamente se revelou, uma vez que acabou por nos ocupar mais tempo do que o previsto, de modo, a conseguir organizar as tarefas de encontro com os objetivos que se pretendiam atingir, no tempo disponibilizado. No entanto, o planeamento acaba por ser uma linha orientadora para o professor com o intuito de conseguir atingir os objetivos previamente programados.

Numa fase inicial do planeamento foi essencial conhecer os meios e as condições disponibilizadas pela escola para que, posteriormente, fosse possível proceder ao planeamento, nomeadamente à definição de decisões, objetivos a atingir, conteúdos a abordar de acordo com as AE e as estratégias a utilizar.

O professor deve ser bastante criterioso na elaboração do planeamento, devendo ter em consideração variáveis que podem ocorrer e o modo como as ultrapassar, de forma a não se desviar do objetivo principal: o sucesso dos alunos.

### **1.1 Plano Anual**

O plano anual é um plano de visão global que pretende situar e concretizar o programa de ensino relacionado com o local e as pessoas envolvidas. Assim, é um plano sem os detalhes da atuação ao longo do ano, requisitando, trabalhos prévios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo.

Deste modo, tentámos concretizar um planeamento que fosse preciso e adequado para o desenvolvimento dos alunos, tendo em consideração as diretrizes presentes nas AE, assim como que fosse possível de aplicar consoante as características particulares da turma e da escola.

O planeamento deve ter em consideração o cenário de ensino, tendo assim surgido a necessidade de se averiguar os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais disponíveis. Nesse sentido, também foram analisados, o Regulamento Interno da EBMMO, a “calendarização escolar dos estabelecimentos públicos para ano letivo 2021-2022”, presentes no Diário da República e foi realizada a caracterização da turma (através dos dados obtidos do Questionário Inicial do Aluno).

A planificação anual ocorreu no início do ano letivo 2021/2022, a qual descreve como o nome indica as atividades/tarefas que se pretendem desenvolver ao longo do ano, de forma cronológica, assim como a distribuição das várias modalidades e a respetiva carga horária, os conteúdos e objetivos previstos para o 8º ano, as avaliações, os feriados e as férias escolares, sendo um guia fundamental para o professor. O plano anual dividiu-se em duas partes, correspondentes à distribuição das atividades a desenvolver durante os dois semestres letivos.

Relativamente à rotação de espaços, foi possível durante o período de estágio passar pelos vários espaços disponíveis, campo exterior, campo interior, sala de aula e sala de ginástica consoante a modalidade lecionada. Ao ser uma escola mais pequena só havia uma turma ao mesmo tempo a ter esta disciplina, sendo mais fácil conciliar com o outro

professor os espaços, havendo apenas uma solicitação prévia entre os professores, sem qualquer tipo de formalidade necessária.

Das modalidades referidas nas AE, tive a autonomia de poder escolher a ordem de as lecionar, à exceção da patinagem que teve obrigatoriamente ser no primeiro semestre, uma vez que os patins se encontravam na nossa escola apenas naquela altura sendo que no segundo semestre teriam que passar para outra escola do agrupamento.

Durante o ano foram lecionadas 6 modalidades (orientação, patinagem, ginástica de aparelhos, luta, andebol e atividades rítmicas expressivas), tendo escolhido apresentar as primeiras três referidas no primeiro semestre e as restantes no segundo.

Em relação à sequência como foram apresentadas teve os seguintes objetivos: orientação como primeira modalidade a ser apresentada, com o intuito de preparar os alunos de certa forma para os testes de vaivém do FITescola e devido às condições climatéricas serem mais favoráveis nessa altura; a patinagem de seguida, uma vez que os patins teriam que ser cedidos o mais rápido possível, restando para último a ginástica de aparelhos e uma vez que culminaria com o inverno. O segundo semestre iniciei pela luta, visto ser a modalidade que menos conhecimentos detinha, tendo deixado as outras duas por me parecerem mais fáceis de conciliarem, além de ter mais saberes e experiência nestas duas áreas.

Tanto no primeiro semestre como no segundo, escolhi colocar as aulas de conhecimentos nas aulas de 100 minutos, de modo que no primeiro tempo fossem transmitidos os conteúdos teóricos acerca da modalidade a iniciar e no segundo já houvesse a possibilidade de terem aula prática, assim os alunos teriam sempre dois momentos por semana de AF.

Dei preferência por fazer uma distribuição das modalidades de modo que na mesma semana, sempre que possível, fossem lecionadas duas UD diferentes, potenciando a motivação dos alunos e a diversidade dos momentos letivos.

As durações da leção das UD encontram-se definidas nas AE, sendo, no entanto, possível acrescentar momentos letivos consoante as necessidades observadas no decorrer, o que acabou por acontecer em todas as modalidades, uma vez que tinha disponibilidade temporal, devido à minha inexperiência na organização do plano fase a advertências que foram surgindo e ao desempenho dos alunos. Nesse sentido e tendo em consideração o objetivo fulcral do sucesso dos alunos, optei por aumentar os períodos de cada modalidade com vista a que os alunos tivessem mais tempo para melhorarem alguns aspetos e aquando da avaliação obtivessem melhores resultados.

O grupo disciplinar decidiu realizar apenas alguns dos testes considerados mais importantes do FITescola. Assim, no final de cada semestre letivo, foram realizados testes de aptidão física, nomeadamente, impulsão horizontal (força inferior), vaivém, agilidade 4x10m, senta e alcança (flexibilidade), 40 metros (corrida de velocidade), pesagem e medição da altura.

Ao estarmos em plena pandemia e devido às festividades de final de ano, o governo decretou que seria alargado o período de férias nessa altura, tendo sido feito um reajuste no planeamento, abdicando da primeira semana de janeiro e tendo que ser compensada na interrupção da Páscoa.

Em síntese, considero que o plano anual torna-se um documento fundamental na organização do professor, uma vez que obriga a um trabalho preparatório de análise dos documentos que regem a disciplina de EF, as condições estruturais e materiais disponíveis, permite antever ações e contratempos, e ainda fornece uma ideia geral do número de aulas que teremos que lecionar, no mínimo, para cada bloco da modalidade, para que possam ser construídas as UD promotoras do sucesso real dos alunos, ou seja de modo que se verifique efetivamente aquisição de conhecimentos.

## **1.2 Unidades Didáticas**

As exigências atualmente impostas aos professores de EF, assentam numa abordagem, focada num processo de EA crítico, especializado, coerente, eficiente e claramente ajustado ao nível dos alunos.

Nesse âmbito as matérias devem ser abordadas de modo a desenvolver as capacidades e competências individuais dos alunos, assim, o conteúdo a ser aplicado deve ir de encontro com as necessidades particulares dos alunos, exigindo ao professor um domínio das matérias de ensino e um profundo conhecimento específico dos alunos.

As UD são um instrumento que auxiliam na organização das aprendizagens e a articular os conhecimentos que se pretende abordar. A UD apresenta os objetivos que se pretendem atingir através de uma sequência lógica e progressiva, tendo em vista uma aprendizagem ativa e significativa, focando-se nos pontos mais importantes a serem transmitidos.

O professor ao planificar uma UD idealiza uma proposta de ensino, onde apresenta uma distribuição ordenada de atividades para um determinado conjunto de conteúdos (Carmona, 2012).

Inicialmente o professor tem de analisar a modalidade, o contexto e os seus alunos, seguindo-se a seleção dos conteúdos que irão ser abordados, definição dos objetivos, determinação do que irá ser avaliado, tendo em consideração os objetivos definidos anteriormente e a decisão das situações de aprendizagem que serão utilizadas. O mais importante da UD é passar o que foi anteriormente idealizado para a prática e posteriormente refletir sobre o processo, os pontos positivos e menos positivos ocorridos, as decisões de ajustamento e a sua justificação, sugestões de melhoria e se os objetivos foram atingidos.

As construções das UD foram elaboradas de forma individual tendo o auxílio da professora cooperante, apenas quando surgiam dúvidas sobre o processo. Inicialmente foram construídas de acordo com os recursos materiais existentes e após análise da turma, de modo que fossem o mais possível de encontro com as características dos alunos. Assim, analisando as AE fazia a ponte entre o pretendido atingir e as capacidades dos alunos, verificando se os objetivos propostos seriam alcançáveis.

As UD uma vez que são dos primeiros documentos a serem elaborados, são instrumentos dinâmicos que caso haja necessidade podem ser alterados ou ajustados, consoante as adversidades encontradas durante o decorrer do semestre letivo.

Na construção das UD foi necessária uma pesquisa bibliográfica prévia, na plataforma aula digital online, nos sítios das Federações ou até mesmo, como senti necessidade do fazer na patinagem que era uma modalidade que não tinha tanto conhecimento, solicitar a um clube na minha área residencial para assistir a um treino e trocar ideias com o treinador com o intuito de me familiarizar com o desporto referido. Esta pesquisa de informação foi fulcral, na medida em que, aumentou o meu conhecimento acerca de modalidades que pouco conhecia, além de ter permitido que dominasse melhor as matérias, sendo mais fácil para aquando da lecionação, e não menos importante relembrar e atualizar-me perante as regras de cada modalidade.

Um professor deve estar sempre em constante aprendizagem e formação, de modo a se encontrar atualizado, inovando assim na forma de lecionação e cativando os alunos para a prática de AF.

Planeámos uma avaliação formativa inicial, com vista a determinar as competências e capacidades de cada aluno, no começo de cada modalidade de forma a permitir traçar objetivos realistas a serem cumpridos por parte dos respetivos alunos, definir grupos de níveis (diferenciação pedagógica), delinear estratégias e a sequência dos conteúdos a lecionar de acordo com a respetiva dificuldade.

Para cada modalidade, a primeira aula foi destinada à apresentação histórica da modalidade a iniciar, as regras relacionadas e os conteúdos que iriam ser abordados e avaliados. Esta primeira fase optei por realizá-la numa sala de aula, com vista à melhoria de atenção e comportamento dos alunos. Em todas as temáticas lecionadas foi elaborado um *powerpoint* com os tópicos mais importantes e com o intuito de cativar os alunos, sendo acompanhado da explicação teórica e esclarecimento de dúvidas.

Em todas as modalidades começámos a exercitação das habilidades técnico-táticas mais básicas progredindo para as mais complexas e com o aumento de intensidade, de modo a existir uma evolução contínua por parte dos alunos.

As últimas duas aulas de cada modalidade eram destinadas à avaliação sumativa, fornecendo o *feedback* das prestações a cada aluno, mencionando aspetos de melhoria e dando a possibilidade aos alunos que pretendessem na aula seguinte poderem repetir algum dos descritores avaliativos, no entanto não se chegou a realizar nenhuma melhoria por iniciativa própria dos alunos.

Ao longo dos semestres verifiquei que o proposto nas AE para a carga horária de cada modalidade, na turma em questão, não era suficiente para se conseguir atingir os objetivos propostos, desse modo acabei por aumentar o número de aulas a lecionar, uma vez que os alunos na altura inicialmente estipulada não se encontravam com o nível suposto. Em suma, nas AE, o nível que exigiam para a carga horária de cada modalidade revelou-se elevada para a turma a lecionar.

Ao longo da lecionação, tive que reduzir o número de exercícios inicialmente planeados por aula, uma vez que a turma se revelou mais irrequieta e desatenta, sendo necessário repetir por vezes as instruções, acabando por reduzir o tempo disponível para a prática. Verifiquei com a lecionação das aulas que é importante a redução dos conteúdos a lecionar se tal se traduzir num ensino de melhor qualidade, uma vez que com um menor número de conteúdos os alunos dispõem de mais tempo para desenvolver cada um deles culminando com um maior desempenho.

Relativamente à divisão dos alunos por grupos de níveis, mostrou-se importante para o desenvolvimento e sucesso dos alunos nos temas de ensino, uma vez que os alunos têm ritmos de aprendizagem e dificuldades diferentes. Nesse sentido, como exemplo, na ginástica de aparelhos sempre que era realizado um circuito de exercícios dividia os alunos de igual nível por cada estação. Outro exemplo foi na luta, tentei agrupar consoante a sua estatura física para não haver grandes discrepâncias e para que todos tivessem a possibilidade de evolução e motivação constante, tornando-se num desafio para os alunos.

Na modalidade de Andebol também foi aplicada a mesma estratégia de distribuição dos alunos nos exercícios técnico-táticos e no jogo tive o cuidado de criar equipas equilibradas e competitivas.

A diferenciação pedagógica demonstra uma grande eficácia no ensino, uma vez que fornece oportunidades iguais de aprendizagem e de desenvolvimento aos alunos. Deste modo, o professor deverá ajustar as práticas de acordo com o nível dos seus alunos (Henrique, et al., 2017).

Devido às condições climatéricas, por vezes tive que adaptar o estipulado nas UD, relativamente às corridas de aquecimento em lugar de ser no campo exterior teve que ser alterado para o campo interior.

Em jeito de conclusão, as UD são uma parte integrante do planeamento, estando estas em consonância com o definido no plano anual e esclarecendo sobre o que se prossegue, uma vez que devem fazer cumprir os objetivos a que nos propusemos. A lecionação das UD exige do professor uma capacidade de adaptação e criatividade de modo a conseguir atingir os objetivos.

### **1.3 Planos de Aula**

O plano de aula tem como intuito orientar o professor para os objetivos previamente instituídos para cada aula, tornando desta forma o ensino mais eficaz.

O plano de aula deve relatar de forma detalhada o que irá realizar, além de permitir programar os objetivos e os conteúdos a lecionar, de forma mais individualizada e de acordo com o projeto pedagógico e o contexto escolar. Assim sendo, o professor deve incorporar no seu plano de aula o que ensinar, como ensinar e os objetivos previstos para os grupos de níveis. Um plano deverá ser coerente, claro, flexível e estar adequado aos recursos existentes e às características dos alunos.

As aulas devem garantir o máximo de tempo possível de empenho motor, bastante estimulação e motivação dos alunos, para que demonstrem uma participação ativa e crítica em relação a si próprios. Assim, permitiu o maior número de repetições a cada um, de modo que os alunos pudessem aprender melhor, uma vez que com a prática é que estes conseguem atingir os objetivos propostos e assim evoluir.

As lecionações devem incidir numa apresentação clara e sucinta dos objetivos e na criação de ambiente positivo para o processo de EA, perspetivando a produtividade e evolução dos alunos.

O plano de aula divide-se em 3 partes, através de uma sequência lógica: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Assim sendo, o documento era composto pelo: cabeçalho, que continha informações sobre a contextualização da sessão: o nome do professor, o número da aula, a data e hora, o ano e a turma em questão, o semestre letivo, o local e a duração da aula, a UD correspondente, assim como o número da aula da UD, a função didática, o material necessário, e, por fim, os objetivos para a aula; objetivos da aula para a aluna de atestado médico, assim como a fundamentação/justificação das opções tomadas (tarefas e a sua sequência).

Em relação à estrutura tripartida, esta era constituída por: tempo (parcial e total), objetivos específicos de cada exercício, descrição da tarefa/esquemas, organização, os critérios de êxito e a fundamentação da escolha dos exercícios.

A parte inicial da aula incidia na transmissão dos conteúdos e dos objetivos propostos para a mesma, assim como estabelecer uma ligação com os conteúdos lecionados na aula anterior, as regras a cumprir, bem como a referência do aquecimento e dos exercícios de mobilização articular.

Na parte fundamental encontravam-se descritas as tarefas que mais contribuíam para o processo de EA, assim como a gestão e organização do espaço, o *feedback* e as progressões que deveriam ser implementadas na aula.

A parte final da aula dedicava-se ao retorno à calma e ao questionamento sobre os conteúdos trabalhos na aula, de modo a favorecer a reflexão e a verificar se a aprendizagem tinha sido adquirida. Perspetivava-se ainda o que iria ser trabalhado na aula seguinte, os conteúdos atingidos e os que necessitavam ainda de serem aperfeiçoados.

Após o término da aula, reuníamo-nos com a professora cooperante e com os colegas de núcleo de estágio para refletirmos em conjunto sobre o decorrido e darem o seu *feedback* e opções de melhoria.

Por fim, o relatório de aula tinha como objetivo uma reflexão sobre o decorrer da aula, indicando os pontos positivos/negativos, assim como os aspetos de melhoria e as estratégias e metodologias utilizadas. O relatório de estágio foi o que mais contribuiu para a nossa aprendizagem e evolução, uma vez que permitiu refletir de modo a não cometer os mesmos erros na aula seguinte.

A maior dificuldade sentida na elaboração do documento do plano de aula prendeu-se, com o facto, de conseguir transcrever para o papel a descrição dos exercícios de mobilização articular, tendo procurado informação específica em diversos documentos na *internet* e livros.

Ao longo das aulas, os momentos de aprendizagem devem ser variados, para permitir estímulos diferentes aos alunos e manter o seu interesse, empenho e motivação nas aulas. De modo a cativar os alunos, em todas as modalidades intercalei exercícios analíticos com exercícios de competição.

Em jeito de conclusão, a junção dos três tipos de planeamento (Anual, UD e Planos de Aula) contribuiu para os alunos tirarem o melhor partido das aulas, garantindo aprendizagens adequadas e estruturadas.

## **2. Realização**

Neste ponto pretende-se que o que foi mencionado no planeamento seja colocado em prática, tendo em conta o papel do professor que dirige os seus alunos de modo a se diminuir o tempo perdido e seja aumentado o tempo de aprendizagem, recorrendo a atividades adequadas ao nível dos alunos, com o intuito de favorecer a aprendizagem.

É na realização que se pretende que o professor estagiário aplique os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico, diz respeito às técnicas de intervenção pedagógica, sendo estas a instrução, gestão, clima e disciplina, de modo a “conduzir” os seus alunos. Os conhecimentos adquiridos durante o percurso académico, assim como, a sua intervenção nas condições essenciais é que determinarão a sua identidade profissional. De realçar que a quantidade e qualidade de conhecimentos não é suficiente, sendo necessário a aquisição de outras competências que só advém da experiência pessoal e profissional.

De seguida serão apresentadas as quatro dimensões da intervenção pedagógica, assim como uma reflexão crítica da nossa experiência, em relação ao contexto que vivenciámos.

### **2.1 Intervenção Pedagógica**

Siedentop (1983), propõe quatro dimensões que devem ser adotadas pelos professores em cada aula como técnicas de intervenção pedagógica, verificando desta forma as aprendizagens dos alunos. Para o professor conseguir realizar uma intervenção pedagógica eficaz, necessita de adequar as dimensões da intervenção pedagógica em função do contexto, ou seja, em função das características da turma, dos materiais e dos espaços disponíveis, assim como os conteúdos a lecionar.

### 2.1.1 Instrução

A instrução corresponde a uma das ferramentas utilizadas pelo professor para atingir os objetivos, assim como motivar, transmitir conhecimentos, informações e as atividades/tarefas a realizar.

Durante os períodos de instrução, o professor pretende apresentar as tarefas, esclarecendo como as realizar, justificar a sua realização e garantir uma motivação constante por parte dos alunos. Esta dimensão contempla alguns procedimentos, sendo eles: apresentação da aula/preleção inicial, exposição e demonstração dos exercícios/parte fundamental, *feedback*, realização de questões e ainda a conclusão da aula, devendo a instrução ser clara e objetiva.

Os momentos iniciais da aula eram destinados para apresentar os conteúdos que se pretendiam abordar naquela aula, relacionar com o trabalho desenvolvido na aula anterior e motivar os alunos, contribuindo desta forma para o processo EA dos mesmos.

Nos momentos iniciais a preleção inicial, por vezes, teve que ser realizada de forma mais concreta e sucinta, uma vez que a desatenção dos alunos e inquietude era constante, esta dificuldade de exposição mais detalhada foi sendo reduzida ao longo do tempo, adotando estratégias, como ser-se mais rígido e, como anteriormente referido, o uso do apito e a contagem de modo a que se aproximassem o mais rápido possível e se sentassem à minha frente, o que ajudou a que houvesse uma maior cooperação por parte dos alunos.

Na apresentação dos objetivos, algumas das formas utilizadas passaram por usar a demonstração acompanhada do objetivo, dos critérios de êxito dos exercícios e empregando o questionamento quer individual como coletivo, de modo a verificar se a mensagem tinha sido compreendida por parte dos alunos.

Neste sentido a demonstração era realizada no início de cada exercício e muitas vezes facilitava a instrução, permitindo que os alunos entendessem o exercício de forma mais facilitada. Tinha sempre o cuidado de verificar se estavam todos atentos e distribuídos de modo a conseguirem visualizar a demonstração das tarefas. Durante as aulas privilegiámos os alunos com melhores competências, aquele que executa bem o exercício, que transmite a informação necessária, mas que não realiza os erros que poderão vir a serem realizados, para a exemplificação do que era pretendido e, nesse instante, salientávamos os conteúdos e os critérios de êxito que eram pretendidos, simplificando a compreensão. A utilização de alunos como agentes ativos no ensino revelou ser extremamente positivo, pois garantiu uma maior atenção da turma durante a exemplificação.

Nas aulas de introdução de conteúdos, de modo a perceber os conhecimentos dos alunos sobre a modalidade eram colocadas algumas questões, assim eram feitas perguntas simples, gerais, maioritariamente sobre regras e tática, onde se pretendia que os alunos participassem com os seus pareceres, reforçando que não havia mal em errar e elogiando as respostas positivas.

Nas salas de aulas foi privilegiado o uso de recursos digitais, *powerpoint*, acompanhados da exposição e explicação teórica das modalidades, de modo a se tornarem mais interessantes as aulas e cativasse a atenção dos alunos. Após a exposição, havia espaço para esclarecimento de dúvidas, seguindo-se de questões direcionadas aos alunos de modo a aferir se tinham interiorizado os saberes explanados.

No término do segundo semestre forneci uma ficha formativa de conhecimentos das modalidades desse semestre, com vista a ser uma ferramenta para a preparação dos alunos para o teste escrito do final de semestre.

A reflexão final da aula tem como intuito mencionar os pormenores mais importantes decorridos durante a mesma, realizar uma revisão dos conteúdos lecionados e motivar os alunos. Assim na parte final da aula reunia os alunos e fazia o balanço da mesma, mencionando os aspetos positivos e menos positivos, principais dificuldades observadas, sugestões de melhoria e os conteúdos a serem abordados na aula seguinte, seguindo-se de uma fase de questionamento para verificar se tinham adquirido os conhecimentos propostos e esclarecimento de dúvidas.

A esta prática deverá ser associado um elevado número de *feedback*, pois o reforço positivo ou negativo é um fator essencial no que toca às aprendizagens e tínhamos por hábito referir no plano de aula os erros mais frequentes para que pudéssemos estar atentos aos mesmos e imediatamente corrigi-los. Assim recorria durante as aulas ao *feedback* individuais ou coletivos para motivar os alunos ou corrigir posturas ou movimentos quando necessário. Assim sendo, é fundamental que o *feedback* tenha conteúdo, ou seja, este deverá conter informação do que foi feito de bem, tendo o intuito de reforçar o que foi bem realizado, transmitindo de forma clara o que é que esteve bem ou menos bem no desempenho do aluno.

O *feedback* para ser completo, o professor deve estar atento ao comportamento dos alunos, fornecer a sua opinião sobre o observado, posteriormente verificar se houve alterações perante o mencionado e voltar a dar o seu *feedback* quanto ao seu desempenho.

Quando ocorria um erro de toda a turma, chamava os alunos todos e era explicada novamente e apresentada a tarefa, mas recorrendo a outras estratégias até entenderem. O

*feedback* utilizado também serviu para repreender comportamentos menos positivos, assim quando chamávamos um aluno em específico com um tom de voz mais acentuado este de imediato percebia que nos estávamos a referir ao seu comportamento, o que levava a uma mudança do mesmo.

O *feedback* também transmitido pela professora orientadora cooperante e as sugestões de melhoria fornecidas pelos colegas do núcleo de estágio foram importantes para a minha evolução enquanto professor, uma vez que nas aulas seguintes tentei corrigir algumas lacunas evidenciadas.

Por fim, quanto à instrução, estava sempre previsto no plano o tempo gasto para esta dimensão e escrito os objetivos, a descrição do exercício, as componentes críticas e os critérios de êxito.

Em suma, acerca da reflexão pedagógica posso identificar que existiu uma evolução progressiva, com uma constante adaptação à escola, à turma e ao próprio EP. Ao longo do tempo as tarefas foram saindo de forma mais espontânea, fui adotando uma maior diversificação de estratégias tendo assim a possibilidade de verificar quais as que resultavam melhor. Numa fase inicial o *feedback* era mais escasso e incompleto, no entanto com o passar do tempo fui melhorando nesse sentido.

A instrução, ao ser uma dimensão de intervenção pedagógica torna-se fulcral, uma vez que quanto mais confiantes, organizados e à-vontade o professor esteja com a turma, mais facilmente consegue transmitir a informação desejada, perdendo assim menos tempo na explicação, acabando por haver menos dúvidas por parte dos alunos e mais tempo disponível para a prática.

### **2.1.2 Gestão**

Esta dimensão tem como objetivo aumentar o empenhamento motor dos alunos, reduzindo desta forma o tempo de transição entre as tarefas e o tempo de organização da aula.

O tempo que é disponível para a prática influencia diretamente as aprendizagens adquiridas pelos alunos, uma vez que quanto mais tempo tiverem para realizarem as tarefas mais aperfeiçoam o seu desempenho. Deste modo, durante as aulas optávamos por apresentar tarefas que tivessem uma sequência lógica dos conteúdos lecionados na aula anterior, proporcionando um maior tempo de prática com qualidade, não sendo necessário

despender tanto tempo na instrução, na organização e fomentando a consolidação de conhecimentos.

Quanto à gestão da aula, os exercícios eram planejados para que se despendesse o menor tempo possível quer na transição de tarefas como na montagem e posicionamento dos materiais necessários para a sua realização. Como referido anteriormente, escolhi manter após a avaliação formativa inicial de cada UD os grupos de níveis, permitindo uma menor perda de tempo para as aulas subsequentes. Ademais, foram estabelecidas rotinas com os alunos que tinham em vista proporcionar mais tempo de aula que envolvia conceder responsabilidade e ao mesmo tempo confiança por estes para a organização e arrumação de pequenos materiais, permitindo ao professor esclarecer dúvidas, fornecer *feedback*, descrever as novas tarefas e, ainda, coordenar e supervisionar se os alunos realizavam as tarefas solicitadas em segurança.

No início de cada UD eram ensinadas as formas de utilização dos materiais e a respetiva arrumação, com vista a preparar os alunos para nas aulas futuras serem autónomos nessas tarefas, a criação de regras também se mostrou ser eficaz na gestão do tempo de lecionação.

A partir de um certo momento decidimos não realizar a chamada aos alunos, visto que já os conhecíamos, sendo fácil identificar quem se encontrava em falta, o que permitiu ganhar mais tempo disponível para a prática.

As aulas iniciavam à hora exata com os alunos que estavam presentes, ocorrendo por vezes atrasos dos alunos principalmente na aula das quartas-feiras uma vez que era a primeira aula do dia. No entanto a pontualidade era um dos aspetos de avaliação, assim como as presenças, dinâmicas e as faltas de material. Na prática por vezes tornava-se complicada a gestão do tempo, uma vez que nem todos os alunos eram pontuais, interrompendo a explicação aquando da sua chegada e tendo que se enquadrar os alunos nas tarefas a desenvolver. Nas transições também era necessário solicitar mais fluidez aos alunos no processo. Terminar a aula no horário estipulado torna-se importante, o que maioritariamente foi conseguido, excetuando-se poucas vezes em que surgiu a necessidade de incidir mais tempo nalgum exercício de modo aos alunos conseguirem melhorar algum aspeto do seu desempenho.

No planeamento procurávamos não mudar a disposição dos materiais para não perder muito tempo nas transições e quando era necessário fazer equipas, fazia-o através da distribuição dos coletes logo após a instrução do exercício, de modo a aproveitar o momento de atenção dos alunos.

Uma das regras que foi necessário adotar foi a de quando apitasse ou fizesse a contagem até três, os alunos teriam que se dirigir até mim, parando o que estavam a fazer e caso estivessem com alguma bola na mão tinham que a colocar no solo e não podiam estar a mexer nela enquanto estivesse a falar. Ao iniciar as aulas relembávamos que era proibido ter pulseiras, colares, relógios, anéis, piercings e para quem tivesse o cabelo comprido tinha que o prender.

Relativamente à montagem do material necessário para as aulas, apresentava-me mais cedo no espaço de modo a conseguir ter tudo pronto aquando do início da aula, assim como no final solicitava, aos alunos para reunirem o material no carrinho e após terem ido embora levava para a sala de arrumação.

O posicionamento do professor perante os alunos, mostrou ser essencial para o correto funcionamento da aula, aumentando o campo de visão sobre os alunos, prevenindo comportamentos de indisciplina e garantindo, desta forma, uma maior segurança.

Em modo conclusivo, é essencial a criação de rotinas, ser-se rápido nas transições entre tarefas, a manutenção dos mesmos grupos de alunos de aula para aula, bem como a mesma estrutura de organização, desta forma resulta num melhor aproveitamento do tempo útil da aula. Com estas ações acaba por haver um maior tempo de prática, potenciando o aumento do desempenho, desenvolvimento e aprendizagem por parte dos alunos.

### **2.1.3 Clima e Disciplina**

Estas duas dimensões de intervenção pedagógica encontram-se inter-relacionadas entre si, uma vez que um bom clima favorece a obtenção de disciplina por parte dos alunos. Para além disso, encontram-se relacionadas com a intrusão e a gestão, uma vez que os comportamentos que influenciam o clima, são mais notórios quando os alunos se encontram parados ou em transição ou num momento de instrução. Deste modo, vai ao encontro ao mencionado anteriormente, nomeadamente, aulas com longos períodos de instrução, de organização e de transição entre tarefas contribuem para uma diminuição da qualidade da mesma. Uma boa organização aliada a boas estratégias gera um clima favorável para a aprendizagem.

A turma demonstrou-se desafiante, uma vez que o comportamento foi sempre um dos aspetos a melhorar. O controlo da turma revelou-se nem sempre ser fácil, isto também fruto da inexperiência e devido ao facto de a turma ser do ensino básico, o que em si revela maior predisposição para a distração e recreação. Tivemos inclusive que alterar a nossa postura, assumimos assim uma postura mais firme e passando a mensagem que

havia conteúdos a serem transmitidos, não poderia estar sempre a ser interrompido pelas conversas paralelas dos alunos. Alertando para que quanto mais atentos estivessem, mais tempo teriam para estar em prática, assim como teriam melhores resultados quer no domínio cognitivo como motor. Outra das estratégias adotadas, prendeu-se com o facto de ter sempre perto de mim os alunos com comportamentos mais desajustados e aquando da distribuição dos alunos tive em atenção de separar os alunos mais faladores e distraídos. Esta estratégia foi indispensável para aumentar a qualidade das aprendizagens dos alunos uma vez que os alunos mais distraídos, ao serem colocados em grupos com os quais não se identificavam, melhoravam o seu comportamento, assim como os seus resultados.

Relativamente ao clima desde o início que tive o cuidado de incentivar e despertar o interesse pela prática, estive sempre disponível para ajudar, preparei aulas motivadoras, incentivei a ultrapassar os seus receios, esclareci dúvidas ou até mesmo ouvi os alunos, ajudando a criar relações mais próximas com estes.

Enquanto professores devemos ter uma postura firme, mas ao mesmo tempo de afetividade e de empatia com os alunos. É primário adotar estratégias para tornar as aulas mais disciplinadas e tomar medidas de acordo com a exigência de cada situação.

## **2.2 Reajustamento, Estratégias e Opções**

Na implementação do planeamento de determinada UD, nem sempre corre como previsto, apesar do professor dever tentar cumprir o planeado inicialmente, nem sempre é possível, devido às dificuldades que vão surgindo, como as condições climáticas, por exemplo, logo o professor deve ter a capacidade de se moldar e de se adaptar às condicionantes, tendo que fazer ajustes ou alterações ao definido inicialmente.

O reajustamento pode ser observado em dois tipos, ao nível do planeamento quando há necessidade de redefinir objetivos e quanto à realização.

Ao longo do EP foram várias as dúvidas, receios e incertezas fruto da inexperiência. Deste modo, após inúmeras reflexões foram realizados alguns reajustamentos de forma a tornar o processo de EA mais eficaz.

Durante o primeiro semestre foram realizadas algumas readaptações no modo de conceção dos planos, assim como na intervenção dos alunos que não praticavam a aula.

Numa fase inicial as abordagens dos gestos técnicos eram feitas de uma forma mais analítica, não cativando tanto a atenção dos alunos, além de como referido anteriormente,

houve a necessidade de diversificar os exercícios tornando-os mais dinâmicos e com mais intensidade.

Relativamente à realização, os ajustes foram sobretudo devido às condições climáticas ou ao número de alunos presentes, tendo-se verificado em algumas aulas ter que alterar do exterior para o interior, por exemplo a corrida de aquecimento porque o tempo não estava favorável e em jogo ter equipas mais pequenas do que o pretendido, devido à ausência de alunos. Outra das estratégias também implementadas, estava relacionada com os alunos que não realizavam a aula por falta de material ou por se encontrarem de atestado médico.

No início solicitávamos a estes alunos que não realizavam aula para procederem apenas à elaboração de um relatório da aula. Com o passar das aulas apercebemo-nos que poderíamos melhorar a intervenção destes na aula, aumentando a sua participação e diversificando a sua intervenção.

À aluna que se encontrava com atestado médico foram-lhe sendo atribuídas tarefas, como por exemplo, arbitrar jogos na UD de andebol ou registar alguns dados do desempenho de algum colega, tais como número de golos marcados, de interceções e de passes realizados. Na UD de Dança tinha a função de controlar a reprodução e paragem das músicas. Outra tarefa debruçou-se sobre auxiliar o professor na arrumação do material. Esta estratégia visava incluir a aluna na aula, aumentando as aprendizagens teóricas, bem como práticas.

Os instrumentos da avaliação sumativa foram ao longo do tempo sofrendo alterações, tentando ajustar ao que tinha sido realizado nas aulas, diminuindo cotação de alguns conteúdos de avaliação e aumentando outros, ou até mesmo excluindo quando os alunos não tinham tido tempo para exercitar como pretendido.

Em síntese, o planeamento inicial é dinâmico, estando em aberto para sofrer alterações ou reajustes ao longo do ano letivo, apesar de inicialmente o professor tentar prever algumas dificuldades, outras são impossíveis de o fazer, surgindo ao longo do tempo e sendo fundamental o professor ter a capacidade de reagir e tomar as melhores decisões de modo a culminar num processo de EA eficaz.

### **3. Avaliação**

Das competências do professor o ato de avaliar também se encontra contemplado. A avaliação é um componente integrante e regulador da prática educativa possibilitando a

recolha de informações sobre o aluno, que após análise auxiliam na tomada de decisão para melhorar a qualidade do processo de ensino.

A avaliação constitui um processo que permite ao professor recolher informações do estado do planeamento e realização, assim como a evolução dos alunos, verificar se a transmissão e aquisição de conhecimentos foi eficiente e refletir sobre a sua prática pedagógica. Auxilia o professor a analisar e orientar o processo de EA, tanto dos alunos como o seu próprio trabalho. Ao longo do EP foram utilizadas três formas de avaliação: Formativa Inicial, Formativa Processual, Sumativa e Autoavaliação.

### **3.1 Avaliação Formativa Inicial**

A avaliação formativa inicial integra os momentos onde o professor tem a possibilidade de aferir os conhecimentos, aptidões físicas, atividades físicas e o nível individual e da turma, assim como as particularidades de cada aluno.

Esta avaliação foi realizada no início do ano, semestre e aquando da introdução de novas UD, com o intuito de identificar as principais dificuldades com o objetivo de definir e colocar por sequência os conteúdos e medidas a adotar, de modo a otimizar o desempenho dos alunos.

Na primeira aula prática de cada UD a avaliação realizou-se através de exercícios dinâmicos e situação de jogo reduzido, isto principalmente nos desportos coletivos, promovendo uma maior motivação e intensidade. Enquanto nas UD de carácter individual optámos pela observação dos alunos na realização dos gestos técnicos previamente definidos. Procedemos à realização de um relatório descritivo e fundamentado sobre a turma, onde foram referidos os gestos técnicos onde prevaleceram as maiores e as menores dificuldades, os grupos de nível a efetuar, os objetivos a atingir para cada grupo e a sequência dos conteúdos a executar.

Esta avaliação revelou-se ser útil para nos familiarizarmos com as características e dificuldades da turma e as competências de cada aluno, podendo assim delinear-se ou reajustarem-se os objetivos a atingir e orientar-se o processo de EA, aumentando a possibilidade de maior sucesso da turma.

### **3.2 Avaliação Sumativa**

Por fim, a avaliação sumativa a qual pretende verificar as aprendizagens adquiridas e dos objetivos atingidos no final de cada UD ou semestre letivo. Outro dos objetivos deste

processo prende-se com o facto de permitir informar os alunos e os encarregados de educação sobre o desenvolvimento das aprendizagens.

Segundo o Decreto-Lei n.º 129/2018, de 6 de julho, “a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.”

A classificação final era expressa em valores (0-5), dividindo-se em quatro domínios, sendo eles: AF (60%), aptidão física (30%), conhecimentos (5%) e dinâmicas face à EF (5%).

Cada um dos domínios era subdividido em parâmetros a avaliar:

- AF – executa as destrezas motoras/gestos técnicos das modalidades, aplicando os critérios/níveis de correção técnica/tática e de segurança predefinidos; coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma; utiliza, identifica e aplica a terminologia e as regras específicas das AF desportivas.
- Aptidão física – atinge o patamar da zona saudável nos testes de aptidão física.
- Conhecimentos – identifica, relaciona e interpreta os saberes da área dos conhecimentos.
- Dinâmicas face à EF – assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.

A Avaliação Sumativa era realizada nas últimas duas aulas de cada UD, tendo sido construída uma grelha de avaliação para cada UD. Deste modo, no final de cada UD e no final de cada período letivo realizou-se um balanço individual e coletivo do processo de EA, mencionando os principais pontos positivos, ou seja, os objetivos atingidos, e os objetivos que não foram atingidos através da atribuição de uma classificação de 1 a 5.

Depois da classificação de cada aluno realizou-se a média de todos os gestos técnicos avaliados e, posteriormente, procedeu-se ao cálculo da nota final para valores quantitativos.

Os critérios de avaliação, bem como o processo da própria avaliação, foram diferentes para a aluna que se encontrava impossibilitada de realizar aula por

questões médicas. Para a aluna em questão foi realizada uma prova escrita diferente dos restantes e foram tidos em conta todos os momentos de intervenção da mesma na aula.

Em síntese, das maiores dificuldades ressentidas pelos professores estagiários nas primeiras avaliações reflete-se no facto de avaliar e ensinar em simultâneo, pois preencher uma grelha e ter uma boa intervenção pedagógica é realmente muito complexo. Neste EP verificou-se que os instrumentos concebidos cumpriram o seu propósito e facilitaram a própria avaliação.

### **3.4 Autoavaliação**

A autoavaliação possibilita aos alunos, refletirem e analisarem o seu desempenho, de modo a terem consciência também da performance que demonstraram ao longo dos momentos de aquisição de conhecimentos, prática e avaliação.

Segundo Nobre (2015), a autoavaliação permite que o aluno tenha perceção do funcionamento do processo avaliativo e contempla a reflexão do próprio desempenho do sujeito. Assim sendo, no final de cada semestre foi distribuído um documento de autoavaliação, tendo em vista estimular a autocrítica.

Verificámos que os alunos ao refletiram e analisaram o trabalho desenvolvido, a sua autoavaliação foi mais real, tendo estado em consonância com a minha opinião.

### **3.5 Relatório de aula**

O relatório de aula tinha como objetivo uma reflexão sobre o decorrer da aula, indicando os pontos positivos/negativos, assim como os aspetos de melhoria e as estratégias e metodologias utilizadas. O relatório de estágio foi o que mais contribuiu para a nossa aprendizagem e evolução, uma vez que permitiu refletir de modo a não cometer os mesmos erros na aula seguinte.

A fundamentação/justificação tinha como intuito descrever e justificar as opções tomadas no plano de aula, desde a escolha dos exercícios até à seleção dos conteúdos a abordar, no entanto a meio do ano letivo deixou de ser obrigatório a sua elaboração, uma vez que o guia de estágio pedagógico foi atualizado.

### **3.6 Relatório de Observação de Aula**

Os Relatórios de Observação de Aulas têm como objetivo relatar as prestações dos outros professores estagiários na sua prática pedagógica, incidindo nos pontos fortes e de

melhoria. A observação de aulas era uma das tarefas obrigatórias do Guia de Estágio Pedagógico. Esta tarefa tem como objetivo termos outra visão da lecionação da aula, sendo importante para adquirirmos mais conhecimentos e verificarmos alguns erros que podem ser cometidos, de modo que na nossa lecionação não os façamos, tendo oportunidade de pensar em soluções de melhoria e as aplicarmos.

O relatório contemplava vários aspetos a observar dividindo-se em três domínios: Instrução (informação inicial, a condução da aula, a qualidade dos *feedbacks*, conclusão da aula), Gestão (gestão do tempo, organização/transição), Clima/Disciplina (controlo, comunicação) e as Decisões de Ajustamento.

Uma das tarefas do Guia de Estágio Pedagógico consistia na observação de aulas lecionadas pelos colegas do Núcleo de Estágio. No primeiro semestre a maior parte das aulas observadas foram à quarta-feira de manhã, uma vez que ainda não tinha muitas tarefas do Projeto de Assessoria, sendo possível a conciliação. No segundo semestre optei por observar as aulas de segunda-feira de manhã do colega que lecionava posteriormente às minhas, uma vez que às quartas-feiras de manhã encontrava-me com a diretora de turma do 8.ºF para tratarmos de assuntos relacionados com o Projeto de Assessoria, além disso para ter a oportunidade de observar outro colega. Ao longo do ano letivo foram observadas 24 aulas, tendo sido realizados os respetivos relatórios.

Outra atividade que foi desenvolvida ao longo do EP consistiu na observação de algumas aulas lecionadas pela professora orientadora cooperante. As observações das aulas foram escolhidas de forma aleatória e conciliando com a minha disponibilidade, tendo assim a possibilidade de observar diferentes modalidades e diferentes turmas. Estas observações tiveram sempre a solicitação prévia à professora orientadora cooperante, que sempre se mostrou disponível e ao longo da lecionação tinha o cuidado de me explicar o porquê dos exercícios aplicados e da prática docente e fornecendo-me algumas dicas para aplicação futura. Ao longo do ano letivo foram observadas 9 aulas, tendo sido realizados os respetivos relatórios.

Por último, foi-nos solicitado que assistíssemos a uma aula de um colega de outro Núcleo de Estágio. Para poder assistir à aula, falei inicialmente com um dos meus colegas do Núcleo de Estágio da Escola Secundária José Estevão, Aveiro, o qual se mostrou disponível. Após esta conversa informal, enviei um email para a professora orientadora do colega, a solicitar a minha ida no dia 24 de fevereiro de 2022. Escolhi este Núcleo de Estágio para observar a aula, uma vez que era das escolas mais próximas da minha área

de residência e porque já conhecia o meu colega da faculdade, o que facilitou todo o processo.

Todos estes momentos foram importantes para adquirir mais conhecimentos e aprender estratégias para ultrapassar possíveis erros ou advertências que possam surgir.

### **3.7 Intervenção Pedagógica no Ensino Secundário**

Outra das tarefas mínimas obrigatórias que tínhamos que cumprir consistia na lecionação de aulas, durante um mês, em outro ciclo de ensino, assim se estávamos inseridos no ensino básico, teríamos que intervir num dos ciclos acima.

Optei por intervir na turma A do 10.º ano do Curso Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias, da Escola Secundária Júlio Dinis, Ovar, durante o primeiro semestre.

Verificámos que esta tarefa foi importante, uma vez que quando mudamos de ciclo, lidamos com uma fase de crescimento do aluno diferente. Assim, verificámos que no 10º ano, os alunos eram mais atentos, mais empenhados e com melhor aproveitamento, estando focados em adquirir conhecimentos e terem um bom desempenho.

A UD que lecionei neste ciclo de ensino foi andebol, tendo sido escolhida esta uma vez que estava incluída nas AE desse ano e era a modalidade que mais à-vontade me encontrava.

Em suma, esta experiência de puder lecionar a dois ciclos diferentes deu-nos uma visão diferente da nossa realidade, contatando com alunos com capacidades e atitudes diferentes e com diferentes níveis de maturidade, sendo necessário ajustarmo-nos ao perfil dos alunos apresentados.

## **4. Questões dilemáticas**

As questões dilemáticas encontram-se relacionadas com as inúmeras perguntas e dilemas que foram surgindo ao longo do estágio e as estratégias que foram adotadas de modo a as resolver, para além de neste tópico serem referidas as aprendizagens adquiridas em torno das dificuldades.

Uma das primeiras dificuldades sentidas foi observada na capacidade de manter uma postura rígida perante a turma, em momentos de instrução e preleção, por vezes tornou complicado conseguir manter a turma atenta. Deste modo, foram adotadas estratégias diversas, tais como esperar em silêncio até a turma acalmar, assim como solicitar que se

sentassem à minha frente, havendo uma diferença de níveis perante o professor, tendo-se verificado melhorias significativas na postura dos alunos.

As dificuldades surgiram também no âmbito da dimensão do planeamento e da gestão, tendo sido necessários ajustes de exercícios, tempos a lecionar cada UD, assim como espaços a ocupar, devido a atrasos dos alunos, demora na aprendizagem de algum conteúdo ou aperfeiçoamento, para além das condições meteorológicas.

As avaliações foram sendo aprimoradas ao longo do ano, tendo no início constituído uma tarefa árdua, uma vez que a definição dos descritores avaliativos e as percentagens referentes se tornaram complexas para a ideia inicial.

## **Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar**

Esta área tem como objetivo explicar e apresentar o trabalho de assessoria desenvolvido ao longo deste ano letivo.

O EP continha uma função que seria assegurar um cargo de gestão intermédia, com o propósito de aprofundar e conjugar a teoria aprendida, essencialmente nas aulas de Organização e Administração Escolar, e a prática. O objetivo desta área consistia na formação dos alunos estagiários, aumentando a compreensão dos modos de intervenção, assim como as funções e o desempenho inerentes ao cargo.

No trabalho de um Diretor de Turma (DT), a resolução de tarefas e assuntos burocráticos são os que mais despendem tempo. Maioritariamente composto pelo trabalho colaborativo com outros professores, sendo essencial que o DT seja bom a comunicar com outros professores para ser possível atingir determinados fins. O DT é o que estabelece a ligação e promove o contacto com os outros professores, os encarregados de educação, alunos e com a escola, de modo a facilitar o processo de comunicação entre os agentes envolvidos (Clemente & Mendes, 2013).

Em conversa com a professora orientadora cooperante e com a DT do 8.ºF decidimos que auxiliaria a última na assessoria, tendo como objetivo compreender as suas funções primordiais, assim como funcionam as relações com os diversos intervenientes da comunidade escolar, além de verificar como é que é organizado o processo de EA em conjunto com todos os professores da turma.

Escolhi fazer parte desta função na turma que lecionava, uma vez que para mim fez todo o sentido pois era a turma com que contactava, tendo ajudado a conhecer melhor os alunos de um modo mais abrangente.

Esta intervenção teve como objetivos/tarefas a realizar as seguintes:

- Acompanhar a DT no cumprimento das tarefas;
- Elaborar um documento sobre a caracterização da turma;
- Acompanhar o processo dos alunos e estimular nos alunos o interesse pela escola e o envolvimento nas tarefas curriculares;
- Participar nas reuniões dos concelhos de turma intercalares e de avaliação;
- Ajudar a controlar as justificações das faltas e comunicar por email aos Encarregados de Educação.

Com a participação neste projeto, aprendi mais sobre as funções e responsabilidades de um DT, as quais não passam apenas por ser a ponte entre os restantes professores e os encarregados de educação, mas também poderão ser o elo de ligação com outras áreas pedagógicas e terapêuticas aquando da ocorrência de problemas no seio familiar que possam interferir de forma direta ou indireta com o desempenho do aluno. Tem uma função importante na comunicação constante do desempenho dos alunos aos seus encarregados de educação, cativando estes a terem um papel importante no acompanhamento e perceção da performance dos seus encarregados. Ao nível interno, tem como função alertar a turma de que é responsável de incumprimentos de regras escolares, problemas que possam ocorrer noutras disciplinas ou entre colegas. O DT torna-se o elo fundamental entre alunos, encarregados de educação e professores.

As tarefas realizadas permitiram cumprir os objetivos anteriormente mencionados e adquirir competências para o futuro. Durante este ano, através deste acompanhamento, foi-nos possível perceber as funções que este cargo acarreta, as suas problemáticas e aprendermos maneiras de as solucionar.

Em jeito de conclusão, o acompanhamento deste cargo tornou-se bastante enriquecedor para o nosso processo formativo, possibilitando o desenvolvimento de novas competências, incluindo ao nível relacional, para que no futuro nos possamos tornar professores estagiários mais completos.

### **Área 3 – Projetos e parcerias educativas**

A primeira atividade desenvolvida intitulou-se “Comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar”, a atividade consistiu na dinamização das modalidades de ciclismo, canoagem e atletismo, dando aos alunos a oportunidade de vivenciarem as três modalidades. Este projeto teve como objetivo promover atitudes e comportamentos adequados a um bom ambiente de aprendizagem.

A atividade foi desenvolvida nas duas escolas mencionadas anteriormente, por serem escolas onde os professores estagiários teriam intervenção pedagógica ao longo do estágio. De forma geral, o evento correu bastante bem, tivemos a capacidade de adaptar tudo quanto o necessário, como o cronograma, e garantir que a atividade decorria com o maior sucesso. Um ponto a melhorar seria o registo do *feedback* dos alunos, pois fomos solicitando ao longo do dia, no entanto não temos nenhum registo escrito individualmente dessas mesmas opiniões.

A segunda atividade desenvolvida no âmbito do desporto escolar, nomeada “Olimpíada Sustentada” e consistiu numa concentração de natação adaptada envolvendo alunos com limitações físicas, cognitivas e culturais. Nesta atividade foram realizadas provas de natação pura, adaptação ao meio aquático (atividades lúdicas e jogos diversos) e outras atividades aquáticas, com a utilização de canoas. Verificou-se um grande envolvimento, empenho e motivação dos alunos participantes, confirmando o valor destes projetos extracurriculares no tipo de população envolvida, pela aprendizagem, socialização e superação.

A terceira atividade realizada consistiu na Visita de Estudo ao Pena Park Aventura, tendo como finalidades prever a vivência pelos alunos, de desportos radicais e de aventura, com o objetivo de oferecer novas experiências e diferentes desportos dos oferecidos em contexto de aula e /ou desporto escolar.

O núcleo de estágio considerou que a atividade foi bem-sucedida, tendo ainda assim consciência de que há aspetos que poderão ser melhorados no futuro, nomeadamente: 1) tentativa de menores custos, uma vez que foi o maior entrave na adesão dos alunos por ser elevado; 2) tentativa de um parque aventura mais próximo, no âmbito da redução de custos; 3) aumento do número de atividades e repetições das mesmas.

Como professores, considerámos que demos um excelente contributo para o desenvolvimento dos alunos, uma vez que fomos e somos fundamentais para a motivação e superação dos alunos, não só nestas atividades, mas também para as aulas de EF e quotidiano dos alunos.

Ao longo do dia pudemos verificar esta questão da motivação e capacidade de superação na realização do Percorso Aventura, atividade em que vários alunos quiseram desistir por acharem não ser capazes e/ou não terem capacidades, mas através dos incentivos, *feedbacks* e motivação dos professores, que inclusive realizaram a atividade também com eles, acabaram por não desistir e superaram-se.

Para nós como professores estagiários, a realização desta atividade foi bastante gratificante e satisfatória, uma vez que nós próprios pudemos verificar e comprovar, mais uma vez, o quão somos importantes e podemos contribuir para o desenvolvimento das pessoas, não só ao nível do desenvolvimento físico, mas também ao nível da motivação, capacidade de superação e atingimento de objetivos.

#### **Área 4 – Atitude ético-profissional**

A dimensão atitude ético-profissional, relaciona-se com a atitude ético-profissional dos estagiários durante o EP. Esta dimensão assume um papel relevante uma vez que o professor para além de ensinar aprendizagens adequadas, deve incutir responsabilidade, autonomia, atitude crítica, criatividade, competências de trabalho colaborativo, aptidões para a aprendizagem contínua, capacidade de comunicação, valorizar do respeito pela dignidade humana e se reger por uma conduta de ética perante as pessoas que se encontram ao seu redor, sendo um exemplo para os alunos.

O professor tem a função de ensinar, de promover aprendizagens, aplicando os seus conhecimentos, adquiridos ao longo da sua formação teórica e prática, assim como pela sua autoavaliação e a formação contínua e tem uma responsabilidade social de promover valores. Deste modo, desde o início apresentei uma posição marcada por atitudes de respeito por toda comunidade escolar, assim como de responsabilidade e princípios de boa educação. Estes princípios foram transmitidos ao longo do ano letivo aos alunos, com o intuito de contribuir para o desenvolvimento dos alunos e preparação para futuros cidadãos.

De modo a adquirir mais conhecimentos, formação e refletir sobre as minhas práticas assisti e participei em variadas formações, com vista a tornar-me professor estagiário mais provido de conhecimentos e melhorar o desempenho na lecionação.

No primeiro dia que entrámos na escola, a professora cooperante mostrou-nos a escola e apresentou-nos a todos os funcionários e à direção, uma vez que as interações sociais são fundamentais para o bom desenvolvimento do trabalho, assim como o nosso à-vontade para o desempenhar.

Desde o início que procurei integrar-me e adaptar-me à escola e aos seus intervenientes, realço inclusive que consegui assumir um envolvimento ativo, que todos os intervenientes me receberam da melhor forma.

Durante o estágio procurámos identificar as capacidades e dificuldades dos alunos, procurando individualizar o processo de EA, de modo a auxiliar os alunos nas suas

adversidades. Durante as aulas tentámos que houvesse bom ambiente entre os alunos, procurando incentivar a inclusão de todos sem exceção.

Ao longo deste ano, as reflexões individuais e/ou coletivas eram constantes, sobre a nossa *performance* e as nossas aprendizagens, eram constantes. Tentávamos identificar “o porquê” de algo ter corrido bem ou menos bem, visando reconhecer os pontos que precisávamos de melhorar.

Neste EP, não tivemos só como papel a lecionação das aulas, mas o apoio e auxílio noutras atividades organizadas pela escola. Assim, em conjunto com o grupo de EF participámos no *Mega Sprinter*, além de ter assumido a função de professor aplicador na prova de aferição do 8.º ano de EF.

Em relação aos alunos, desde o primeiro dia que nos disponibilizamos para os ajudar em qualquer horário desde que combinado, apesar de não ter havido nenhuma situação durante o ano.

Enquanto grupo de estagiários funcionámos muito bem, estando sempre presentes aquando da necessidade de interajuda e cooperação, nos momentos mais difíceis sempre estivemos presentes para nos motivarmos mutuamente, todas estas ações foram de igual modo verificadas em relação à nossa professora orientadora cooperante, o nosso pilar neste ano.

Com os professores mantivemos relações profissionais de cordialidade, no entanto foi com os professores de EF que criámos ligações mais próximas, onde houve uma disponibilidade muito grande para colaborarem connosco e esclarecerem-nos dúvidas ou darem ideias.

Os funcionários foram muito prestáveis, disponibilizando toda a ajuda que precisávamos. Por fim, também a direção que sempre se mostrou disponível para colaborar na organização dos nossos eventos, tendo apoiado diretamente a organização da visita de estudo ao Pena Park Aventura, no segundo semestre.

As formações assistidas ajudaram na reflexão das práticas e para aumentar os nossos conhecimentos, cooperando no nosso desenvolvimento, melhorando assim a nossa lecionação, beneficiando os alunos de uma melhor aprendizagem e de contribuir para um melhor profissional.



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de  
Coimbra

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo 2021/2022

*Influência da Atividade Física face à Literacia  
Física dos alunos - Domínio Social*

**Orientadora da Faculdade:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro Silva

**Estagiário:** Tiago André Valente Ferreira

**Número de estudante:** 2020182696

Coimbra

Maio de 2022

## **Introdução**

Whitehead (2014) propõe o conceito de Literacia Física (LF) descrevendo-o como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade de se envolver em atividades físicas ao longo de toda a vida.

A LF é o principal resultado da Educação Física (EF) de qualidade nas escolas (UNESCO, 2015), uma vez que proporciona um ambiente privilegiado – obrigatório, gratuito e qualificado – para a aprendizagem de competências de vida e valores necessários para uma cidadania ativa e global (Onofre M., 2017); além de ser a única oportunidade de participar e aprender com a Atividade Física (AF) para algumas crianças e adolescentes em idade escolar (Woods, et al., 2010).

Acrescenta-se no conceito de LF a capacidade de o indivíduo compreender todos os aspetos do envolvimento físico, antecipando as necessidades de movimento e as possibilidades de resposta apropriada às mesmas, com inteligência e imaginação.

O tema deste projeto surgiu com o objetivo de perceber qual era a Influência da AF face à LF dos alunos - Domínio Social, perceber a prática e o envolvimento desportivo dos alunos e compreender as relações que têm com os outros na prática desportiva.

Neste projeto debruçámo-nos sobre a AF uma vez que esta inclui não só a disciplina de Educação Física como toda a prática desportiva que desenvolvam dentro ou fora do âmbito da mesma, tendo uma perceção melhor da influência da prática desportiva em geral na literacia física dos alunos.

## **Revisão da Literatura**

A AF abrange qualquer movimento corporal resultante de contrações musculares associado a um gasto energético acima do nível de repouso, a inclui tanto o exercício, assim como, outras atividades que envolvem movimentos corporais e que podem fazer parte do trabalho, lazer, atividades domésticas ou recreativas (Who, 2010).

A AF é compreendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física, sendo esta o conjunto de atributos, adquiridos ou desenvolvidos que habilitam para a realização da AF. A AF pode assumir-se como determinante na saúde e capacidade funcional (Who, 2010).

A Organização Mundial de Saúde identificou que o não cumprimento das recomendações de AF é o quarto principal fator de risco para a mortalidade em todo o mundo (Who, 2010). Os benefícios da AF para crianças, jovens e adultos incluem proteção contra as doenças metabólicas e cardiovasculares, aumento da aptidão física, prevenção da obesidade, melhoria da saúde mental e do desempenho cognitivo (Reed et al., 2013; Von Hippel, et al., 2015; Mason, et al., 2016).

Nesse contexto, ressalta-se a importância do papel das aulas de EF para a promoção de hábitos de vida saudáveis, prática de AF, ensino de diferentes manifestações da cultura corporal e no desenvolvimento da aptidão física relacionada com a saúde (Knopp, et al., 2014; Oliveira, et al., 2017).

A prática desportiva pode trazer contribuições importantes para o desenvolvimento pessoal e familiar daqueles que a praticam, além de favorecer a saúde física e fortalecer os vínculos relacionais entre os desportistas (Riciput, et al., 2020).

## **Domínio Social**

O Domínio Social (DS) concentra-se na capacidade de interagir com os outros em relação ao movimento. O DS inclui o desenvolvimento de habilidades sociais como a colaboração, o *fair-play*, a liderança e a comunicação, que nos ajudam a gostar de participar e interagir efetivamente com os outros.

Essas habilidades são aprendidas e aplicadas através do movimento, à medida que uma pessoa se baseia nas suas capacidades físicas, psicológicas, sociais e cognitivas integradas, que apoiam a participação ao longo da vida no movimento e na AF. Ao desenvolver proficiência em todos os elementos do DS, uma pessoa pode aprender a cooperar, negociar e gerir as suas próprias emoções e é mais provável que goste de participar e aplicar essas habilidades a uma variedade de movimentos e configurações

físicas. Os elementos do DS são: os Relacionamentos; a Colaboração; a Ética e a Sociedade e Cultura.

A Alfabetização Física debruça-se sobre a construção de habilidades, conhecimentos e comportamentos para nos ajudar a levar uma vida ativa.

O DS é sobre ser capaz de:

- Construir e manter relacionamentos respeitosos que permitem que uma pessoa interaja efetivamente com os outros;
- Liderar outros em comportamentos colaborativos, éticos e inclusivos na AF, incluindo a compreensão de quando ser uma equipa, membro ou líder;
- Desenvolve um senso de compreensão e abertura ao participar em atividades físicas. Isso pode incluir uma vontade de compartilhar e aprender com as experiências da sua própria e de outras culturas;
- Exibir *fair-play* e comportamento ético numa variedade de AF e ambientes.

#### **Elemento: Relacionamentos**

Este elemento consiste na construção e manutenção de relacionamentos respeitosos que permitem que uma pessoa interaja efetivamente com os outros.

Os relacionamentos positivos podem ser expostos através da empatia e compaixão; apresentando comportamentos, como compartilhar e desenvolver confiança e camaradagem e demonstrando consciência dos sentimentos, necessidades e interesses dos outros.

#### **Elemento: Colaboração**

A colaboração define-se com as habilidades sociais necessárias para a interação bem-sucedida com os outros, incluindo: comunicação, cooperação, liderança e resolução de conflitos. Neste elemento torna-se necessário compreender a importância da comunicação e implementar conceitos como: resolução de conflitos; liderança; empatia; cooperação e aceitação de diferenças.

#### **Elemento: Ética**

Princípios morais que regem o comportamento de uma pessoa, relacionados com equidade e justiça, inclusão, integridade e respeito. A ética pode ser demonstrada através do *fair-play*, do espírito desportivo em situações competitivas; com a inclusão de outras pessoas em jogos e atividades e na utilização de linguagem apropriada como participante e espectador.

## **Elemento: Sociedade e Cultura**

Sociedade e Cultura debruça-se sobre a valorização dos valores culturais que existem dentro de grupos, organizações e comunidades. Este elemento pode ser aplicado nas AF através da compreensão dos valores culturais que pertencem a equipas, clubes e comunidades e na apreciação das diferenças entre as pessoas e respeitar os valores e pontos de vista de outra pessoa.

### **Objetivos**

Percecionar a prática e o envolvimento desportivo dos alunos, não só no âmbito da disciplina de Educação Física, mas também no seu quotidiano.

Compreender as relações que têm com os outros, verificando como se relacionam e se entreeajdam.

Melhorar as competências dos alunos nos vários domínios ao trabalhar os seus elementos (Domínio Social – relacionamentos, colaboração, ética, sociedade e cultura).

Dotar os alunos através do conhecimento e da PD, para saberem o que podem fazer para se manterem ativos fisicamente e saudáveis.

### **Metodologia**

A metodologia tem como objetivo explicar todo o conjunto de métodos utilizados e o caminho percorrido desde o início, descrevendo o instrumento, os procedimentos e a amostra usada, passando pela apresentação e discussão dos resultados, até à conclusão do estudo.

A metodologia deste estudo tem como base uma metodologia mista qualitativa-quantitativa, tendo sido conciliadas técnicas de estatística descritiva no tratamento de questões fechadas.

### **Instrumento e Procedimentos**

Para compreendermos o estado em que os alunos se encontram aplicámos o *Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire* (PPLA-Q), Mota, et al., (2021), o qual consiste num teste de conhecimentos (com questões de escolha múltipla) e manifestação do grau de concordância para avaliar os domínios psicológico, social e cognitivo. O questionário surge como um instrumento essencial à perceção do professor,

enquanto interveniente formador, da sua prestação, servindo, assim, como elemento de melhoria do mesmo nos aspetos identificados.

Este projeto foi adaptado do estudo *Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15–18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing*. (Mota, et al., 2021).

O questionário foi aplicado às turmas do 3º Ciclo do Ensino Básico da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul.

Atendendo às idades dos alunos procedeu-se à simplificação do discurso das questões, mantendo-se, no entanto, o objetivo de cada um deles, tendo este processo sido validado por um especialista da área – a professora orientadora inicial.

Os professores estagiários procederam ao preenchimento do questionário antes de o aplicarem às turmas/alunos, para verificação do tempo de preenchimento assim como de alguma questão menos entendível.

O questionário foi disponibilizado em formato digital, realizado *online* e fora do horário escolar, procurando assim garantir o anonimato dos intervenientes no estudo.

Os inquiridos foram previamente informados dos objetivos exclusivamente académicos destes dados, assim como das instruções de preenchimento e do facto de poderem desistir quando e se o entendessem, tendo os encarregados de educação assinado previamente o consentimento informado.

Procedemos à avaliação inicial nos vários domínios (domínio psicológico, domínio social e domínio cognitivo), assim como pretendemos o desenvolvimento de estratégias, atividades e incorporar a literacia física nas aulas de EF, sendo neste trabalho apenas abordado o domínio social.

### **Amostra**

A amostra deste estudo é composta por 30 alunos, (15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino) do 3º Ciclo do Ensino Básico da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos.

## Apresentação e Discussão dos Resultados

Para análise e tratamento dos dados foi utilizado o software “*IBM SPSS STATISTICS*”, versão 26, para o tratamento das questões de resposta fechada, às quais corresponde um valor quantitativo de forma a possibilitar o tratamento estatístico: nada - 1; pouco - 2; moderadamente - 3; bastante - 4 e totalmente - 5.

Observando os dados obtidos verificou-se que a maioria dos inquiridos (60%) revela acreditar moderadamente ou totalmente que os aspetos culturais da PD são importantes, sendo que apenas 16,7% da nossa amostra mostrou crer no inverso. Moda: 3 - Bastante. Valor mínimo: 1 - Pouco (5 alunos). Valor máximo: 4 - Totalmente (5 alunos). Média: 2,6 - Bastante, (gráfico 1).

### S1. Acredito que os aspetos culturais da PD são importantes (ex. os seus rituais, termos específicos, roupa, valores)

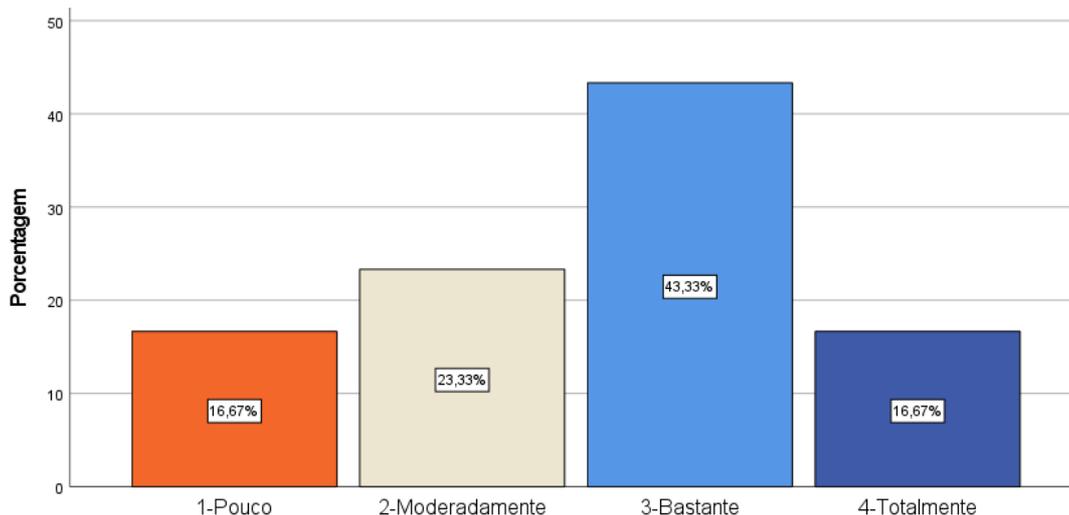
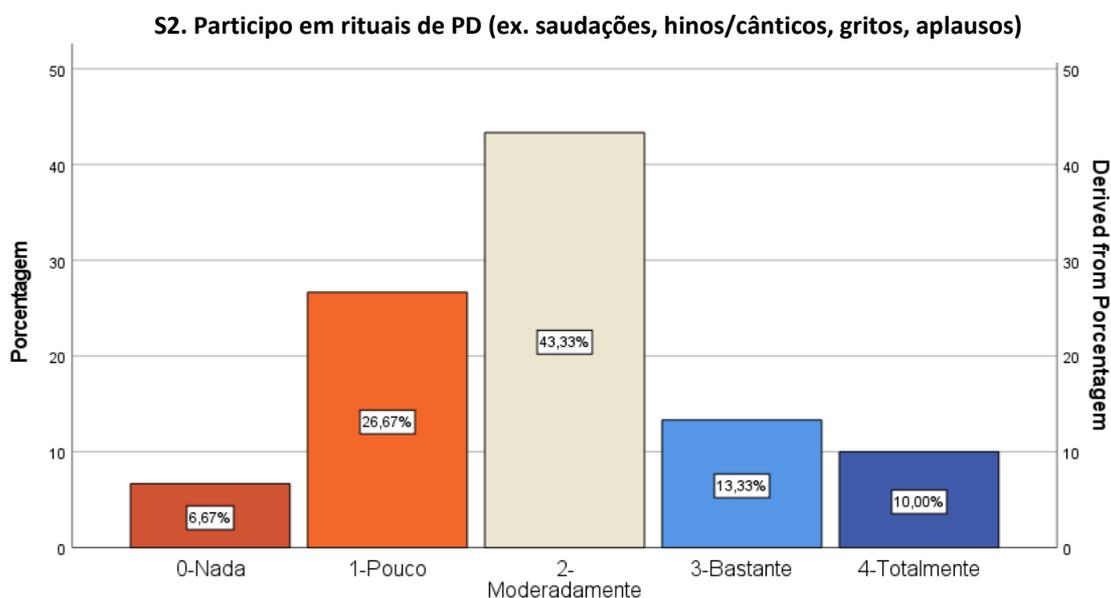


Gráfico 1 Valores percentuais referentes à S1.

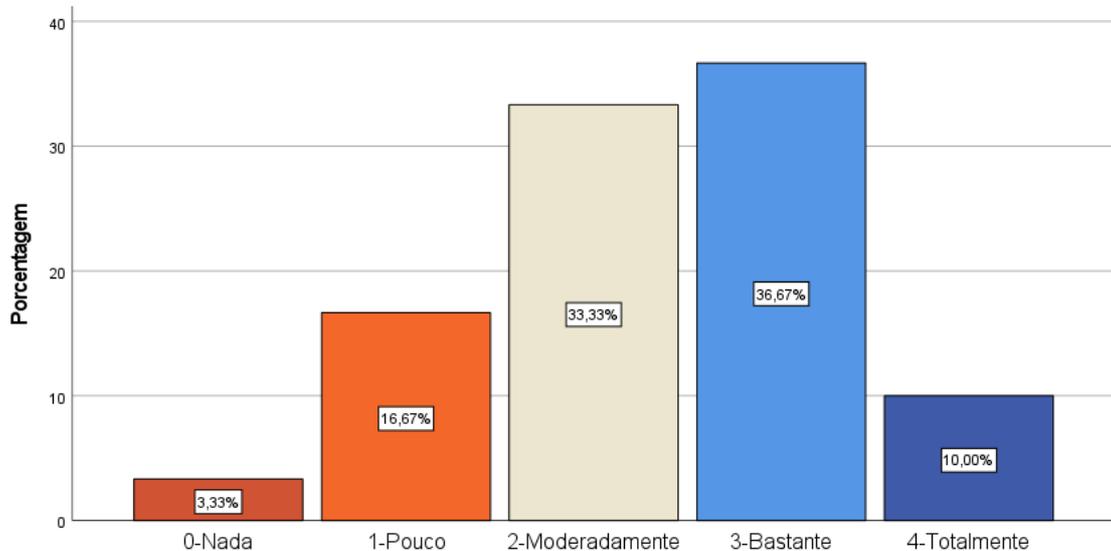
Em relação à participação em rituais de PD verificou-se que maioritariamente (43,3%) participa em alguns eventos, 23,3% participa em grande parte e apenas 6,7% não participa em nenhum. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 0 – Nada (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 1,93 – Moderadamente, (gráfico 2).



*Gráfico 2 Valores percentuais referentes à S2.*

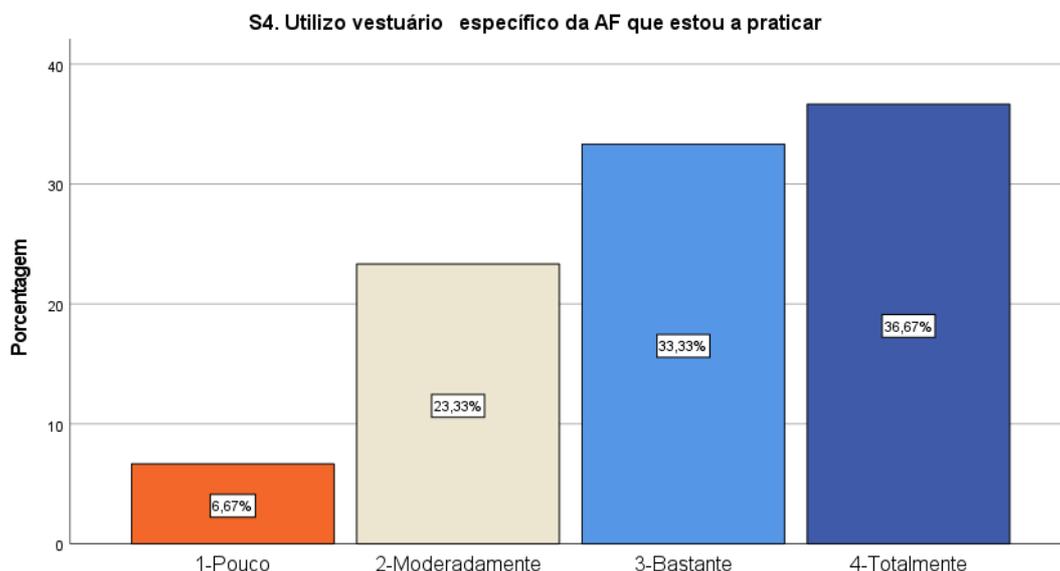
Verificou-se que apenas 3,3% não usam os termos específicos da PD, 16,7% utilizam pouco, 33,3% empregam os termos moderadamente e 46,7% utilizam bastante e sempre. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 – Nada (1 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 2,33 – Moderadamente, (gráfico 3).

**S3. Utilizo termos específicos da PD (ex. nomes de técnicas ou táticas, nomes de equipamento, expressões)**



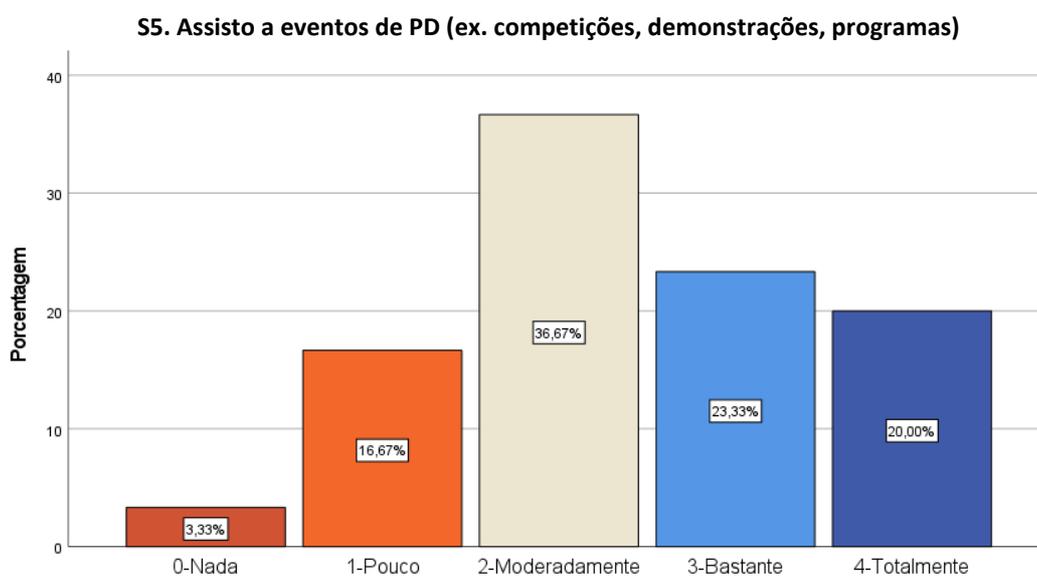
*Gráfico 3 Valores percentuais referentes à S3.*

Apenas 6,7% utiliza pouco o vestuário específico da AF quando a pratica, 23,3% moderadamente, observando-se que a maioria (70%) adequa a sua roupa à AF. Moda: 4 – Totalmente. Valor mínimo: 1 – Pouco (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (11 alunos). Média: 3 – Bastante, (gráfico 4).



*Gráfico 4 Valores percentuais referentes à S4.*

Verificou-se que grande parte dos inquiridos (43,3%) assiste a um grande número de eventos de PD, 53,4% presencia a um menor número e apenas 3,3% não assiste a nenhum tipo de acontecimento relacionado com a PD. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,4 – Moderadamente, (gráfico 5).



*Gráfico 5 Valores percentuais referentes à S5.*

A maioria dos inquiridos (50%) interessa-se por seguir regularmente eventos de PD, 30% moderadamente e 20% pouco. Moda: 2 – Moderadamente e 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (6 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,5 – Bastante, (gráfico 6).

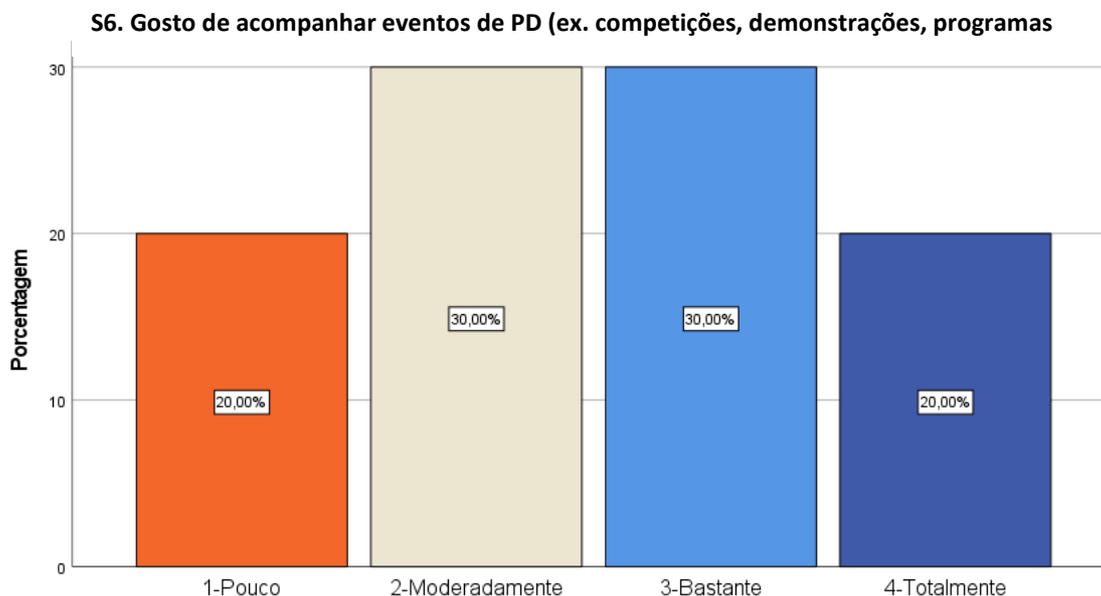


Gráfico 6 Valores percentuais referentes à S6.

43,3% dos inquiridos interessa-se pelos aspetos culturais da PD, 40% moderadamente, 13,3% pouco e nada 3,3%. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 2,3 – Moderadamente, (gráfico 7).

**S7. Interesse-me pelos aspetos culturais da PD (ex. os seus rituais, termos específicos, roupa, valores)**

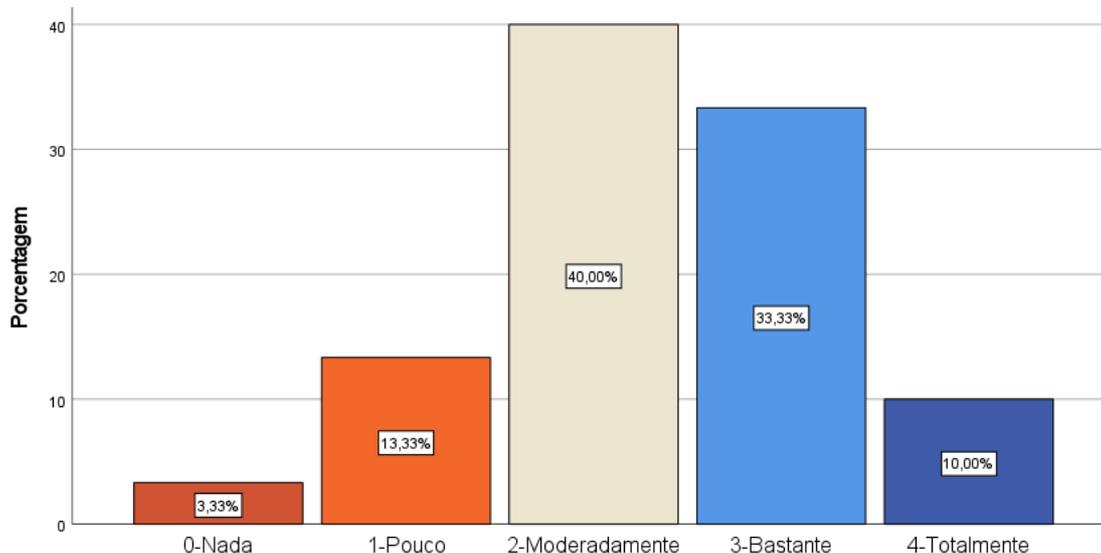


Gráfico 7 Valores percentuais referentes à S7.

Dos inquiridos 43,3% incentiva os outros a assistirem a eventos de PD, 36,7% moderadamente, 10% pouco e não incentivam 10%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (3 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (1 aluno). Média: 2,12 – Moderadamente, (gráfico 8).

**S8. Incentivo os outros a assistirem a eventos de PD (ex. competições, demonstrações, programas)**

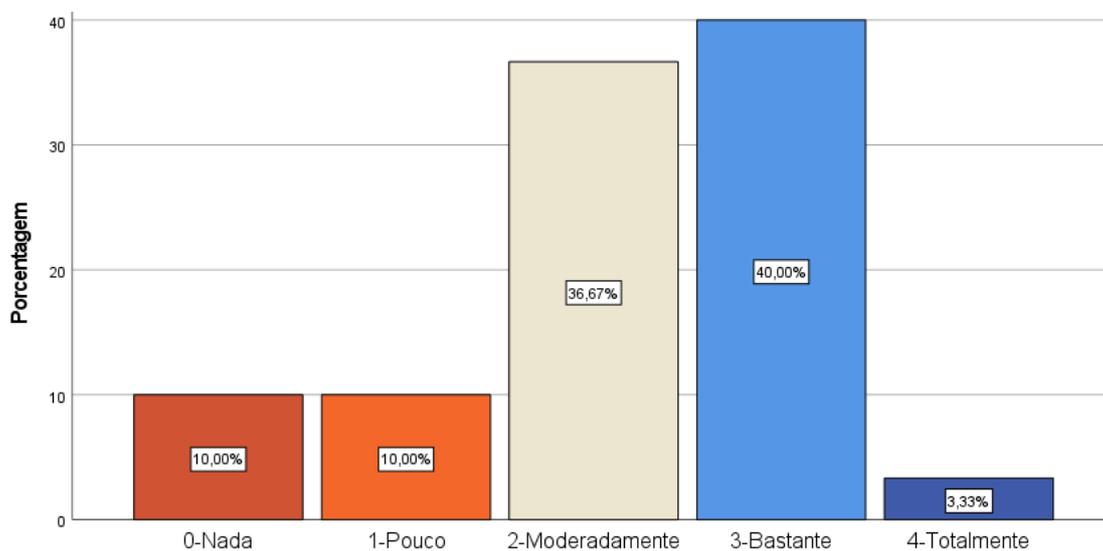


Gráfico 8 Valores percentuais referentes à S8.

Da amostra participante no estudo 40% encorajam os outros a participar na cultura de cada PD, 36,7% moderadamente, 13,3% pouco e não encorajam apenas 10%. Moda: 2 – Moderadamente e 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (3 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (1 aluno). Média: 2,1 – Moderadamente, (gráfico 9).

**S9. Encorajo os outros a participar na cultura de cada PD (rituais, termos específicos, roupa)**

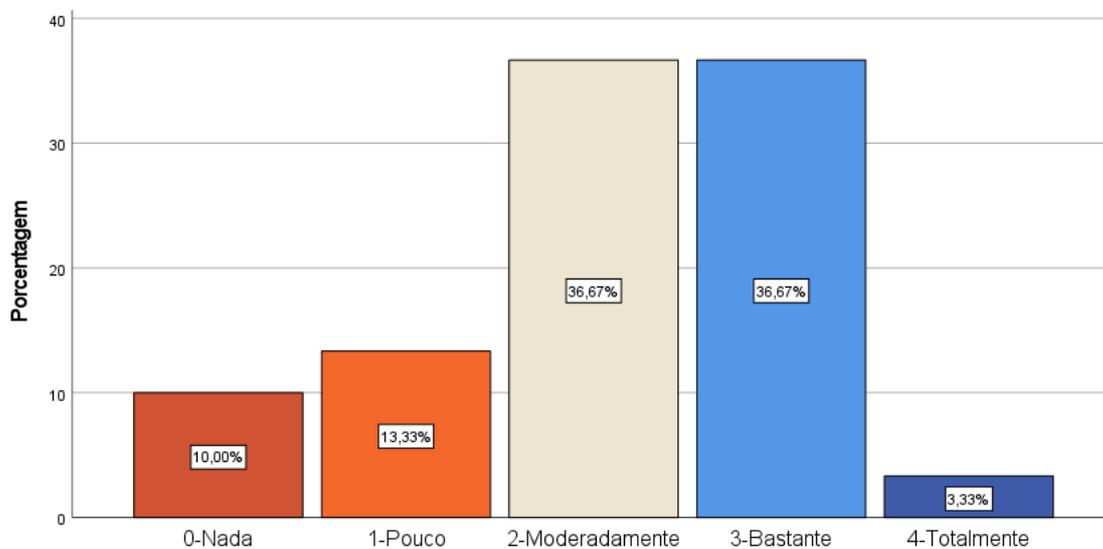
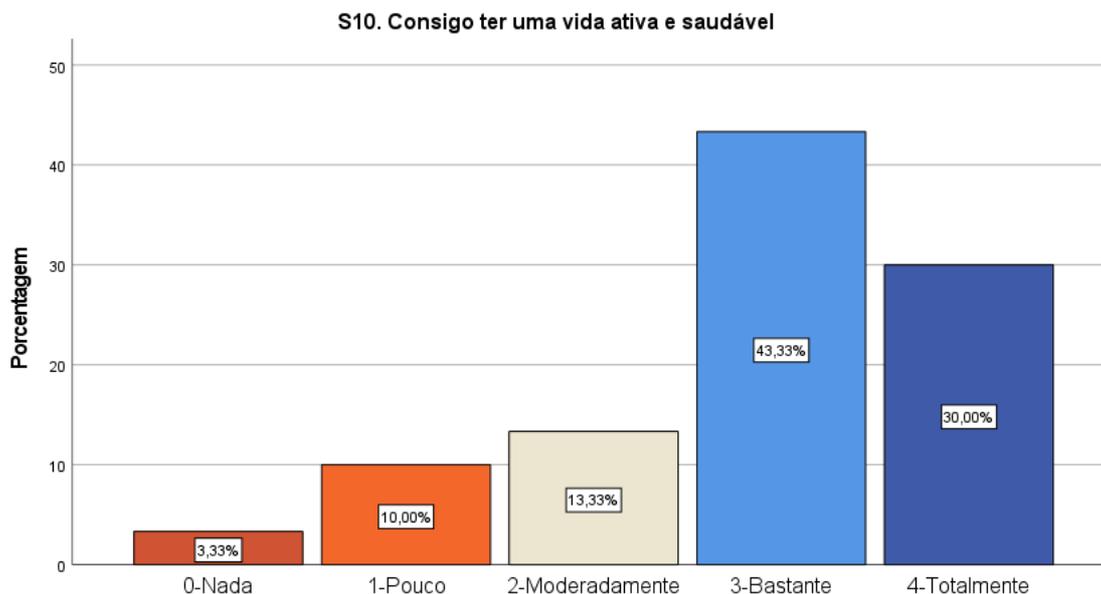


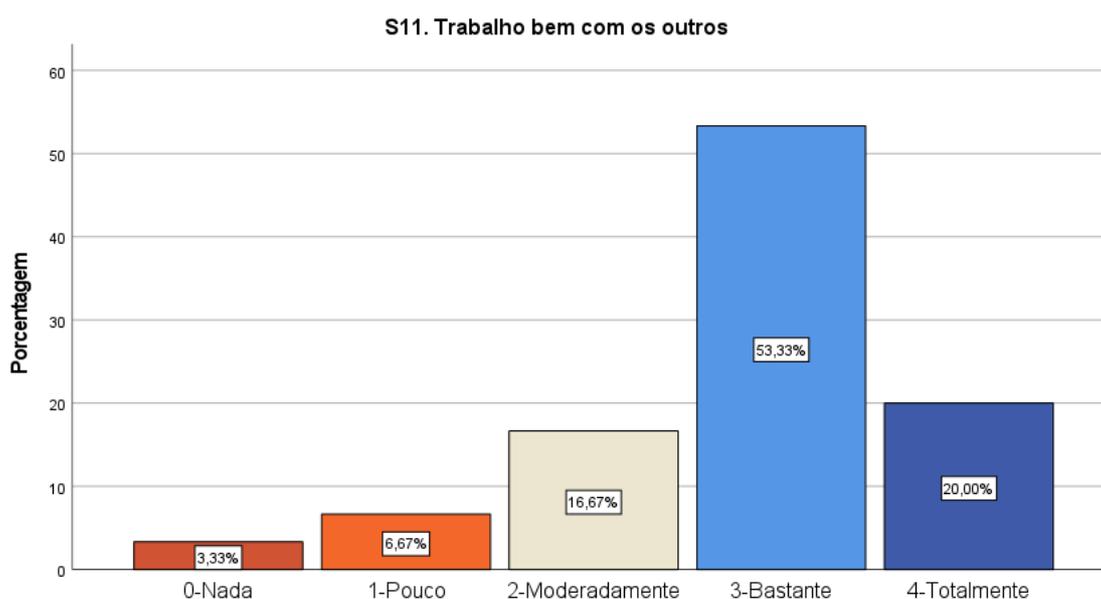
Gráfico 9 Valores percentuais referentes à S9.

Dos participantes 30% revela conseguir ter uma vida totalmente ativa e saudável, 43,3% bastante, 13,3% moderadamente, 10% pouco e somente 3,3% mostra não ter uma vida dentro destes padrões. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 2,86 – Bastante, (gráfico 10).



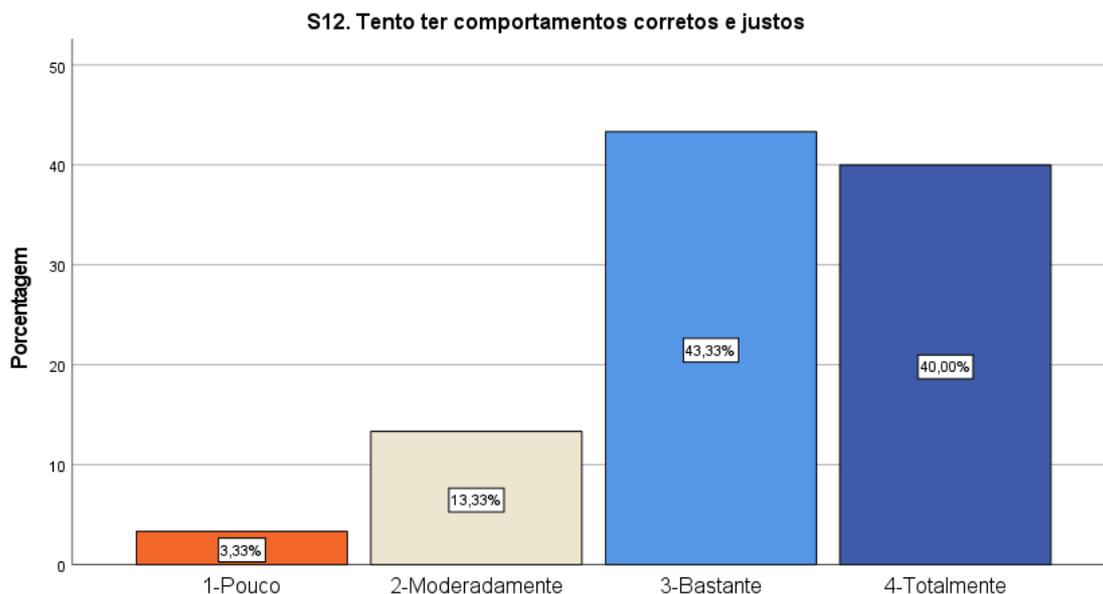
*Gráfico 10 Valores percentuais referentes à S10.*

Dos inquiridos 20% indicou conseguir trabalhar bem com os outros, 53,3% bastante, 16,7% moderadamente, 6,7% pouco e 3,3% revelou não o conseguir. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,8 – Bastante, (gráfico 11).



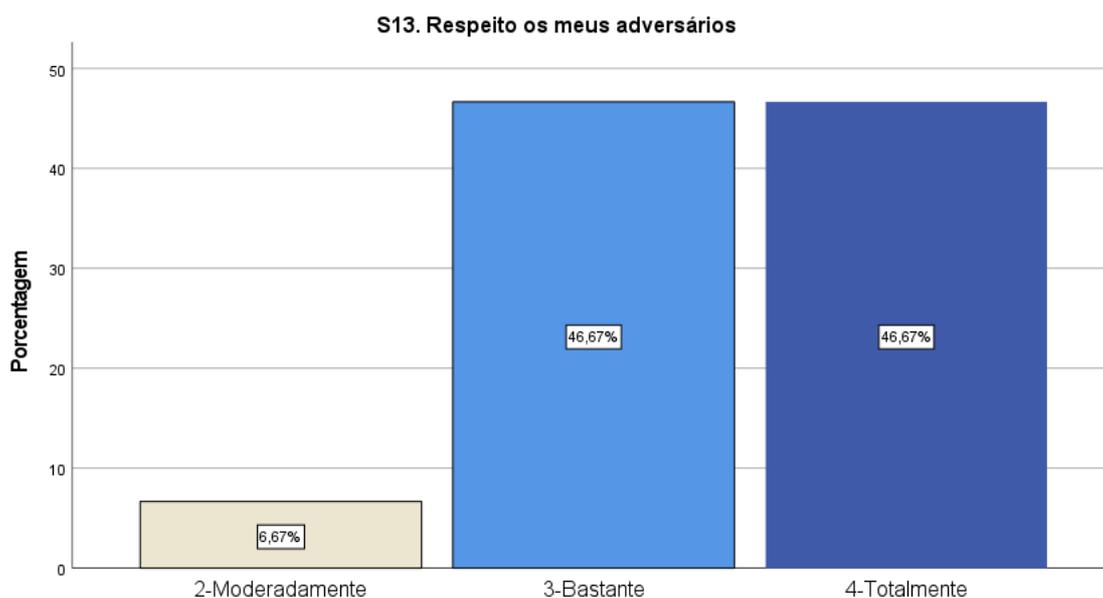
*Gráfico 11 Valores percentuais referentes à S11.*

40% dos alunos revelou fazer um esforço para ter totalmente comportamentos corretos e justos, 43,3% bastante, 13,3% moderadamente e 3,3% pouco. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (12 alunos). Média: 3,2 – Bastante, (gráfico 12).



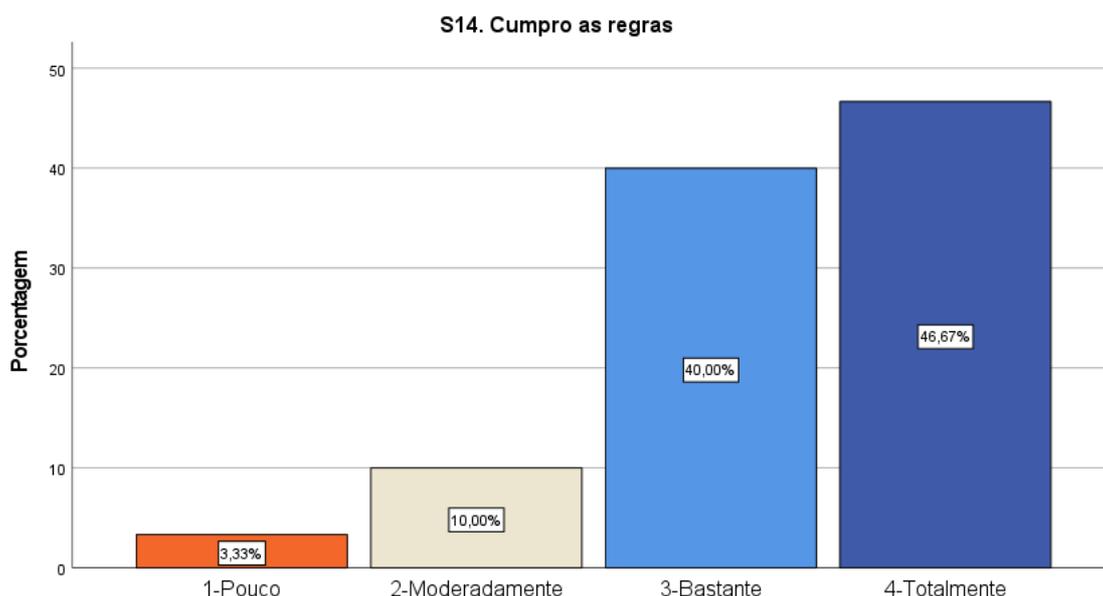
*Gráfico 12 Valores percentuais referentes à S12.*

Dos participantes 46,7% mostrou respeitar os adversários, 46,7% bastante e 6,7% moderadamente. Moda: 3 – Bastante e 4 – Totalmente. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (14 alunos). Média: 3,4 – Bastante, (gráfico 13).



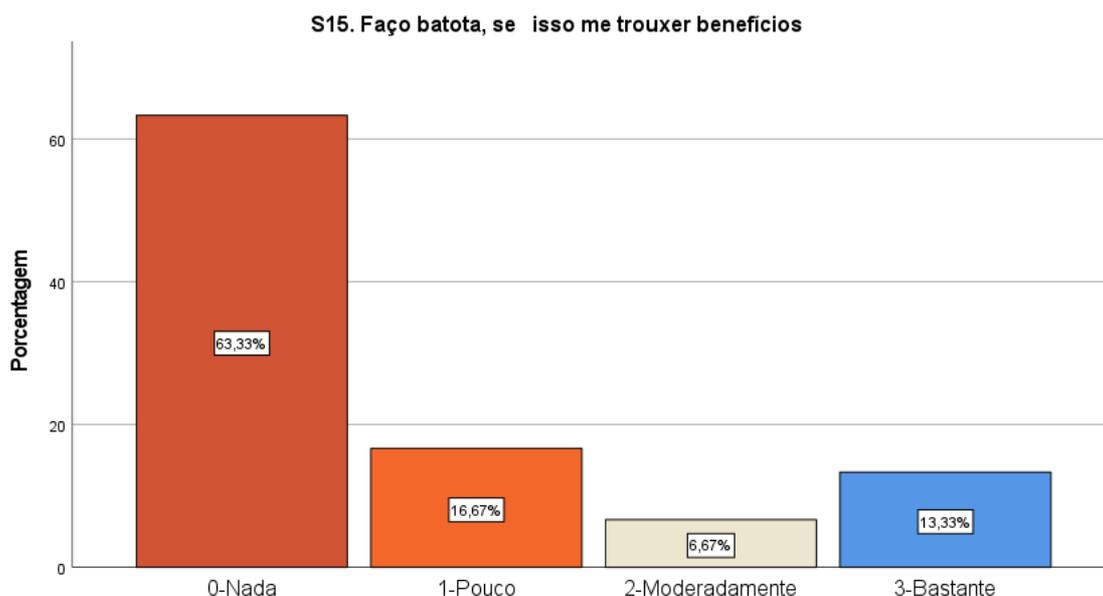
*Gráfico 13 Valores percentuais referentes à S13.*

Dos inquiridos 46,7% responderam totalmente, 40% bastante, 10% moderadamente e pouco 3,3%. Moda: 4 – Totalmente. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (14 alunos). Média: 3,3 – Bastante, (gráfico 14).



*Gráfico 14 Valores percentuais referentes à S14.*

Da amostra do estudo 13,3% revelou fazer batota em virtude de obter benefícios, 6,7% moderadamente, 16,7% pouco e 63,3% nunca o fez. Moda: 0 – Nada. Valor mínimo: 0 – Nada (18 alunos). Valor máximo: 3 – Bastante (4 alunos). Média: 0,7 – Pouco, (gráfico 15).



*Gráfico 15 Valores percentuais referentes à S15.*

Em relação ao respeito pelas decisões das autoridades, 40% revelaram respeitar totalmente, 50% bastante, 6,7% moderadamente e pouco 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (12 alunos). Média: 3,27 – Bastante, (gráfico 16).

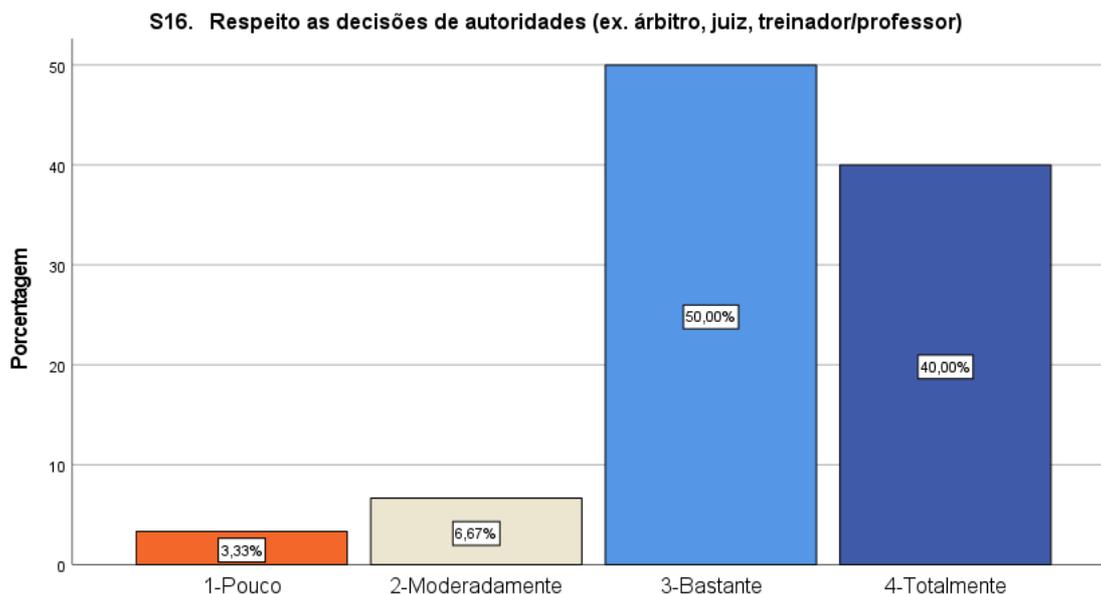


Gráfico 16 Valores percentuais referentes à S16.

Dos participantes 33,3% cumpre totalmente os princípios do *fair-play*/ética desportiva, 20% bastante, 40% moderadamente e pouco 6,7%. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 1 – Pouco (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (10 alunos). Média: 2,8 – Bastante, (gráfico 17).

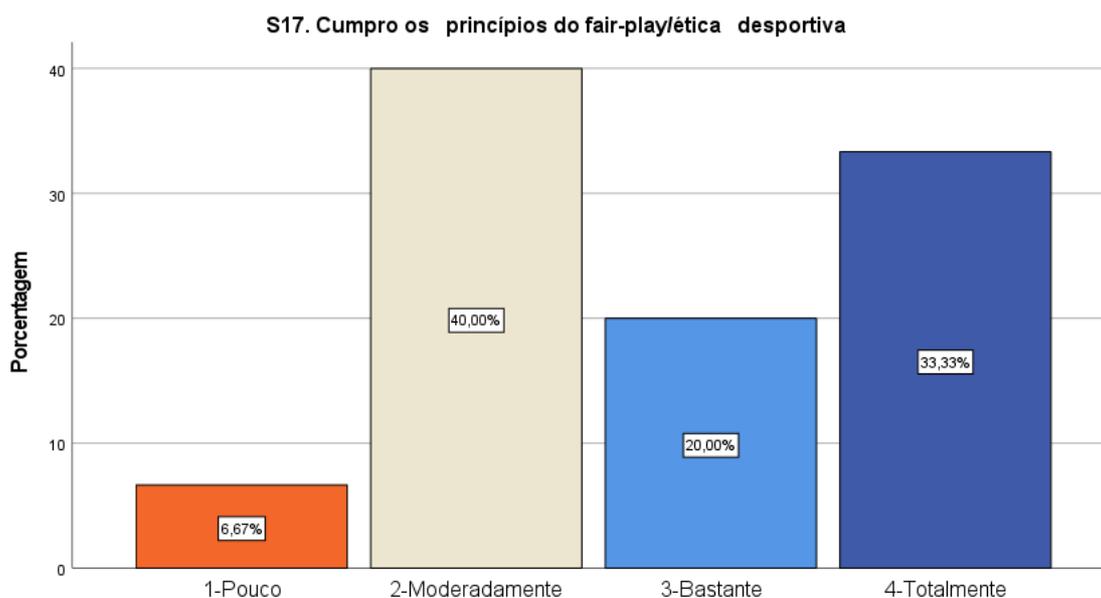


Gráfico 17 Valores percentuais referentes à S17.

Dos alunos inquiridos 33,3% compreende totalmente a importância dos princípios do *fair-play*/ética desportiva, 23,3% bastante, 40% moderadamente e pouco 3,3%. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (10 alunos). Média: 2,87 – Bastante, (gráfico 18).

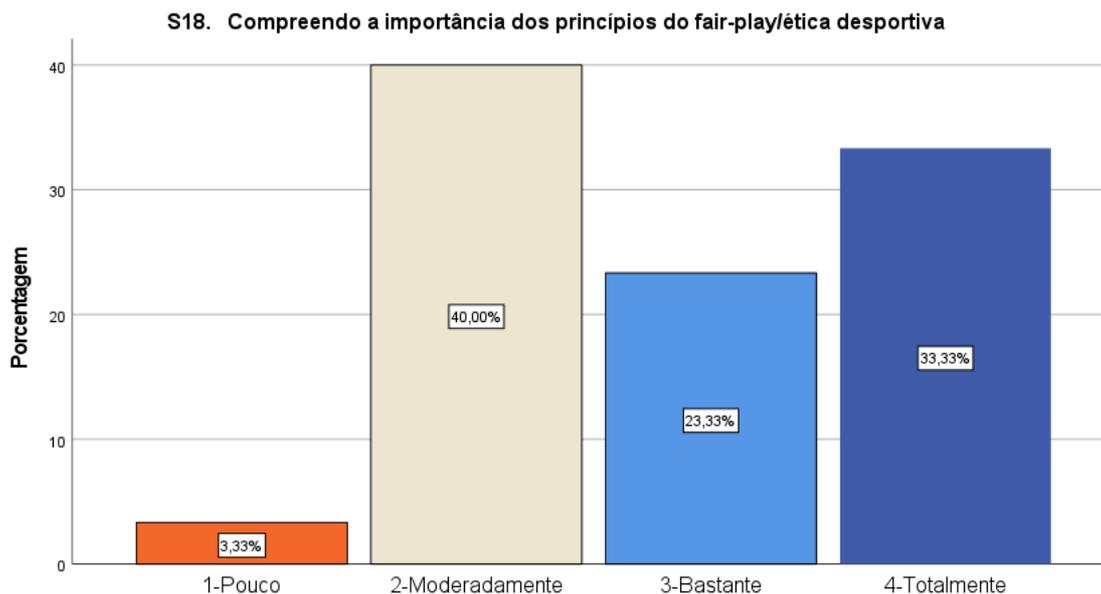


Gráfico 18 Valores percentuais referentes à S18.

Dos inquiridos 13,3% faz sempre com que os outros respeitem o *fair-play*/ética desportiva, 40% bastantes vezes, 33,3% moderadamente, 10% pouco e 3,3% nunca o faz. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (4 alunos). Média: 2,5 – Bastante, (gráfico 19).

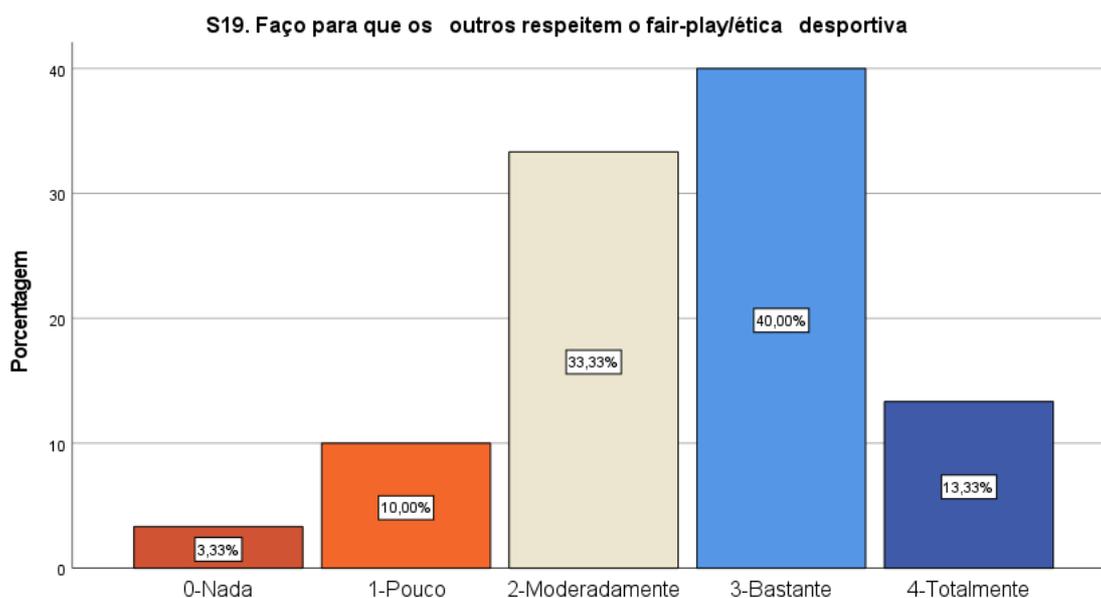
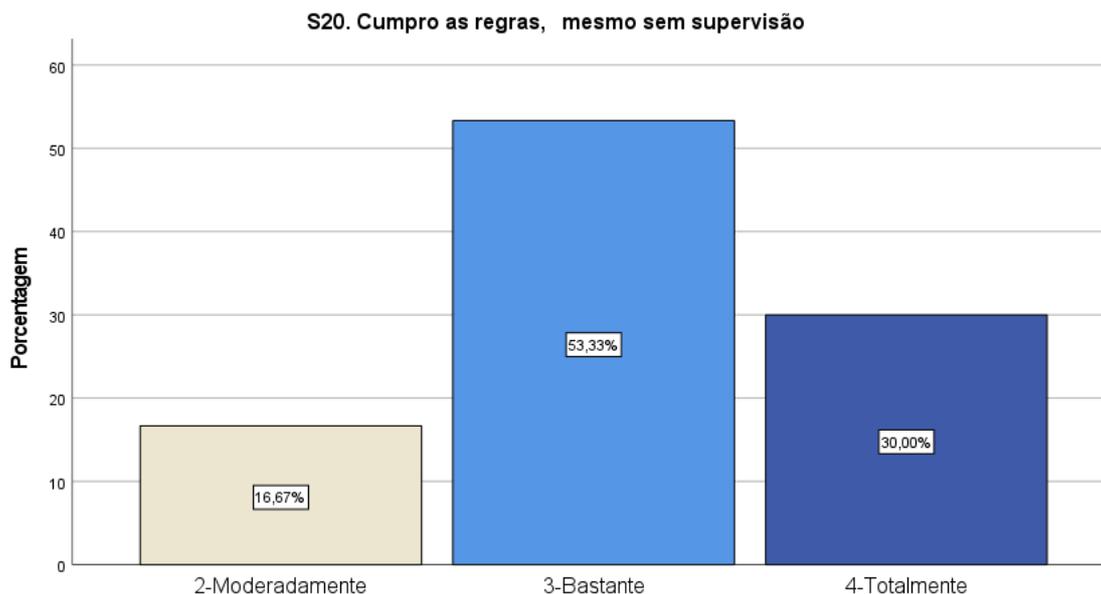


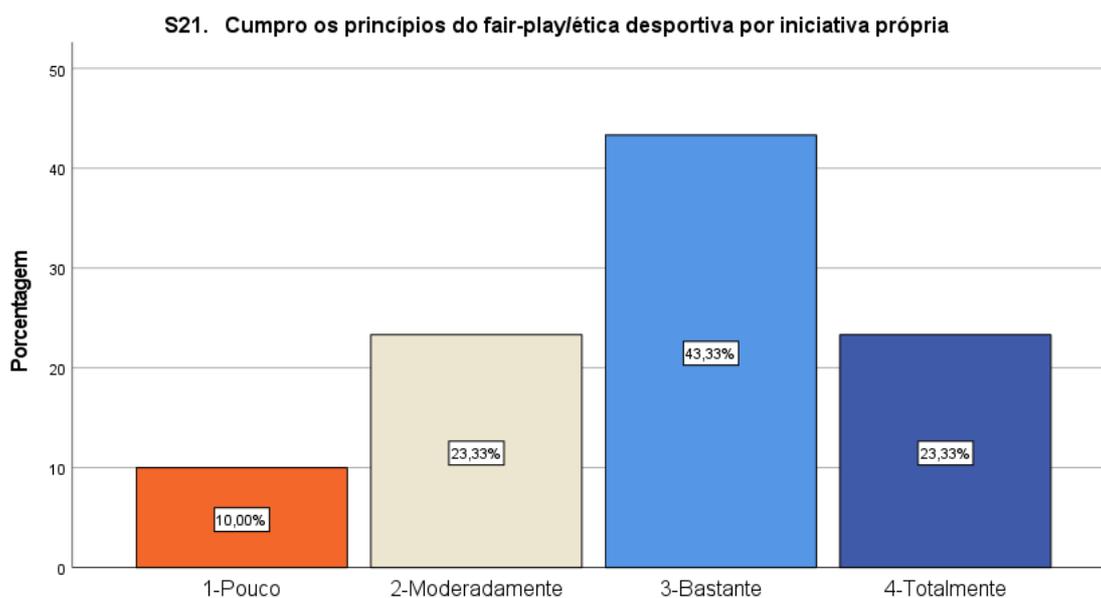
Gráfico 19 Valores percentuais referentes à S19.

Em relação ao cumprimento das regras, mesmo sem supervisão, revelaram que 30% o faz sempre, 53% bastantes vezes e moderadamente 16,7%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (5 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 3,13 – Bastante, (gráfico 20).



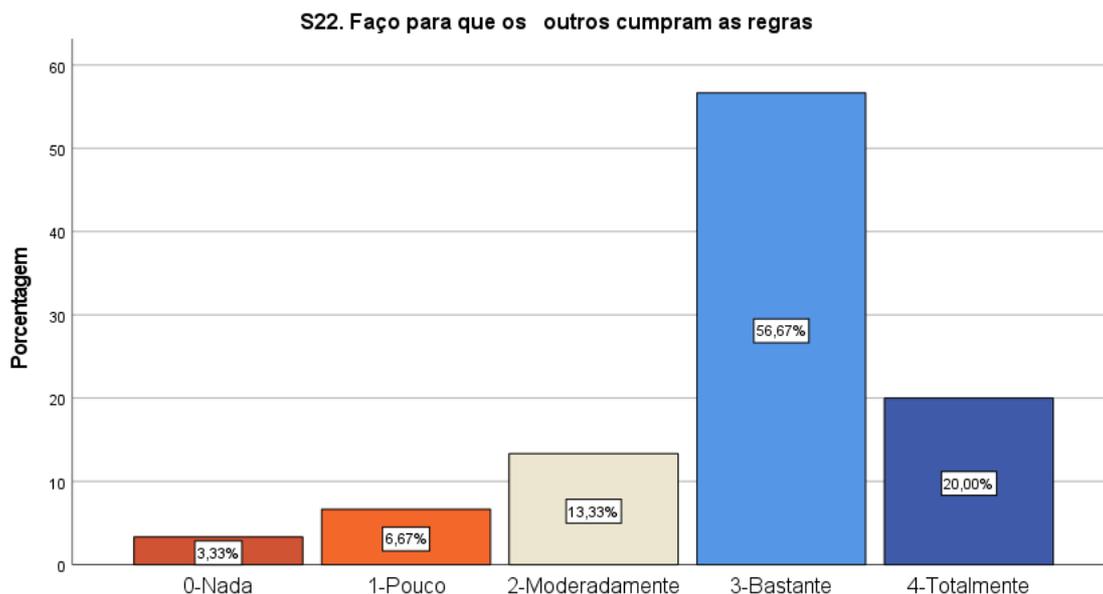
*Gráfico 20 Valores percentuais referentes à S20.*

Dos participantes 23,3% cumpre totalmente os princípios do *fair-play*/ética desportiva por iniciativa própria, 43,3% bastante, 23,3% moderadamente e 10% pouco. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (3 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (7 alunos). Média: 2,8 – Bastante, (gráfico 21).



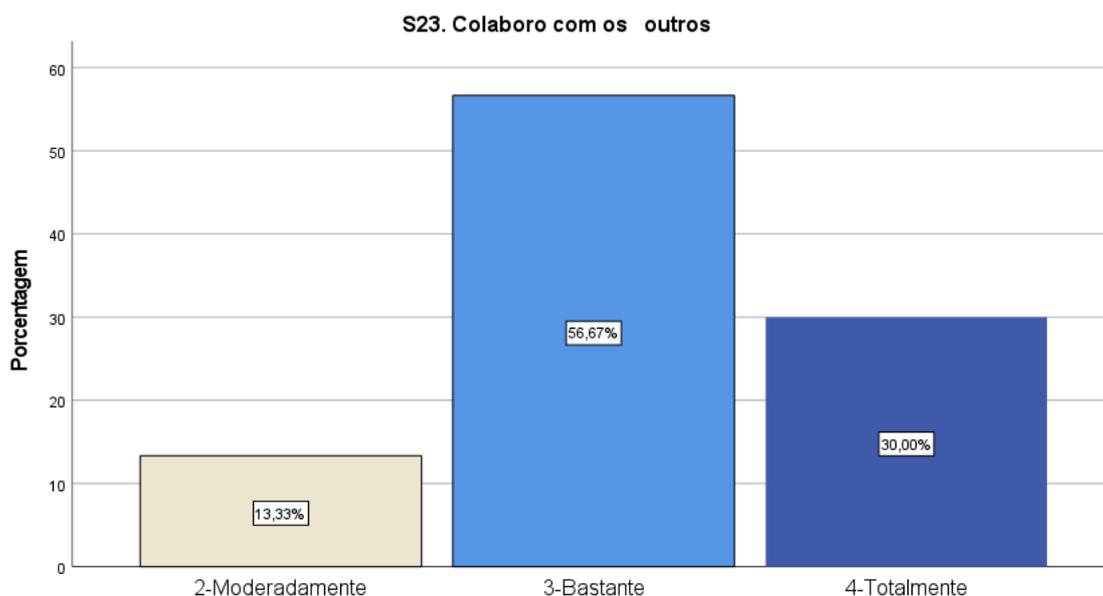
*Gráfico 21 Valores percentuais referentes à S21.*

Dos alunos do estudo 20% faz totalmente com que os outros cumpram as regras, 56,7% bastante, 13,3% moderadamente, 6,7% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,83 – Bastante, (gráfico 22).



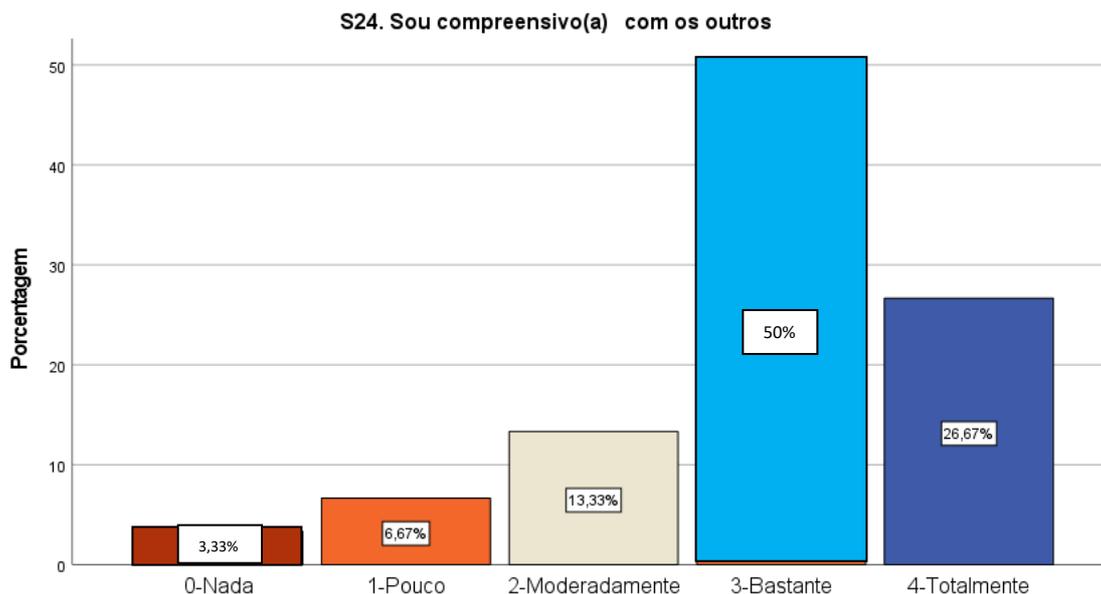
*Gráfico 22 Valores percentuais referentes à S22.*

Dos inquiridos 30% colabora totalmente com os outros, 56,7% bastante e moderadamente 13,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (4 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 3,12 – Bastante, (gráfico 23).



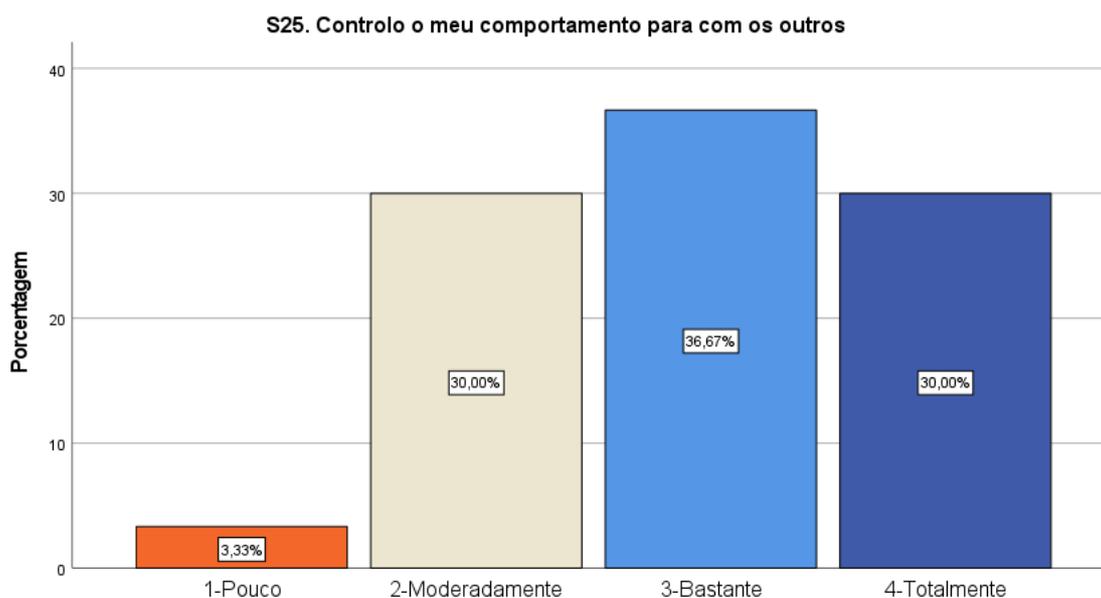
*Gráfico 23 Valores percentuais referentes à S23.*

Quanto à compreensão com os outros 26,7% dos participantes é-o totalmente, 50% bastante, 13,3% moderadamente, 6,7% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 – Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (8 alunos). Média: 2,9 – Bastante, (gráfico 24).



*Gráfico 24 Valores percentuais referentes à S24.*

Dos participantes 30% refere controlar o seu comportamento para com os outros, 36,7% bastante, 30% moderadamente e pouco 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 2,93 – Bastante, (gráfico 25).



*Gráfico 25 Valores percentuais referentes à S25.*

Dos alunos inquiridos 46,7% menciona respeitar os outros totalmente, 46,7% bastante e 6,7% moderadamente. Moda: 3 – Bastante e 4 – Totalmente. Valor mínimo: 2 – Moderadamente (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (14 alunos). Média: 3,4 – Bastante, (gráfico 26).

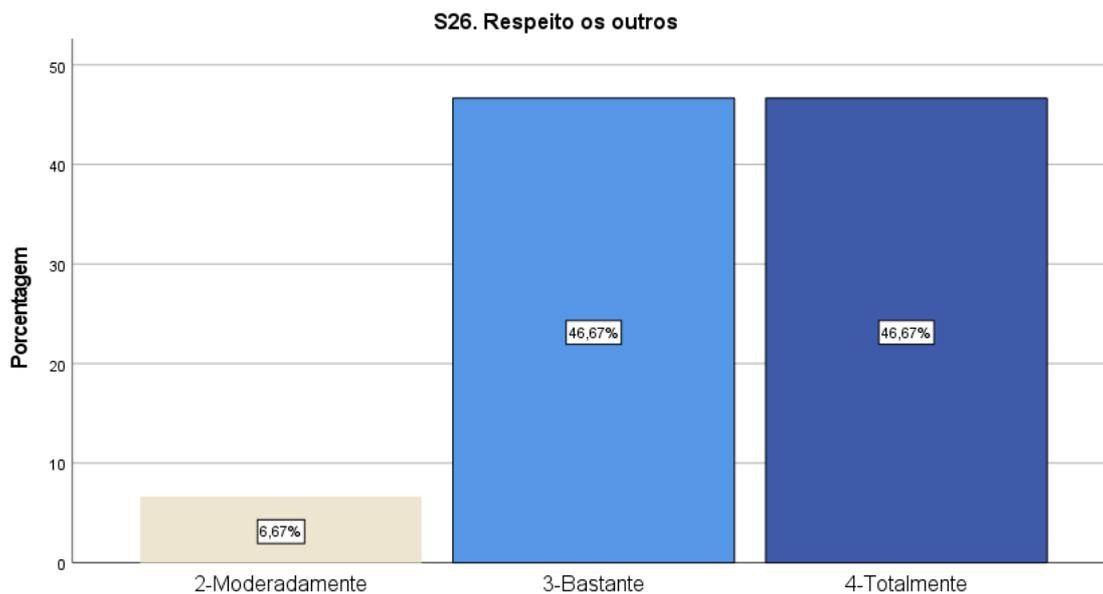


Gráfico 26 Valores percentuais referentes à S26.

Dos inquiridos 30% coopera totalmente com os outros, 53,3% bastante e moderadamente 16,7%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (5 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 3,13 – Bastante, (gráfico 27).

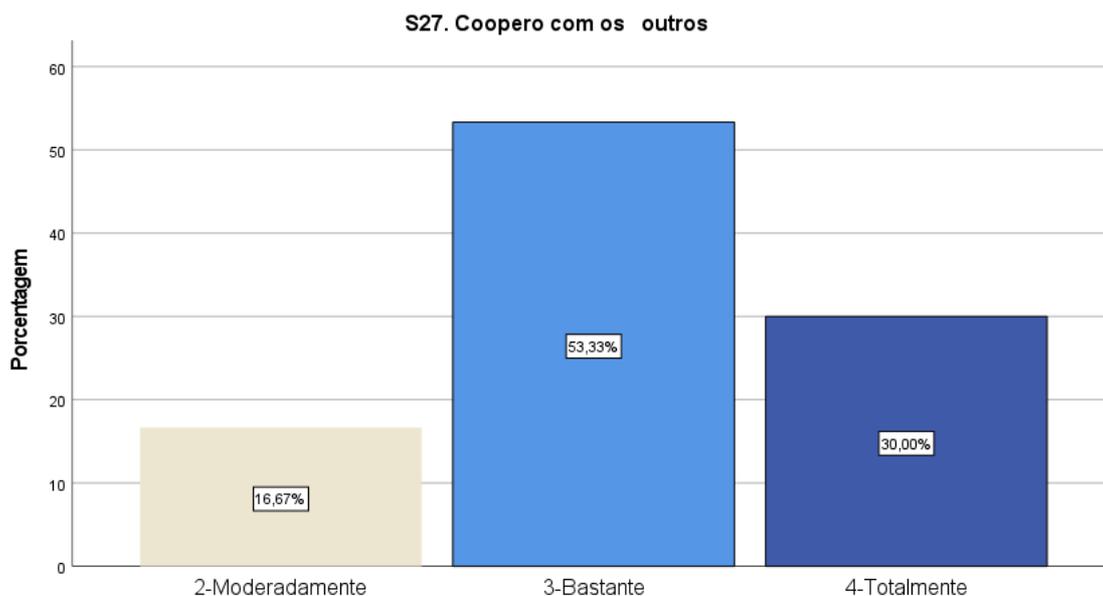
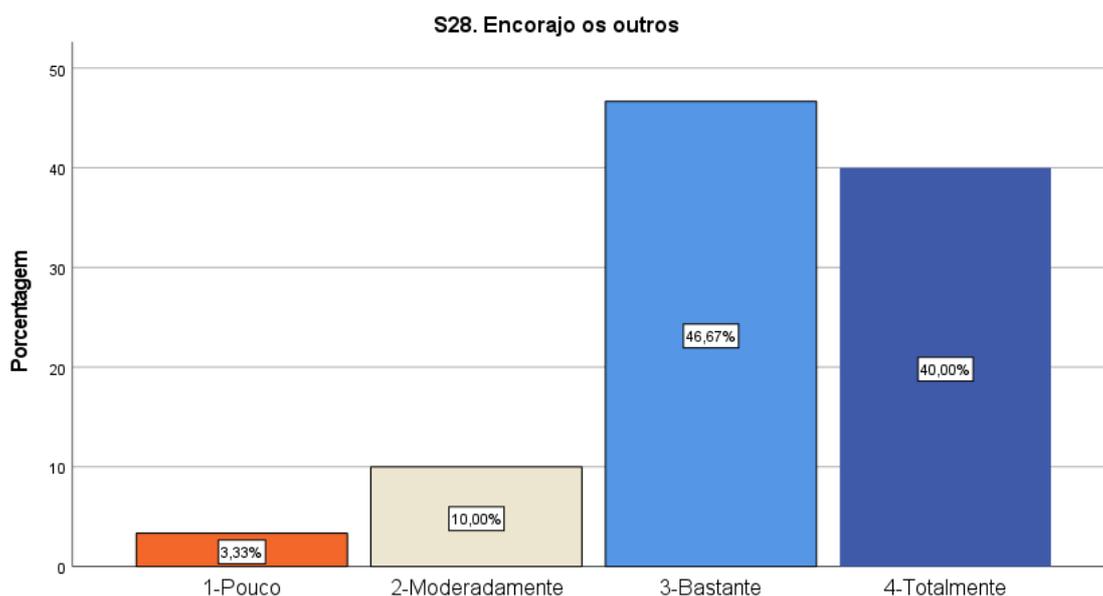


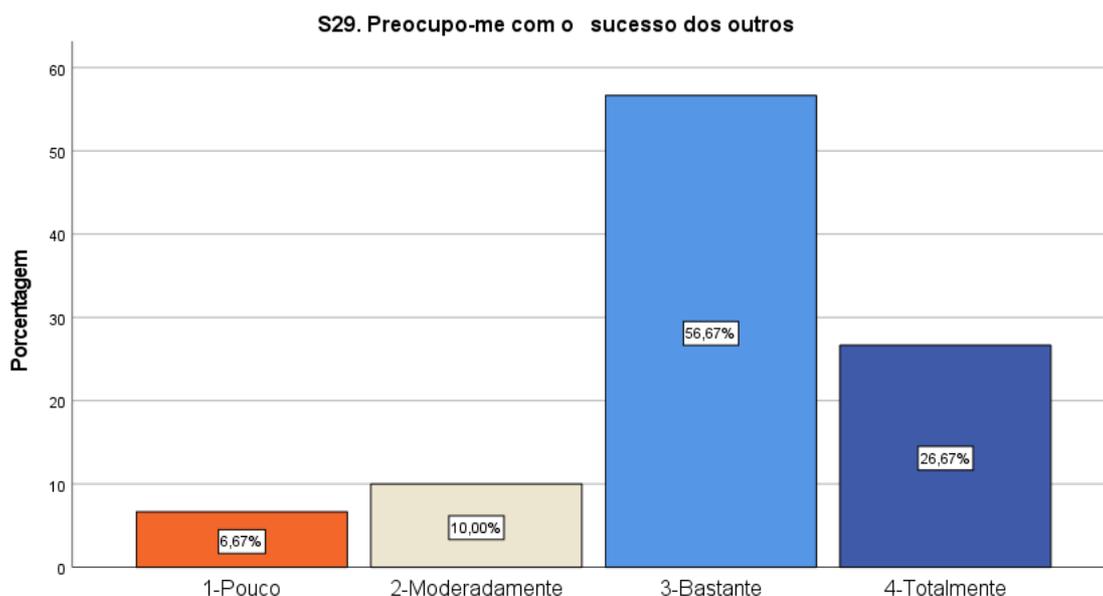
Gráfico 27 Valores percentuais referentes à S27.

Dos participantes 40% refere encorajar os outros totalmente, 46,7% bastante, 10% moderadamente e pouco 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (12 alunos). Média: 3,23 – Bastante, (gráfico 28).



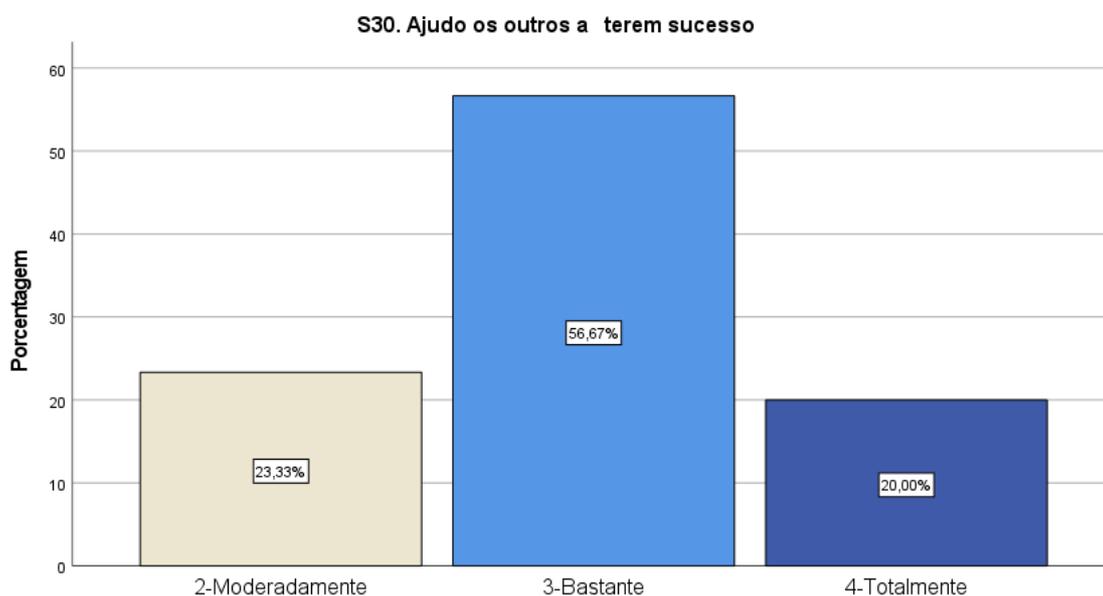
*Gráfico 28 Valores percentuais referentes à S28.*

Em relação à preocupação com o sucesso dos outros 26,7% mencionam preocupar-se totalmente, 56,7% bastante, 10% moderadamente e pouco 6,7%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 1 – Pouco (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (8 alunos). Média: 3,03 – Bastante, (gráfico 29).



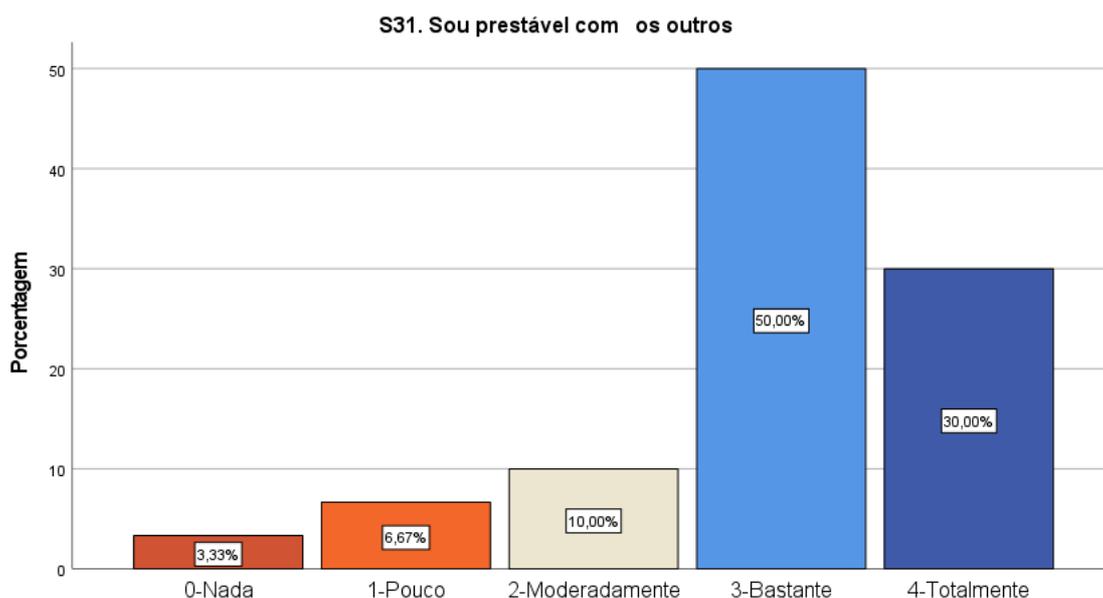
*Gráfico 29 Valores percentuais referentes à S29.*

20% ajuda totalmente os outros a terem sucesso, 56,7% bastante e moderadamente 23,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (7 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,97 – Bastante, (gráfico 30).



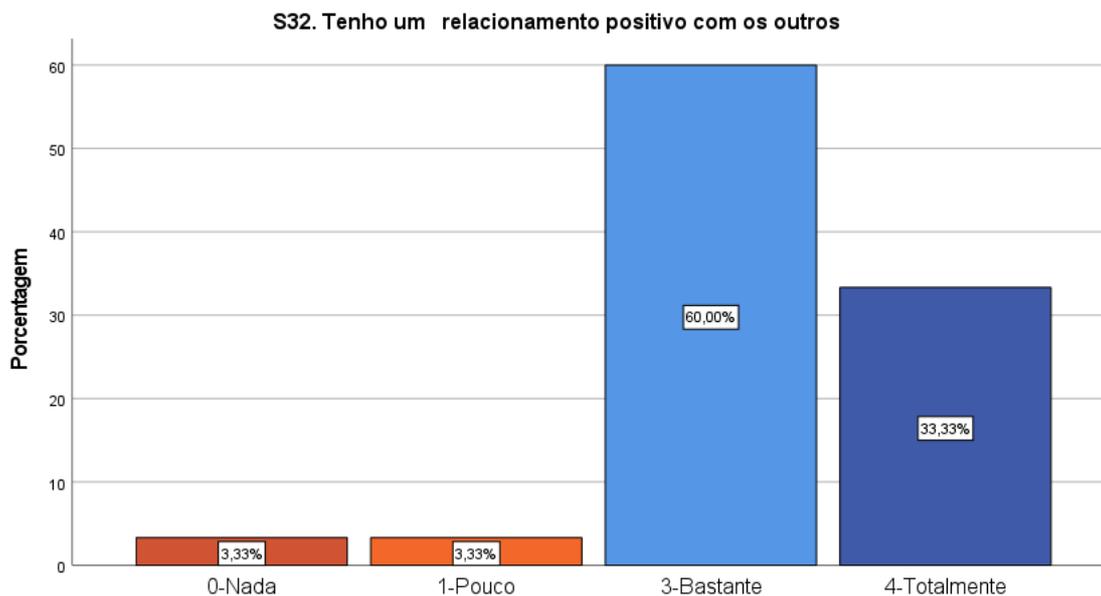
*Gráfico 30 Valores percentuais referentes à S30.*

Dos inquiridos 30% revelou ser totalmente prestável com os outros, 50% bastante, 10% moderadamente, 6,7% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (9 alunos). Média: 2,97 – Bastante, (gráfico 31).



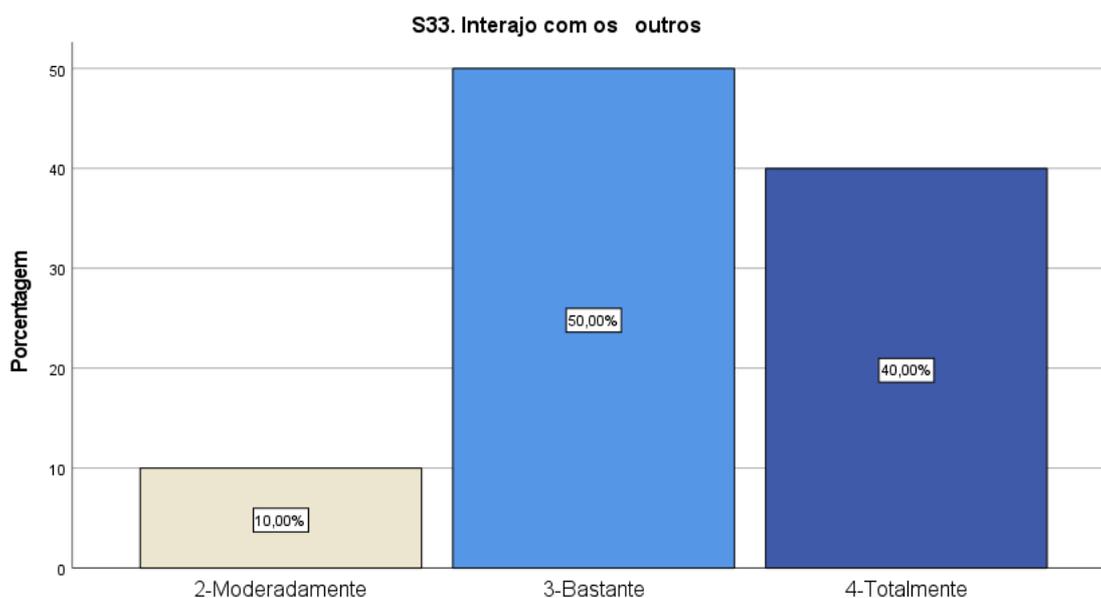
*Gráfico 31 Valores percentuais referentes à S31.*

Em relação a relacionamentos positivos com os outros 33,3% mencionou ter totalmente, 60% bastante, 3,3% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (10 alunos). Média: 3,12 – Bastante, (gráfico 32).



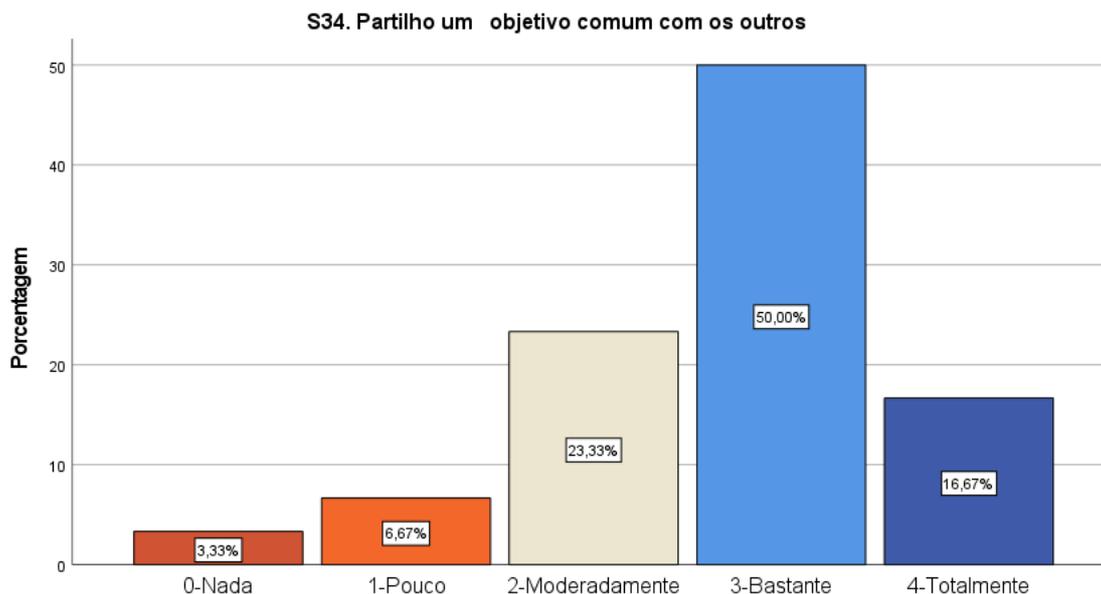
*Gráfico 32 Valores percentuais referentes à S32.*

Relativamente à interação com outros, 40% mostrou interage totalmente, 50% bastante e moderadamente 10%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 2 - Moderadamente (3 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (12 alunos). Média: 3,3 – Bastante, (gráfico 33).



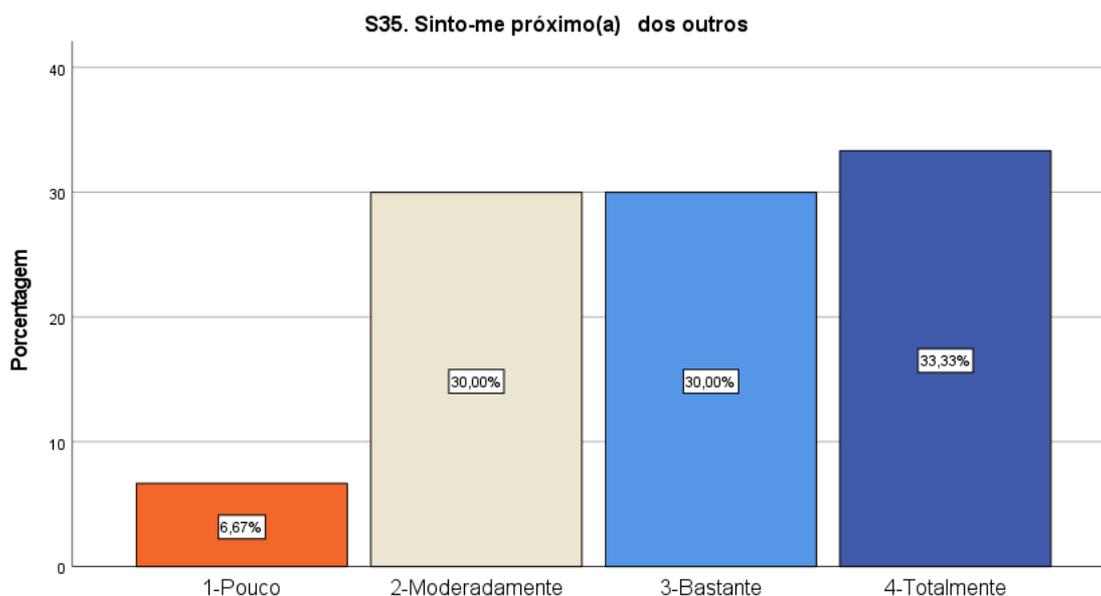
*Gráfico 33 Valores percentuais referentes à S33.*

Dos participantes 16,7% partilha totalmente um objetivo comum com os outros, 50% bastante, 23,3% moderadamente, 6,7% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (5 alunos). Média: 2,7 – Bastante, (gráfico 34).



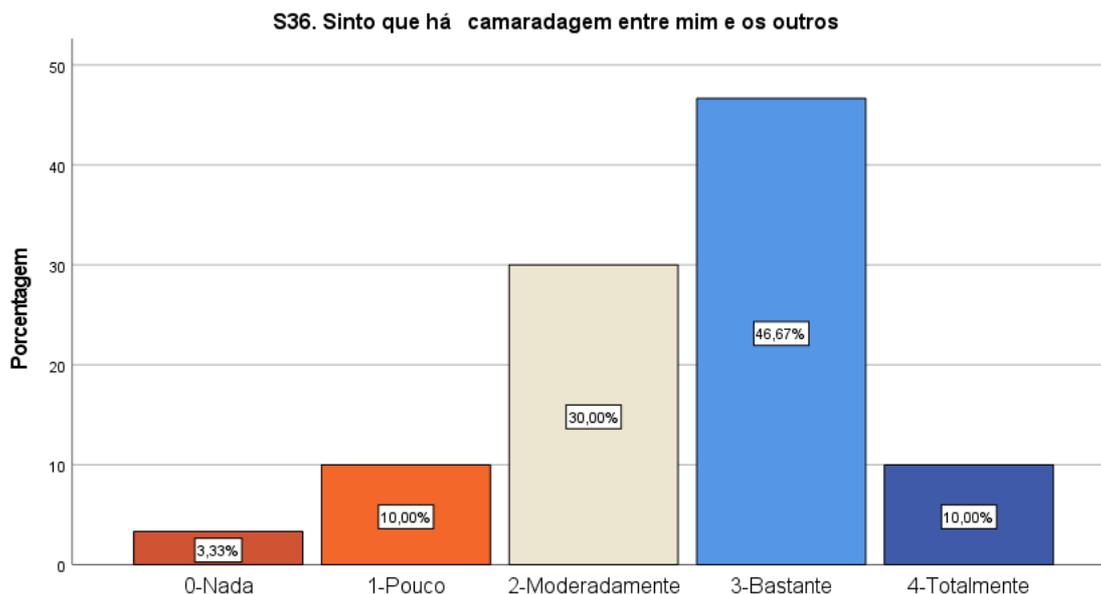
*Gráfico 34 Valores percentuais referentes à S34.*

Quanto à proximidade perante os outros, 33,3% revelou ter totalmente, 30% bastante, 30% moderadamente e pouco 6,7%. Moda: 4 – Totalmente. Valor mínimo: 1 – Pouco (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (10 alunos). Média: 2,9 – Bastante, (gráfico 35).



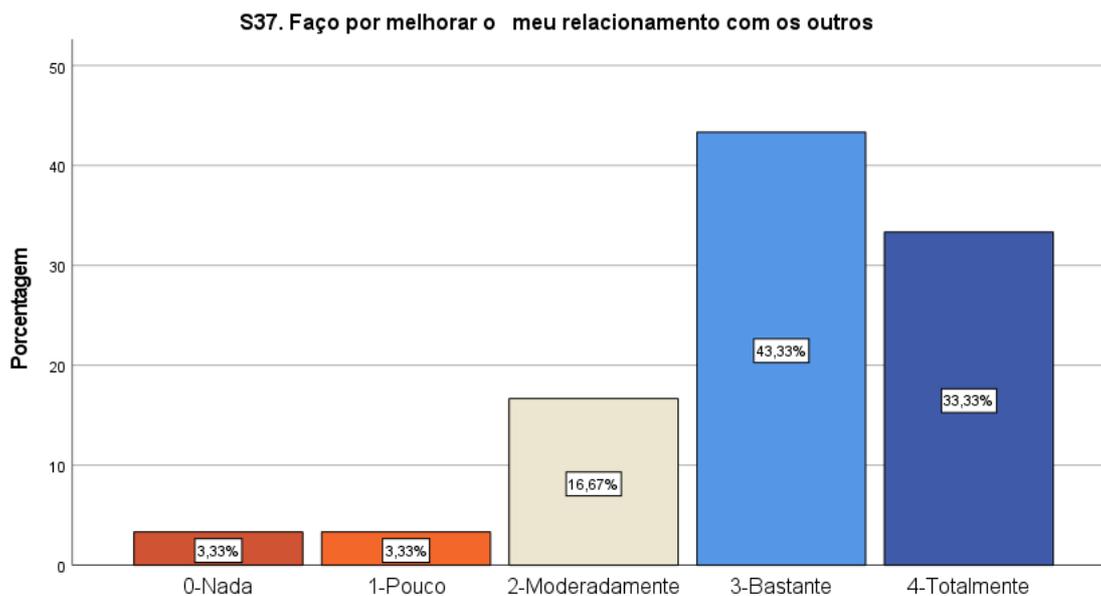
*Gráfico 35 Valores percentuais referentes à S35.*

Dos participantes 10% revelou sentir totalmente uma camaradagem entre eles e os outros, 46,7% bastante, 30% moderadamente, 10% pouco e 3,3% nada. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 2,5 – Bastante, (gráfico 36).



*Gráfico 36 Valores percentuais referentes à S36.*

Dos inquiridos 33,3% faz por melhorar totalmente o seu relacionamento com os outros, 43,3% bastante, 16,7% moderadamente, 3,3% pouco e nada 3,3%. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (10 alunos). Média: 3 – Bastante, (gráfico 37).



*Gráfico 37 Valores percentuais referentes à S37.*

Dos alunos participantes 23,3% sabe totalmente como fazer para melhorar o seu relacionamento com os outros, 56,7% bastante, 10% moderadamente, 6,7% pouco e 3,3% nada. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (7 alunos). Média: 2,9 – Bastante, (gráfico 38).

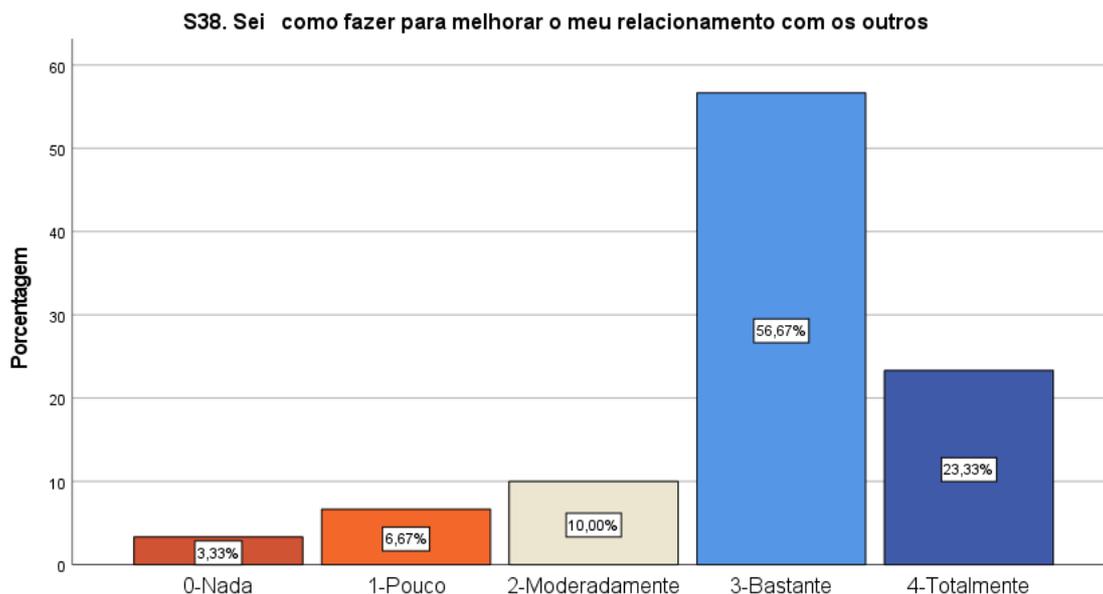


Gráfico 38 Valores percentuais referentes à S38.

43,3% dos inquiridos preocupa-se totalmente com a qualidade do relacionamento que tem com os outros, 40% bastante, 10% moderadamente, 3,3% pouco e nada 3,3%. Moda: 4 – Totalmente. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (13 alunos). Média: 3,12 – Bastante, (gráfico 39).

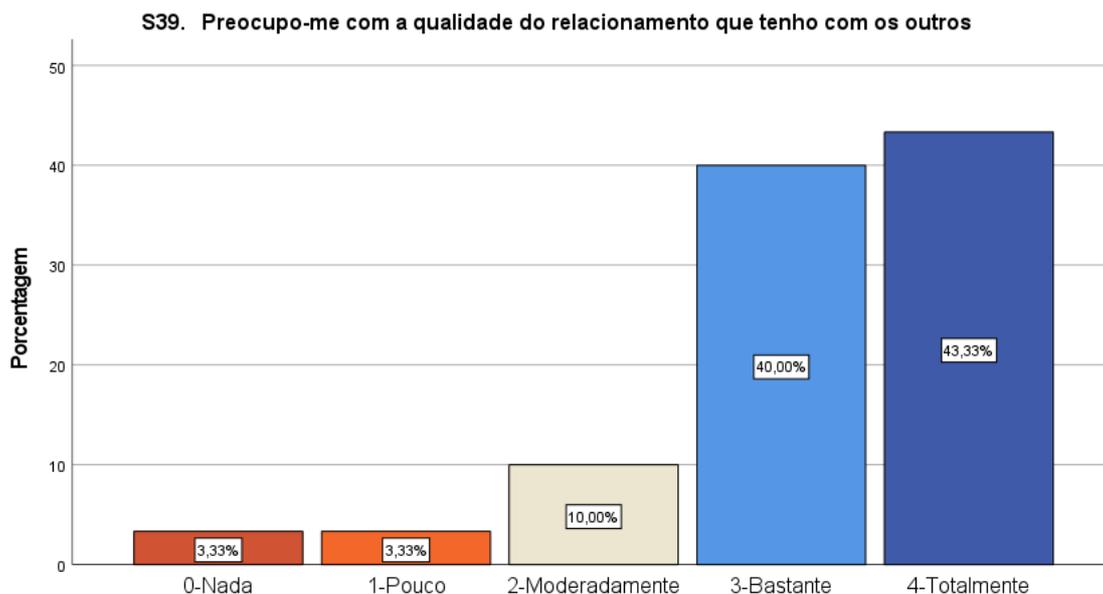


Gráfico 39 Valores percentuais referentes à S39.

Dos participantes 10% envolve-se totalmente em outras atividades culturais por praticar AF, 33,3% bastante, 26,7% moderadamente, 16,7% pouco e 13,3% nada. Moda: 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (4 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 2,1 – Moderadamente, (gráfico 40).

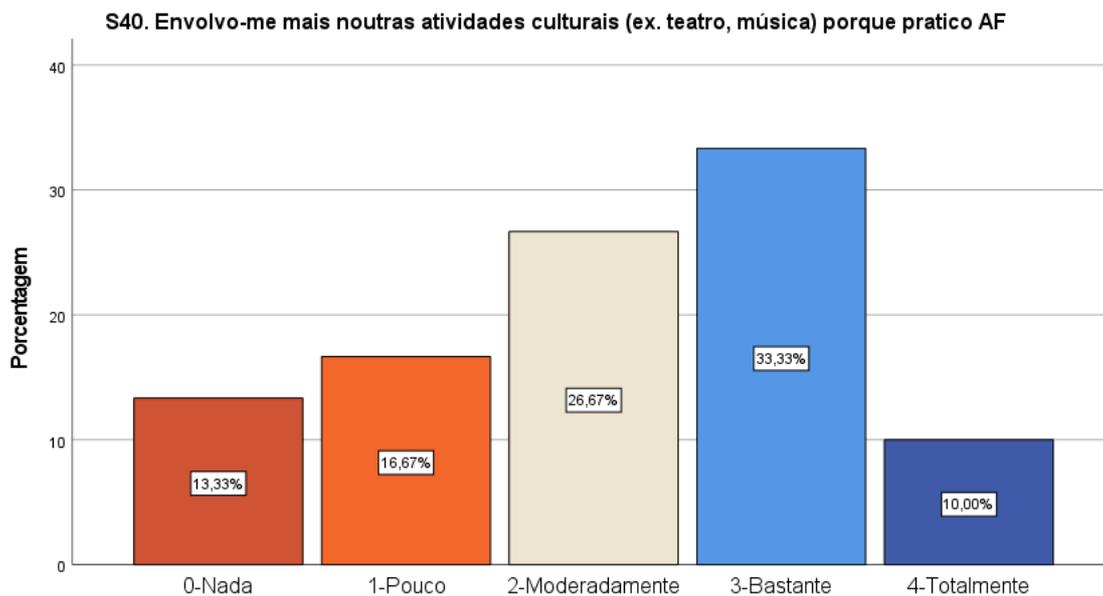


Gráfico 40 Valores percentuais referentes à S40.

Dos inquiridos 20% considera-se totalmente mais correto e justo porque pratica AF, 33,3% bastante, 33,3% moderadamente, 10% pouco e 3,3% nada. Moda: 2 – Moderadamente e 3 – Bastante. Valor mínimo: 0 - Nada (1 aluno). Valor máximo: 4 – Totalmente (6 alunos). Média: 2,57 – Bastante, (gráfico 41).

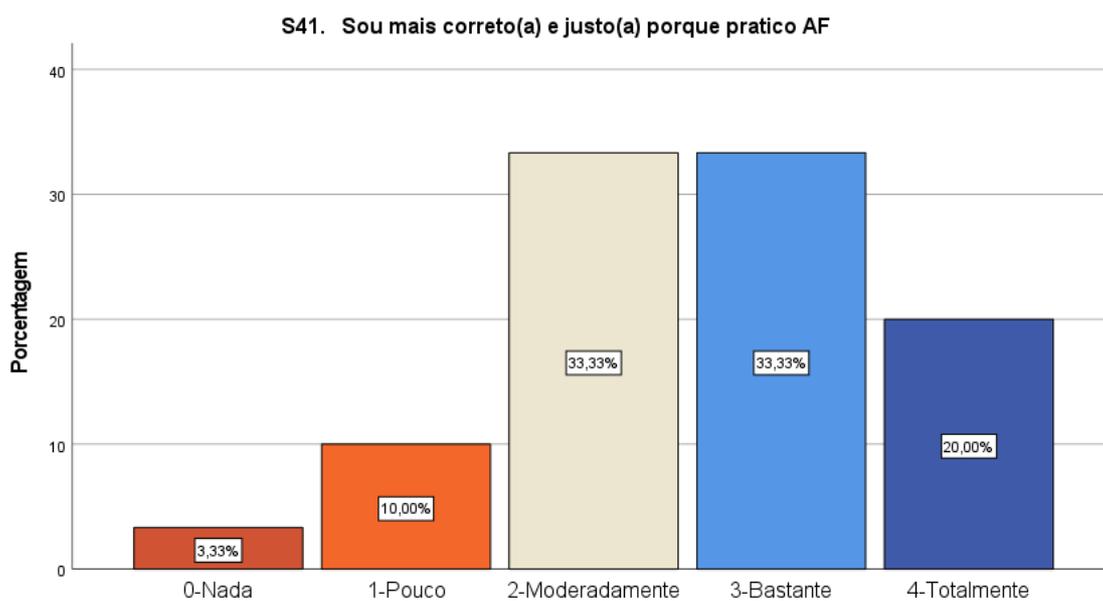
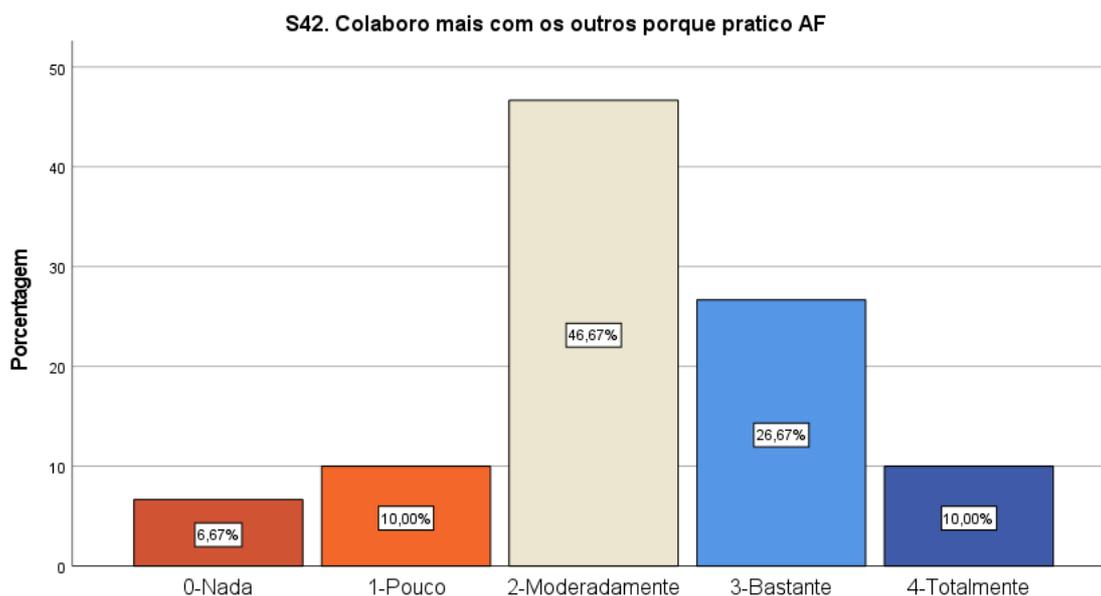


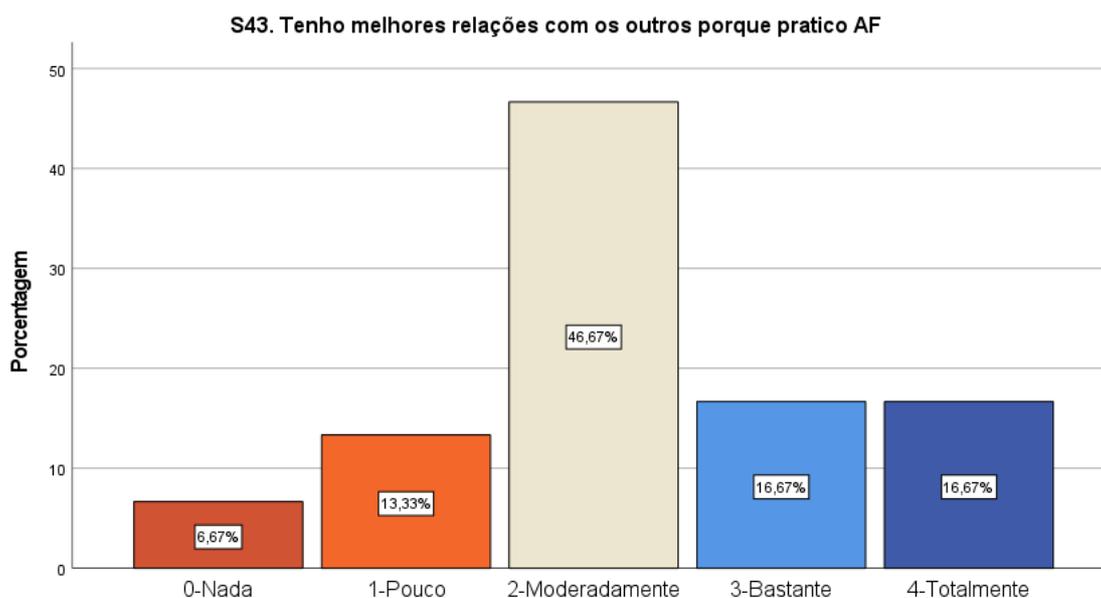
Gráfico 41 Valores percentuais referentes à S41.

10% dos inquiridos revela colaborar mais com os outros por praticar AF, 26,7% bastante, 46,7% moderadamente, 10% pouco e nada 6,7%. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 0 - Nada (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (3 alunos). Média: 2,23 – Moderadamente, (gráfico 42).



*Gráfico 42 Valores percentuais referentes à S42.*

31,7% considera ter totalmente melhores relações com os outros por praticar AF, 16,7% bastante, 46,7% moderadamente, 13,3% pouco e nada 6,7%. Moda: 2 – Moderadamente. Valor mínimo: 0 - Nada (2 alunos). Valor máximo: 4 – Totalmente (5 alunos). Média: 2,23 – Moderadamente, (gráfico 43).



*Gráfico 43 Valores percentuais referentes à S43.*

## Discussão

Analisando os resultados obtidos verificou-se que a maioria dos inquiridos (60%) revela acreditar moderadamente ou totalmente que os aspetos culturais das AF são importantes, sendo que apenas 16,7% da amostra mostrou crer no inverso. Verificou-se inclusive que uma grande parte dos inquiridos participa em rituais de AF (66,6%).

Quanto ao uso de termos específicos das AF, 46,7% utilizam em grande parte das vezes e apenas 3,3% não utiliza, o que nos leva a depreender que os conhecimentos foram consolidados.

Com este estudo verificou-se que 70% dos alunos adequa o seu vestuário à AF que pratica. Dos participantes observou-se que a maioria assiste a eventos de AF 96,7% e apenas 3,3% não assiste a nenhum tipo de acontecimento desportivo e 50% interessa-se por assistir regularmente eventos de AF. Dos inquiridos 83,3% interessa-se por aspetos culturais das AF, a maioria (80%) incentiva os outros a assistirem a eventos de AF e 76,7% encoraja-os a participarem na cultura de cada AF. 70% dos inquiridos considerou que se envolve mais noutras atividades culturais por praticar AF.

Dos participantes 73,3% revela conseguir ter uma vida ativa e saudável e apenas 3,3% mostra não ter uma vida dentro destes padrões. Dos inquiridos 86,6% menciona ser mais correto e justo, 73,4% revela colaborar mais com os outros e 80,1% considera ter melhores relações com os outros por praticar AF. Assim podemos depreender que a prática de AF se torna importante nos inter-relacionamentos. Estes resultados vão de encontro ao que outros estudos referem que a atividade física melhora a saúde dos indivíduos, tendo além disso um papel de integração social.

Segundo Cruz & Pinto (2018), a disciplina de EF deve despertar o interesse dos alunos, mostrando os muitos benefícios que pode dar, podendo influenciar a vida dos jovens e colmatar o sedentarismo e doenças que daí advêm. Esta disciplina dá a oportunidade de os alunos interagirem uns com os outros, desenvolvendo-se mutuamente, assim como a relação com o próximo, as suas limitações e respeitando as diferenças étnicas, físicas e morais. A EF nas escolas fornece uma influência positiva sobre a personalidade, caráter e autoestima do aluno, aumentando a capacidade de concentração e comunicação.

Em relação ao trabalho com os outros verificou-se que 73,3% consegue trabalhar bem, no entanto ainda 10% ou não consegue ou consegue pouco, quanto a ter

comportamentos corretos e justos a maioria revelou os ter (96,7%) e relativamente ao respeito perante os adversários foram grande parte respeita imenso (93,4%).

Quanto à compreensão para com os outros 76,7% indica o ser, 66,7% refere conseguir controlar o seu comportamento para com os outros e apenas 3,3% mencionar controlar pouco, no entanto verificou-se uma forte colaboração entre eles. Verificou-se uma grande cooperação e respeito por parte dos alunos (100%), assim como a maioria dos inquiridos revelou encorajar os outros (96,7%). Quanto ao intuito de melhorar o relacionamento com os outros em média os inquiridos mostraram-se bastante determinados. Todos os alunos inquiridos revelam preocupar-se com o sucesso dos outros, assim como referem ajudarem nessa ascensão e 96,7% mostra-se prestável com os outros. Resultados semelhantes foram apresentados por Vidoni & Ward (2006), os quais declaram que jogadores socialmente habilitados apoiam o desempenho uns dos outros, mostram respeito pelos adversários e oficiais e, para além disso, aceitam derrotas sem reclamar e ganham sem se vangloriar.

A atitude e a consciência do fair play influenciam o comportamento e as relações sociais nas equipas Rutten (2011), além disso referem que reduz o comportamento antissocial entre os jovens Rutten (2008). Todos os inquiridos constataram haver interação interpessoal, 93,3% consideram ter relacionamentos positivos com os outros, no entanto apenas 90% partilha um objetivo comum. Relativamente à proximidade perante os outros 93,3% revela sentirem-se próximos uns dos outros e 86,7% indica inclusive haver uma camaradagem entre eles. Quanto ao relacionamento dos indivíduos com os outros verificou-se que 93,3% preocupa-se com a qualidade dos relacionamentos que detêm e 90% sabe como fazer para os melhorar. Sendo que 93,3% dos inquiridos esforçasse por melhorar as relações interpessoais.

Torna-se importante compreender como é que os alunos entendem o fair play e se isso influencia as suas experiências. Estudos realizados por Kowalska (2018), verificaram que as mudanças de comportamento em situações desportivas têm influência no comportamento em dilemas da vida quotidiana. No caso da disciplina de EF, o problema pode estar relacionado com o facto da abordagem tradicional se debruçar mais sobre a atividade física e o paradigma moderno ter mais presente uma abordagem holística, concentrada em melhorar atitudes sociais, desenvolvimento moral e competências de aprendizagem para a vida em cidadania (Bronikowska, 2019; Koszalka-Silska, 2021). No nosso estudo observou-se que 86,7% mostrou cumprir as regras e 13,3% revelou fazer batota em virtude de obter benefícios e 63,3% nunca o fez. A maioria dos inquiridos

respeita as decisões das autoridades (96,7%), assim sendo 93,3% cumpre os princípios do fair-play/ética desportiva e 96,7% compreende a sua importância.

Relativamente ao respeito pelas decisões das autoridades, os inquiridos em média têm bastante em consideração. Assim, com o nosso estudo, apurámos que em relação ao inculcar nos outros para que respeitem o fair-play/ética desportiva verificou-se que 53,3% dos inquiridos o faz a maioria das vezes e apenas 3,3% nunca o faz. Dos alunos em estudo 66,6% cumpre a maioria das vezes os princípios de fair-play/ética desportiva por iniciativa própria, 83% mesmo sem supervisão e 90% inculca nos outros a importância de cumprirem as regras. Estes resultados foram igualmente obtidos por Ludwiczak & Bronikowska (2022), que verificou que metade dos entrevistados acreditava que as pessoas respeitam o fair play, independentemente da sua participação em desportos. Por outro lado, 31% dos jovens entrevistados não encontraram nenhuma relação entre o jogo limpo e as situações na sua vida quotidiana.

## **Conclusão**

Em suma, atendendo aos resultados obtidos no estudo, verificou-se que a maioria dos inquiridos se envolvem em eventos relacionados com a AF. Assim podemos apurar que a AF é um forte aliado para o crescimento da participação da nossa sociedade em eventos e atividades culturais.

Com o estudo, podemos verificar que a prática de AF fomenta as boas relações interpessoais e a preocupação do indivíduo por as ter e cultivar. A maioria dos alunos preocupa-se em melhorar as relações interpessoais, tomando iniciativa para as melhorar, fomentando a partilha de objetivos, relacionamentos positivos e preocupa-se com o sucesso do outro. Verificou-se a perceção de interajuda, cooperação e preocupação com o sucesso do outro.

Ao analisar as respostas obtidas nos questionários podemos perceber que AF ajuda no desenvolvimento de cidadãos mais corretos, justos e preocupados com o bem-estar dos outros, desenvolvimento psicológico, cognitivo e social.

O trabalho em equipa demonstrou estar a ser conseguido pela maioria dos alunos, no entanto temos alguns casos que revelaram não o conseguir, sendo importante a melhor perceção dos alunos individualmente e ajudar na sua interação com os outros.

Verificou-se que, na maioria os adolescentes em estudo têm uma vida saudável e ativa, no entanto observou-se que ainda existe um remanescente que ou não consegue tê-

la ou pouco tem, torna-se importante verificar o porquê de não ser possível adaptarem estes estilos de vida e tentar melhorar ou incentivar a melhorarem.

Com os resultados obtidos podemos verificar que torna-se importante os professores de EF incentivarem para a prática de AF, com vista a diminuir a tendência de obesidade e sedentarismo nas faixas etárias mais jovens.

Com este estudo observou-se que a AF torna-se um meio importante para incutir nos adolescentes e jovens o respeito pela dignidade humana, o respeito por si mesmo e pelos outros, pelo exercício da cidadania plena, pela solidariedade para com os outros e pela diversidade cultural, saber agir eticamente e o despertar a consciência da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.

Ao nível do ensino é essencial que a lecionação tenha por base as diretrizes das AE, uma vez que se trata de documentos de orientação curricular sendo ferramentas importantes na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, com o intuito de se formarem cidadãos exemplares e participativos na sociedade.

As limitações do presente estudo, foram uma amostra de participantes muito reduzida, existirem poucos estudos semelhantes e o questionário aplicado ter sido muito longo, uma vez que não podíamos dividir o questionário em três partes consoante o domínio.

No futuro seria importante aplicar um questionário referente a cada domínio e com um menor número de questões, de modo que o questionário não se torne tão extenso e em que os alunos não acabem por desmotivar ao preenchê-lo, o que pode influenciar as respostas. Outra sugestão futura prende-se com o facto de se estender a amostra em estudo para outros anos de escolaridade e mais turmas, com vista a obter mais respostas e conseguir tirar mais elações do estudo, assim como possibilitando fazer outro tipo de comparações.

Como sugestão para futuros estudos, propunha analisar/estudar a importância do professor de EF no ensino de adolescentes e jovens.

## Referências Bibliográficas

- Bronikowska, M., Korcz, A., Krysztoszek, J., & Bronikowski, M. (2019). How Years of Sport Training Influence the Level of Moral Competences of Physical Education and Sport Students,4, 1–10, *Biomed. Res. Int.*  
<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2019/4313451/>.
- Cruz, C., & Pinto, P. (2018). The benefits of physical activity. *Journal of Specialist*, v.2, n.2, p. 1-12, Abr – Jun,  
<https://docplayer.com.br/136889089-The-benefits-of-physical-activity-2018-os-beneficios-da-atividade-fisica-2018.html>.
- Keegan, R., Barnett, L., & Dudley, D. (2019). The Australian Physical Literacy framework. *Sportaus*.
- Kopp, D., Prat, I., & Azevedo, M. (2014). Intervenções escolares de médio e longo prazo para promoção de atividade física: Revisão sistemática. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 2, p. 142–152.
- Koszalka-Silska, A., Korcz, A., & Wiza, A. (2021). The Impact of Physical Education Based on the Adventure Education Programme on Self-esteem and Social Competences of Adolescent Boys. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 3021.
- Kowalska, J.E. (2018). The principle of fair play in the aspect of responsibility in the opinion of junior high schools students-Supporting sport clubs in Lodz. *J. Educ. Health Sport*, 8, 836–848.
- Ludwiczak & Bronikowska (2022). Fair Play in a Contexto of Physical Education and Sports Behaviours. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 2452, Acedido a em <https://doi.org/10.3390/ijerph19042452>.
- Mason, P., Curl, A., & Kearns, A. (2016). Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. *Mental Health and Physical Activity*, v. 11, p. 19–28.
- Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2021). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15– 18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing. *BMC Public Health*, Acedido em <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12230-5>.
- Oliveira, L., Braga, F., Lemes, V., Dias, A., Brand, C., Mello, J., Gaya, A., & Gaya, A. (2017). Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. *Revista Brasileira de Atividade Física &Saúde*,

v. 22, n. 1, p. 46–53.

- Onofre, M. (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. Universidade de Lisboa.
- Reed, J., Maslow, A., Long, S., & Hughey, S. (2013). Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance, and body composition of African American youth. *Journal of physical activity & health*, v. 10, n. 2, p. 185–197, fev. 2013.
- Riciputi, S., McDonough, M., Snyder, F., & McDavid, M. (2020). Staff support promotes engagement in a physical activity-based positive youth development program for youth from low-income families. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 45–57. <https://doi.org/10.1037/spy0000169>.
- Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J., & Biesta, G. (2011). Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Soc. Dev.*, 20, 294–315. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00598.x>.
- Rutten, E.A., Dekovic, M., Stams, G., Schuengel, C, Hoeksma, J., & Biesta, G. (2008). On-and off-field antisocial and prosocial behavior in adolescent soccer players: multilevel study. *J. Adolesc.* 2008, 31, 371–387.
- Vidoni, C., & Ward, P. (2006). Effects of a dependent group-oriented contingency on middle school physical education students' fair play behaviors. *J. Behav. Educ.*, 15, 80–91.
- Von Hippel, P., & Bradbury, W. (2015). The effects of school physical education grants on obesity, fitness, and academic achievement. *Preventive Medicine*, v. 78, p. 44–51, set.
- Whitehead, M.E. (2014). Physical Literacy definition on the International Physical Literacy Website da IPLA: from [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk).
- Who (2010). Global recommendations on physical activity for health. Disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).
- Woods, C. (2010). A participação esportiva infantil e estudo de atividade física (estudo CSPPA).

## CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Terminando este percurso e efetuando uma retrospectiva, percebemos a importância do EP para complementar a nossa formação profissional, a aplicação dos conhecimentos adquiridos em contexto real e a aprendizagem obtida durante este trajeto foi, deveras, uma das experiências mais enriquecedoras.

Apesar de a fase inicial do EP ter sido uma altura com diversas preocupações, inseguranças e receio de não conseguir desempenhar todas as funções/tarefas que estavam previstas no Guia de EP, o meu parecer em relação a este percurso é bastante positivo.

Como em todos os percursos houve momentos bons e outros menos bons, em que a quantidade de tarefas a desenvolver, por vezes exigia mais de nós, tendo sido um ano quase exclusivamente para concluir com sucesso este grande desafio.

Uma das grandes preocupações iniciais recaía sobre a turma, se seria capaz de controlar e transmitir conhecimentos de modo eficaz. Apesar de me ter deparado com uma turma desafiante, consegui adaptar-me ao longo do tempo, aplicando diversas estratégias para colmatar as dificuldades.

Ao longo deste percurso, consegui consolidar conhecimentos e adquirir novas técnicas/estratégias pedagógicas para aplicar no futuro.

Este documento reflete o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo, uma vez que para se ser um bom profissional existe um longo trabalho a ser planeado e a ser realizado, de modo que a aprendizagem dos alunos seja bem-sucedida.

O principal foco do professor de EF deve ser os alunos, adaptando a sua estratégia de ensino às capacidades/dificuldades de forma individual, tendo como objetivo fulcral o sucesso dos alunos. Uma das preocupações do profissional será estar constantemente atento ao/às comportamento/atitudes dos alunos, de modo a detetar o mais precocemente possível alguma dificuldade ou problema, deverá não ser só professor, mas amigo e conselheiro, transmissor de saberes e de ética, com vista a contribuir para a formação de cidadãos ativos na sociedade.

Em suma, considero que adquiri instrumentos essenciais para ser autónomo na lecionação e nas variadas atividades e funções a serem desempenhadas pelo professor, sempre com a consciência que ainda há muito por apreender e que temos que estar em constante formação.

## Referências Bibliográficas

- Carmona, A. (2012). A Unidade didática como estratégia de ensino integrado: dos fundamentos didatológicos aos processos de construção. Castelo Branco: A. Carmona. Relatório de Estágio apresentado no Instituto Politécnico de Castelo Branco.  
<https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/1563/1/Tese%20Mestrado.pdf>
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra Journal* (7), 70-85. Obtido de <http://exedra.esec.pt/wp-content/uploads/2014/08/07EF-v2.pdf>.
- Henrique, J., Cely, E., Anacleto, F., & Aniszewski, E. (2017). O Ensino Diferenciado nas aulas de Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física escolar*, 1(3), 105-117.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55-67.
- Siedentop, D. (1983). Research on teaching in physical education. In T. Templin, & J. Olson. *Teaching in physical education*, (pp. 3-15). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2020). Prática Pedagógica Supervisionada IV. Coimbra: Edição FCDEFUC.

## Legislação

Diário da República, 1.ª série — N.º 129 — 6 de julho de 2018

## **ANEXOS**

## Anexo 1 – Questionário inicial aplicado aos alunos

### Questionário Inicial

Sejam bem vindos a mais um ano letivo, bom ano a todos!

**\*Obrigatório**

---

1. Nome completo: \*

\_\_\_\_\_

2. Data de nascimento: \*

\_\_\_\_\_

*Exemplo: 7 de janeiro de 2019*

3. Já repetiste algum ano? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

4. Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

5. Tens algum problema de saúde?

*Marcar apenas uma oval.*

Opção 1

Sim

Não

6. Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

7. Praticas alguma atividade fisica? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

8. Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

9. Há quanto tempo?

\_\_\_\_\_

10. Tomas o pequeno almoço todos os dias? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

11. Se sim, onde?

*Marcar apenas uma oval.*

Casa

Escola

Café

Outra: \_\_\_\_\_

12. E o que habitualmente costumás comer?

\_\_\_\_\_

13. Horas de sono diárias? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>									

14. Horas a que se deitas habitualmente? \*

\_\_\_\_\_  
*Exemplo: 08:30*

15. Horas a que te levantas habitualmente? \*

\_\_\_\_\_  
*Exemplo: 08:30*

16. De que forma te deslocas para a escola? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- A pé
- Autocarro
- Carro
- Bicicleta
- Outra: \_\_\_\_\_

17. Tens computador e/ou internet em casa? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Só computador
- Só internet
- Ambos
- Nenhum

18. Objetivos escolares? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 12º ano
- Ensino Superior

19. Profissão que gostavas de ter? \*

\_\_\_\_\_

**Anexo 2 – Modelo do plano de aula**

<b>Plano da Aula</b>			
<b>Professor:</b>		<b>Data:</b>	<b>Hora:</b>
<b>Ano/Turma:</b>	<b>Semestre:</b>	<b>Local/Espaço:</b>	
<b>Nº da aula:</b>	<b>U.D:</b>	<b>Duração da aula:</b>	
<b>Nº da aula do 1º Semestre:</b>		<b>Nº de alunos previstos:</b>	<b>Nº de alunos de atestado médico:</b>
<b>Função didática:</b>			
<b>Recursos materiais:</b>			
<b>Objetivos da aula:</b>			
<b>Objetivos da aula para a aluna de atestado médico:</b>			

<b>Tempo</b>		<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descrição da tarefa/Esquema</b>	<b>Organização</b>	<b>Critérios de Êxito</b>
<b>T</b>	<b>P</b>				
			<b>Parte Inicial da Aula</b>		
<b>Parte Fundamental da Aula</b>					
<b>Parte Final da Aula</b>					



### Anexo 4 - Grelha da avaliação sumativa da Unidade Didática de Andebol

Nº	Nome	5%				30%						30%						30%						5%				Total	Nota									
		REGRAS				OFENSIVAMENTE						DEFENSIVAMENTE						TÉCNICA						GUARDA-REDES														
		100%				10%		70%				20%		20%		40%				40%		30%		100%														
		Identifica as regras de jogo				Contra-ataque		Desmarca-se sem bola				Tem a iniciativa de		Interceção		Recupera defensivamente				Acompanhamento do jogador com e sem bola				Passo-recepção em corrida		Recepção-remate em salto				Drible-remate em salto				Posicionamento				
	Não identifica	Com muitas dúvidas	Com poucas dúvidas	Identifica todas as regras	Não realiza	Realiza	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Não	Sim	Não	Sim	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Não realiza	Realiza com muitas dificuldades	Realiza com poucas dificuldades	Realiza perfeitamente	Não realiza	Realiza com muitas dificuldades	Realiza com poucas dificuldades	Realiza perfeitamente	Não realiza	Realiza com muitas dificuldades	Realiza com poucas dificuldades	Realiza perfeitamente	Não realiza	Realiza com muitas dificuldades	Realiza com poucas dificuldades	Realiza perfeitamente				
	0%	50%	70%	100%	0%	100%	0%	50%	70%	100%	0%	100%	0%	100%	0%	50%	70%	100%	0%	50%	70%	100%	0%	50%	70%	100%	0%	50%	70%	100%	0%	50%	70%	100%				
1																																			0%	1		
2																																				0%	1	
3																																					0%	1
4																																					0%	1
5																																					0%	1
6																																					0%	1
7																																					0%	1
8																																					0%	1
9																																					0%	1
10																																					0%	1
11																																					0%	1
12																																					0%	1
13																																					0%	1
14																																					0%	1
15																																					0%	1
16																																					0%	1
17																																					0%	1
18																																					0%	1
19																																					0%	1
20																																					0%	1

**Anexo 5** - Questionário aplicado referente ao Tema-Problema, com as perguntas apenas sobre o Domínio Social

# Versão 1 - Inquérito aos alunos sobre a Educação Física 2021-22(11 Pontos)

Este questionário é para nos dizeres algumas coisas sobre ti, a tua opinião acerca da Educação Física e outras Atividades Físicas e Desportivas, assim como algumas coisas que aprendes lá.

As tuas **respostas são anónimas e confidenciais**. Por favor, responde com o máximo de sinceridade. **Não há respostas certas nem erradas**, pois a tua opinião é o que importa para este trabalho.

O questionário está organizado em várias secções. Pode PARECER que muitas perguntas são iguais, mas não são. Por favor, entendam que **todas as questões são importantes**, pelo que **as tuas respostas são ainda MAIS IMPORTANTES**, pois vão ajudar-nos a melhorar a EF. **POR FAVOR, DÁ O TEU MELHOR**, e **responde com verdade** e sinceridade. **MUITO OBRIGADA pela tua colaboração.**

	0-Nada	1-Pouco	2- Moderada mente	3-Bastante	4- Totalme nte
<b>5. Como é que estas frases te descrevem?</b>					
S1. Acredito que os aspetos culturais da(s) AF são importantes (ex. os seus rituais, termos específicos, roupa, valores)					
S2. Participo em rituais das AF (ex. saudações, hinos/cânticos, gritos, aplausos)					
S3. Utilizo termos específicos das AF (ex. nomes de técnicas ou táticas, nomes de equipamento, expressões)					
S4. Utilizo vestuário específico da AF que estou a praticar					
S5. Assisto a eventos de AF (ex. competições, demonstrações, programas)					
S6. Gosto de acompanhar eventos de AF (ex. competições, demonstrações, programas)					

5. Como é que estas frases te descrevem?	0-Nada	1-Pouco	2-Moderada mente	3-Bastante	4- Totalme nte
S7. Interesse-me pelos aspetos culturais das AF (ex. os seus rituais, termos específicos, roupa, valores)					
S8. Incentivo os outros a assistirem a eventos de AF (ex. competições, demonstrações, programas)					
S9. Encorajo os outros a participar na cultura de cada AF (ex. rituais, termos específicos, roupa)					
S10. Consigo ter uma vida ativa e saudável					

6. Em situações de Atividade Física:	0- Nada	1- Pouco	2- Moderadamente	3- Bastante	4- Totalmente
S11. Trabalho bem com os outros					
S12. Tento ter comportamentos corretos e justos					
S13. Respeito os meus adversários					
S14. Cumpro as regras					
S15. Faço batota, se isso me trouxer benefícios					
S16. Respeito as decisões de autoridades (ex. árbitro, juiz, treinador/professor)					
S17. Cumpro os princípios do <i>fair-play</i> /ética desportiva					
S18. Compreendo a importância dos princípios do <i>fair-play</i> /ética desportiva					
S19. Faço para que os outros respeitem o <i>fair-play</i> /ética desportiva					
S20. Cumpro as regras, mesmo sem supervisão					
S21. Cumpro os princípios do <i>fair-play</i> /ética desportiva por iniciativa própria					
S22. Faço para que os outros cumpram as regras					
S23. Colaboro com os outros					
S24. Sou compreensivo(a) com os outros					
S25. Controlo o meu comportamento para com os outros					

Em situações de Atividade Física:	0- Nada	1- Pouco	2- Moderadamente	3- Bastante	4- Totalmente
S26. Respeito os outros					
S27. Coopero com os outros					
S28. Encorajo os outros					
S29. Preocupo-me com o sucesso dos outros					
S30. Ajudo os outros a terem sucesso					
S31. Sou prestável com os outros					
S32. Tenho um relacionamento positivo com os outros					
S33. Interaço com os outros					
S34. Partilho um objetivo comum com os outros					

<b>Em situações de Atividade Física:</b>	0-	1-	2-	3-	4-
	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
S35. Sinto-me próximo(a) dos outros					
S36. Sinto que há camaradagem entre mim e os outros					
S37. Faço por melhorar o meu relacionamento com os outros					
S38. Sei como fazer para melhorar o meu relacionamento com os outros					
S39. Preocupo-me com a qualidade do relacionamento que tenho com os outros					

<b>7.Nas diversas situações da minha vida:</b>	0-	1-	2-	3-	4-
	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
S40. Envolve-me mais noutras atividades culturais (ex. teatro, música) porque pratico AF					
S41. Sou mais correto(a) e justo(a) porque pratico AF					
S42. Colaboro mais com os outros porque pratico AF					
S43. Tenho melhores relações com os outros porque pratico AF					

**Anexo 6** - Cartaz de divulgação sobre a Comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar na EBMMO

**COMEMORAÇÃO DO DIA EUROPEU  
DO DESPORTO ESCOLAR**

**Ciclismo e Atletismo**

Segunda-feira, 27 de setembro (da parte da manhã)  
Escola Básica 2,3 Monsenhor Miguel de Oliveira



Fábio Fernandes



Anabela Neto

Colaboradores:



**Anexo 7** - Cartaz de divulgação sobre a Comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar na ESJD

**COMEMORAÇÃO DO DIA EUROPEU DO DESPORTO ESCOLAR**

**Canoagem e Atletismo**

Segunda-feira, 27 de setembro (da parte da tarde)  
Escola Secundária Júlio Dinis



Andreia Silva e André Veiros

Anabela Neto

Colaboradores:

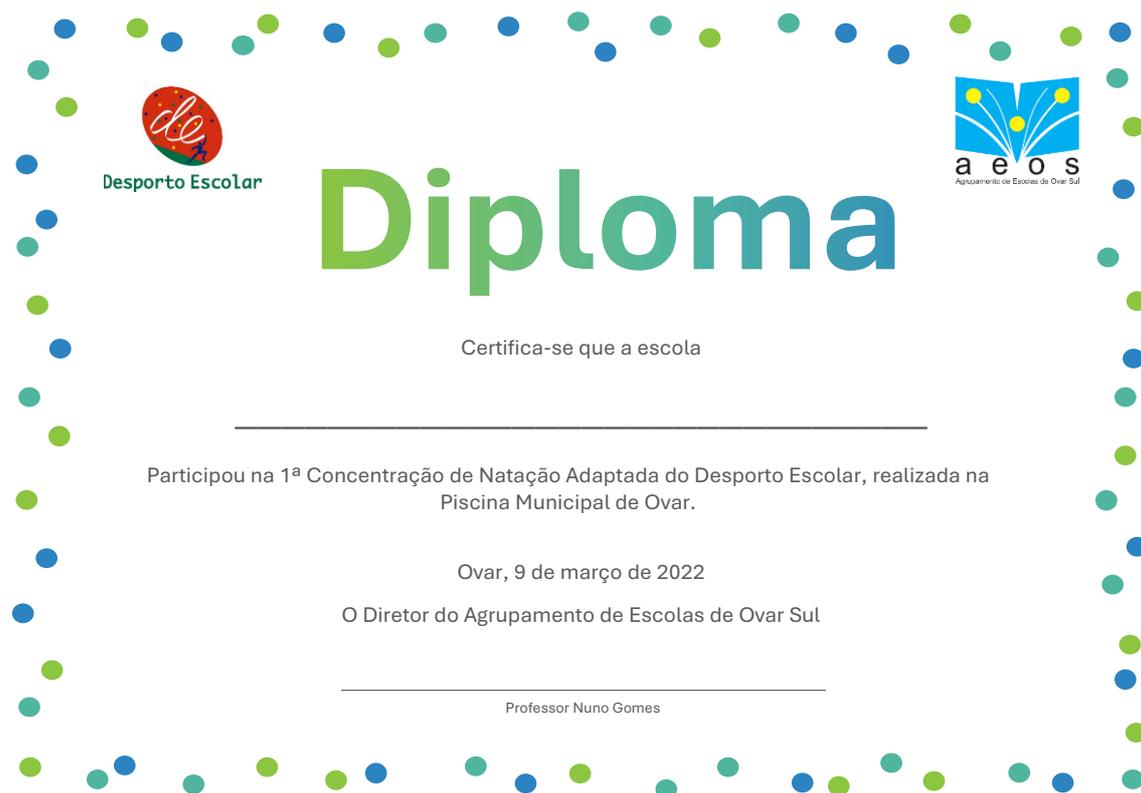


The poster features a white central area with a blue and orange border. The title is in large, bold, dark blue letters. Below it, the subtitle 'Canoagem e Atletismo' is in a smaller bold font. The date and school name are centered below a horizontal line. Two photographs are placed side-by-side: the left one shows two people in kayaks on water, and the right one shows a high jumper in mid-air. Below each photo is the athlete's name. At the bottom, under the heading 'Colaboradores:', there are five logos: A.E.O.S. (Associação Europeia de Escolas Olímpicas e Desportivas), Desporto Escolar, and three school sports clubs (C.S. Colégio de Coimbra, C.S. Colégio de Coimbra, and C.S. Colégio de Coimbra).

**Anexo 8** – Certificado entregue aos alunos participantes na atividade comemorativa do Dia Europeu do Desporto Escolar



**Anexo 9** – Diploma entregue aos alunos participantes na concentração de Natação Adaptada, no âmbito do projeto da Olimpíada Sustentada



## Anexo 10 – Póster da Olimpíada Sustentada

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

1 2 1 9 0  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

# OLIMPÍADA SUSTENTADA

*ninguém deve ser deixado para trás*

2021-2022



## Natação Adaptada – Desporto Escolar



Cátia Dinis<sup>1</sup>, Pedro Leite<sup>1</sup>, Tiago Ferreira<sup>1</sup>, Maria João Vicente<sup>2</sup>, Elsa Silva<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, Ovar (professora cooperante)  
<sup>2</sup>Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (mestranda<sup>2</sup>), orientadora da faculdade<sup>2</sup>

### RESUMO

No âmbito do desporto escolar, desenvolveu-se uma concentração de natação adaptada envolvendo alunos com limitações físicas, cognitivas e culturais. Esta atividade consistiu na realização de provas de natação pura, adaptação ao meio aquático (atividades lúdicas e jogos diversos) e outras atividades aquáticas, com a utilização de canoas. Verificou-se um grande envolvimento, empenho e motivação dos alunos participantes, confirmando o valor destes projetos extracurriculares no tipo de população envolvida, pela aprendizagem, socialização e superação.

**Palavras-chave:** Desporto Escolar; Natação Adaptada; Desenvolvimento Sustentável; Inclusão

### ABSTRACT

Within the scope of school sports, an adapted swimming concentration was developed, involving students with physical, cognitive and cultural limitations. This activity consisted of pure swimming tests, adaptation to the aquatic environment (ludic activities and various games) and other aquatic activities, with the use of canoes. There was a great involvement, commitment and motivation of the participating students, confirming the value of these extracurricular projects in the type of population involved, through learning, socialization and overcoming.

**Keywords:** School Sports; Adapted Sport; Adapted Swimming; Education; Sustainable development; Inclusion.

### INTRODUÇÃO

A Atividade desenvolvida consistiu numa concentração de natação adaptada, que teve lugar nas Piscinas Municipais de Ovar, envolvendo professores e alunos das Escolas Básicas da Murtoza, Pardilhó e Monsenhor Miguel de Oliveira (Válega). O objetivo da atividade foi proporcionar às populações especiais as mesmas experiências e oportunidades das oferecidas a alunos sem deficiência, vindo ainda possibilitar a criação de laços e promover a inclusão.

### PARTICIPANTES

61 participantes sendo 3 professores estagiários e 2 professores de educação física, 3 professores acompanhantes de cada escola, 2 estagiários do curso profissional de desporto do agrupamento e 43 alunos, sendo 15 Alunos da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira; 15 alunos da Escola Básica da Murtoza; 13 alunos da Escola Básica de Pardilhó.

### MATERIAL, MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

Na atividade foram utilizados vários materiais didáticos de flutuação e de profundidade, disponíveis na piscina e canoas. Para a avaliação da satisfação dos alunos e professores envolvidos foi aplicado um questionário.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.aeovarsul.net/portal/>

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pelos questionários de satisfação percebemos que todos os alunos (100%) gostaram e consideraram a atividade divertida, considerando a tarefa das canoas a mais interessante, por ser uma atividade nova e desafiante, tendo relatos como “Gostaria de andar mais de canoa” e “quero repetir a atividade novamente”.

Os professores acompanhantes também consideraram a atividade bem conseguida e sugeriram a realização de mais iniciativas semelhantes, contudo uma grande maioria (79%) considerou que “não há nada a assinalar, foi muito bom.”.



### CONCLUSÕES

Estas iniciativas são bastante enriquecedoras para os alunos, uma vez que lhes proporcionam experiências diferentes daquelas com que têm contacto habitual, proporcionando-lhes a possibilidade de criar vivências com modalidades diferentes que desconheciam ou não tinham oportunidade de experimentar.

É importante a implementação de atividades similares com maior frequência, uma vez que estas revelam, nos alunos, empenho, motivação e aprendizagem.

A título de desenvolvimento pessoal, foi possível concluir que este tipo de atividades são exigentes ao nível do planeamento, organização e responsabilidade.

Cátia Dinis; Pedro Leite; Tiago Ferreira; M<sup>a</sup> João Vicente; Elsa Silva  
catiaadins@aeovarsul.net, pmiguelite@aeovarsul.net, tiagoferreira@aeovarsul.net, mjbcv24@gmail.com, elsaasilva@fcddef.uc.pt

**Anexo 11** – Certificado de participação no projeto Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás



## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**Tiago Ferreira**

pelo trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

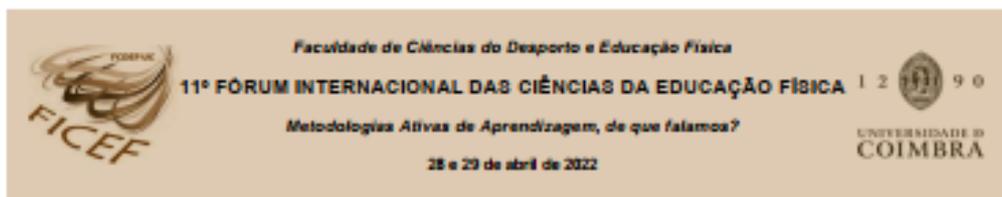
José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal



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



**Anexo 12** – Certificado de participação no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



## DIPLOMA

Tiago André Valente Ferreira apresentou o trabalho *Influência da Educação Física face à Literacia Física dos alunos – Domínio Social* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA  
Num. de identificação 014 01 011  
Data: 2022.04.28 12:19:21 +0100'

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa