

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Diogo Miguel Agante Duque Aveiro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3ºCEB DR. JOAQUIM DE  
CARVALHO, FIGUEIRA DA FOZ,  
NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

**EFEITO DA INTRODUÇÃO DE MÚSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MOTIVAÇÃO DOS  
ALUNOS:  
ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ANOS DE ESCOLARIDADE**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Prof.<sup>a</sup> Doutor Luís Rama e  
apresentado à Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra.

Junho de 2022

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



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA COM 3ºCEB DR. JOAQUIM DE CARVALHO, FIGUEIRA DA FOZ,  
NO ANO LETIVO DE 2021/2022

DIOGO MIGUEL AGANTE DUQUE AVEIRO  
2020199489

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

**Orientador:**  
**Prof. Doutor Luís Rama**

**Coimbra**  
**2022**



Aveiro, D. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz, no ano letivo 2021/2022. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Diogo Miguel Agante Duque Aveiro, aluno n.º 2020199489 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no n.º1 do artigo n.º 125 do Regulamento Académico da UC (Regulamento n.º 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 10 de junho de 2022  
Diogo Miguel Agante Duque Aveiro

# Agradecimentos

---

Ao finalizar mais uma etapa deste longo percurso académico, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que direta e indiretamente permitiram, colaboraram e apoiaram a realização do Estágio Pedagógico na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho na Figueira da Foz. A todos expresso mais uma vez o meu profundo agradecimento e reconhecimento.

Ao meu **Professor Orientador Joaquim Parracho**, pela excelente orientação e total disponibilidade demonstrada ao longo deste percurso, bem como, a capacidade de me incentivar e transmitir uma vontade de me superar dia após dia. Obrigado!

Ao **Professor Doutor Luís Rama** pela disponibilidade demonstrada e pelos conhecimentos transmitidos em determinadas etapas deste processo. Obrigado!

À **Professora Margarida Patrão** pelo trabalho em conjunto com os alunos e pelos conhecimentos transmitidos relativos a tarefas intermédias de um Diretor de Turma.

Aos **meus pais, irmã e avós**, pelo suporte educativo e apoio incondicional. À **minha namorada**, pelo apoio diário e a sua presença nos momentos mais difíceis. Agradeço-lhes a todos do fundo do meu coração pela motivação constante e pela partilha de valores humanos que sempre me deram. Obrigado!

Aos **meus colegas integrantes do Núcleo de Estágio**, pela ótima relação de amizade e espírito de camaradagem criada e desenvolvida ao longo deste ano e pelas partilhas de ideias e de conhecimentos, contribuindo de forma positiva para a superação dos entraves que foram surgindo nesta caminhada. Obrigado!

Aos **restantes professores** do meu percurso académico que sempre me foram transmitindo conhecimento e que fizeram de mim o bom profissional que sou hoje. Obrigado!

Aos **auxiliares da escola** pelo carinho dado e por me fazerem sentir em casa desde o primeiro dia.

Por fim, mas tão importante, agradecer à **turma 9ºA**, pela oportunidade de errar e de melhorar como futuro docente.

OBRIGADO!

## Resumo

---

No relatório é apresentado o conjunto de todas as atividades pertencentes ao percurso do Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, realizado no ano letivo 2021/2022, a fim de se obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este documento é o que dá expressão aos vários anos de trabalho e de formação académica, que resulta na transição de aluno para docente na área. Igualmente, representa o término do Mestrado em Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, desenvolvido na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho na Figueira da Foz com a turma do 9.º A. A entidade de estágio permitiu-me entrar em contacto com o mercado de trabalho, de forma a complementar e aperfeiçoar as competências socioprofissionais através de uma ligação entre o sistema educativo em diversas matérias e o contacto com o mundo laboral.

Este relatório tem como principal objetivo apresentar todo o meu progresso do Estágio Pedagógico, abrangendo assim as decisões adotadas, as estratégias implementadas, o planeamento, as tarefas desempenhadas, as reflexões e os momentos avaliativos de modo a beneficiar o processo de ensino-aprendizagem da turma que me foi atribuída, aprimorando assim as competências e os conhecimentos enquanto futuro professor de Educação Física.

O presente documento está organizado de acordo com os documentos orientadores da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Encontra-se dividido em três capítulos: o primeiro refere-se à caracterização do contexto da prática pedagógica; o segundo capítulo subdivide-se em quatro áreas - atividades de ensino aprendizagem, atividades de organização de gestão escolar, projetos e parcerias educativas e a atitude ética-profissional; o último capítulo está relacionado a um trabalho de investigação concebido ao longo do ano letivo, em que se pretendeu analisar e comparar a motivação de dois anos de escolaridade (9º e 12º ano) e o impacto que a inclusão da música nas aulas tem para essa temática.

**Palavras Chave:** Aprendizagem; Turma; Reflexão; Competências.

# Abstract

---

This report presents the set of all activities belonging to the Pedagogical Training Course developed in the Secondary School with 3CB Dr. Joaquim de Carvalho, held in the school year 2021/2022, in order to obtain the degree of Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, by the Faculty of Sports Science and Physical Education of the University of Coimbra.

This document is what gives expression to several years of work and academic training, which results in the transition from student to teacher in the area. It also represents the end of the Master's in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education of the Faculty of Sports Science and Physical Education of the University of Coimbra, developed in the Secondary School with 3<sup>o</sup>CEB Dr. Joaquim de Carvalho in Figueira da Foz with the class of 9th A. The internship entity allowed me to get in touch with the labor market, in order to complement and improve socio-professional skills through a connection between the educational system in several subjects and the contact with the labor world.

The main purpose of this report is to present all my progress in the Pedagogical Training Course, thus covering the decisions adopted, the strategies implemented, the planning, the tasks performed, the reflections and the evaluative moments in order to benefit the teaching-learning process of the class assigned to me, thus improving the skills and knowledge as a future Physical Education teacher.

This document is organized according to the guiding documents of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. It is divided into three chapters: the first one refers to the characterization of the context of pedagogical practice; the second chapter is subdivided into four areas - teaching-learning activities, school management organization activities, educational projects and partnerships, and the ethical-professional attitude; the last chapter is related to a research work designed throughout the school year, in which we intended to analyze and compare the motivation of two school years (9th and 12th grade) and the impact that the inclusion of music in classes has for this subject.

**Keywords:** Learning; Class; Reflection; Skills.





# Índice

---

Agradecimentos .....	VI
Resumo .....	VII
Abstract.....	VIII
Índice .....	X
Introdução.....	14
Capítulo I – Contextualização da Prática .....	15
1. Expectativas iniciais .....	15
2. Caracterização do contexto.....	16
2.1. A Escola.....	16
2.2. Núcleo de Estágio .....	17
2.3. Grupo Disciplinar .....	18
2.4. Turma.....	18
Capítulo II– Análise Reflexiva da Prática Pedagógica.....	19
Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem .....	19
1. Planeamento.....	19
1.1. Plano Anual .....	20
1.2. Unidades Didáticas .....	21
1.3 Planos de aula .....	22
2. Realização.....	23
2.1. Intervenção Pedagógica.....	24
2.1.1. Instrução .....	24
2.1.2. Gestão .....	25
2.1.3. Clima e Disciplina .....	26
2.2. Reajustamento, Estratégias e Opções tomadas.....	27
3. Avaliação .....	29

3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	29
3.2. Avaliação Formativa.....	30
3.3. Avaliação Sumativa.....	30
3.4. Autoavaliação.....	32
4. Lecionação a outro ciclo de ensino.....	32
5. Lecionação a alunos com medidas adicionais – adaptações curriculares significativas (Programa Educativo Individual).....	33
6. Questões Dilemáticas.....	34
Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar.....	35
Área 3 – Projetos e parcerias educativas.....	36
Área 4 – Atitude ético-profissional.....	37
Capítulo III –Aprofundamento Do Tema Problema.....	39
1. Introdução.....	40
2. Enquadramento Teórico.....	41
3. Metodologia.....	42
3.1. Procedimentos.....	42
3.2. Instrumentos.....	43
3.3. Amostra.....	43
3.4. Análise de dados.....	43
Apresentação dos Resultados.....	44
Discussão dos Resultados.....	45
5. Conclusão.....	46
Referências Bibliográficas.....	48
Conclusão.....	51
Bibliografia.....	52
Decretos-Lei.....	54
Anexos.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Distribuição das Matérias .....	21
Tabela 2- Bases de Comportamentos .....	43
Tabela 3- Análise das Medianas e das Variâncias de cada uma das dimensões no 9º e 12º anos de escolaridade .....	44

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Localização geográfica da Escola Secundária com 3º CEB Dr. Joaquim de Carvalho.....	16
---	----

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1- Distribuição dos espaços .....	55
Anexo 2- Extensão e sequência de conteúdos .....	55
Anexo 3- Modelo plano de aula .....	55
Anexo 4- Exemplo Tabela Avaliação Formativa Inicial .....	55
Anexo 5- Exemplo Tabela Avaliação Sumativa.....	55
Anexo 6- Declaração de Participação de Projetos de Intervenção .....	55
Anexo 7- Caracterização do aluno com Necessidades Educativas Especiais (página 1) ..	55
Anexo 8- Avaliação pelo Aluno do Projeto de Investigação.....	55
Anexo 9- Caracterização da aluna com Necessidades Educativas Especiais (página 1) .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 10- Torneios desportivos.....	55
Anexo 11- Projeto Olimpíada Sustentada .....	55
Anexo 12- Certificado de Participação na dinamização do Centro de Formação Desportiva (CFD).....	55
Anexo 13- Declaração Formação Orientação.....	55
Anexo 14- FICEF .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 15- Certificado do Programa da Educação Olímpica .....	55
Anexo 16- Consentimento dos alunos .....	55
Anexo 17- Questionário PLOCQ .....	70
Anexo 18- Teste Mann-Whitney .....	71

Anexo 19- Teste Wilcoxon para 9º ano de escolaridade .....	71
Anexo 20- Teste Wilcoxon para 12º ano de escolaridade .....	71
Anexo 21- Inventário EF - ESJC .....	72
Anexo 22- Declaração de Estágio Pedagógico .....	74

## Introdução

---

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC) no ano letivo de 2021/2022.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, localizado na Figueira da Foz, tendo lecionado as aulas à turma do 9ºA, sob a orientação do Professor da escola, Joaquim Parracho, e pelo orientador da faculdade, Professor Doutor Luís Rama. Esta transição foi desafiante, repleta de entraves, incertezas e novas relações pessoais, para além dos “sentimentos de ambivalência que resultam da dualidade de papéis de professor e estudante” (Albuquerque, 2003, p.161).

O Estágio Pedagógico corresponde ao término de uma etapa de formação na área da Educação Física, que se resumiu na aplicação dos conhecimentos adquiridos na Licenciatura de Desporto e Lazer e no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário em contexto de aulas. Este ciclo permitiu-nos perceber o quão importante é a relação de professor e aluno para o desenvolvimento de uma boa prática pedagógica. Deste modo, com esta experiência vivenciada conseguimos incrementar competências pedagógicas cruciais para a profissão de Professor de Educação Física no decurso do Estágio Pedagógico.

Este documento está organizado conforme as indicações do Guião de Estágio, ou seja, encontra-se estruturado da seguinte forma: I – Contextualização da Prática, II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica e III –Aprofundamento do tema/problema. O primeiro capítulo corresponde às expectativas iniciais e caracterização do contexto (a escola, o núcleo de estágio, grupo disciplinar e a turma). O segundo capítulo está organizado em quatro áreas – atividade de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas, e atitude ético-profissional. O último capítulo diz respeito ao trabalho de investigação desenvolvido no decorrer do Estágio Pedagógico.

# Capítulo I – Contextualização da Prática

---

## 1. Expectativas iniciais

Desde o início do Estágio Pedagógico que se pretendeu adotar uma postura que favorecesse boa relação com toda a comunidade escolar docentes e funcionários e em particular com os alunos, pois serviriam de alicerce neste percurso enquanto estagiário. Um ambiente apropriado ao longo do estágio foi essencial para obter os melhores resultados possíveis como docente na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho.

Após cumprirmos com este primeiro objetivo, preocupámo-nos com o ponto mais importante desta etapa, a aprendizagem dos alunos, utilizando todos os conhecimentos adquiridos no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, assim como na Licenciatura de Desporto e Lazer na Escola Superior de Educação de Coimbra. Do mesmo modo, manifestou-se a preocupação com a qualidade da comunicação para transmitir aos alunos as melhores instruções possíveis e de investigar arduamente os exercícios mais adequados a implementar nas aulas, para conseguirmos alcançar o principal objetivo acima referido.

Apesar de chegar a esta escola com alguma experiência com crianças, o nervosismo de não conseguir criar aulas apropriadas e de não me fazer entender na lecionação dos conteúdos propostos consumiu-me nos primeiros dias, pelo que foram alguns dos entraves que tivemos de ultrapassar. De forma a ultrapassar esta dificuldade, tornou-se crucial melhorar a dicção nos discursos explicativos, utilizando uma linguagem simplificada e pausada. Esse era um dos assuntos abordados nas reuniões com o Professor Orientador, em que o mesmo referia que um professor é como se fosse um ator e que os alunos são como a plateia. Temos que interpretar o papel de docente, praticando o discurso fora do contexto de aula, para que o mesmo saia com fluidez. A projeção da voz, aliada a uma boa dicção foi um ponto forte que apresentámos e que fez toda a diferença para que os alunos compreendessem aquilo que estava a ser explicado, sem necessidade de uso do apito para chamar à atenção da turma. Também o domínio dos conteúdos contribuiu para a fluidez das aulas, tranquilizando-nos mais nos momentos de instrução e demonstração.

Outra dificuldade observada, foi a seleção de exercícios apropriados para a turma e a forma como estes podiam ser adaptados para os alunos de nível introdutório na disciplina. O objetivo passou sempre por atingir as aprendizagens essenciais em todas as crianças e jovens,

pelo que foi essencial as sugestões apresentadas pelos restantes professores estagiários e pelos docentes do grupo disciplinar de Educação Física, inclusive o Professor Orientador, para ajudar a ultrapassar estes obstáculos.

Para finalizar, é necessário realçar que todos os fatores que afetavam a nossa prestação na área da docência foram desaparecendo ao longo do Estágio Pedagógico, tornando este ano letivo bastante enriquecedor para a nossa formação profissional.

## 2. Caracterização do contexto

A fim de contextualizar este relatório, quando expomos a prática pedagógica é importante caracterizar o cenário, onde este se desenrolou. Neste tópico, conhecemos a Escola Secundária com 3º CEB Dr. Joaquim de Carvalho, o Núcleo de Estágio da Figueira da Foz, o Grupo Disciplinar de Educação Física e a turma do 9ºA.

### 2.1. A Escola

A Escola Secundária com 3º CEB Dr. Joaquim de Carvalho encontra-se localizada na freguesia de Twarede, perto do Estádio Municipal e próxima do Parque das Abadias, situado na Rua Dra. Cristina Torres na Figueira da Foz.



Fig. 1: Localização geográfica da Escola Secundária com 3º CEB Dr. Joaquim de Carvalho

A escola enriqueceu por meio de uma restauração de três corpos que a constituem, podendo distinguir-se os seguintes recursos materiais e espaciais: um edifício central, com quatro pisos, que integra as salas de aula, a área de trabalho dos professores, a reprografia, as



instalações sanitárias, a cantina, a cozinha, o bufete, o auditório, a biblioteca, a zona dos serviços administrativos e as instalações da Associação Doutor Joaquim de Carvalho, do Centro de Formação da Associação de Escolas Beira Mar; há ainda a considerar a existência de espaços especializados para as diferentes áreas educativas, tais como o pavilhão gimnodesportivo (com três balneários), as salas de artes e de novas tecnologias e os laboratórios. No exterior do edifício, podemos encontrar dois campos de jogos com duas balizas e quatro cestos, pista de atletismo com caixa de areia, jardins e pátios.

É de salientar que os professores podem lecionar no campo sintético da Câmara Municipal da Figueira da Foz, dispondo de dois grandes espaços para o ensino de determinadas matérias da disciplina de Educação Física. Destaca-se também a existência de acessibilidade para pessoas como mobilidade reduzida, como um elevador e instalações sanitárias adequadas para esse público alvo. Para mais, todas as salas têm ligação à internet, havendo rede sem fios em todo o edifício central.

## **2.2. Núcleo de Estágio**

Este núcleo de estágio é formado por três elementos do sexo masculino. Dois desses sujeitos, incluindo eu, são detentores da licenciatura em Desporto e Lazer na Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), enquanto outro concluiu a sua graduação na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física em Coimbra. Após a mesma tomada de decisão em realizar o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), bem como estagiar na mesma entidade de estágio, convivemos ao longo desse período criando laços próximos de amizade.

Desde o início do Estágio Pedagógico que o clima social entre os elementos do núcleo foi muito exemplar, onde a camaradagem, a partilha e o debate de ideias diferentes desenrolou-se de forma notável. Os vínculos de amizade e de confiança foram-se erguendo no decorrer deste ano letivo, considerando ter contribuído para a evolução de todos. A partir do momento em que o ano letivo começou, as reflexões para os trabalhos individuais e em grupo foram sempre feitas em conjunto, tentando encarar melhor determinados entraves que se verificaram ao longo deste percurso. Este trabalho em equipa foi também incitado pelo Professor Joaquim Parracho (Orientador de Estágio) e pelo Professor Doutor Luís Rama (Supervisor do Estágio). Em suma, foi um privilégio estagiar no núcleo de estágio da Figueira da Foz, na qual tivemos uma ótima formação profissional.

### **2.3. Grupo Disciplinar**

O grupo disciplinar em que fomos inseridos foi no de Educação Física, constituído por oito professores do género masculino e duas do género feminino.

Fomos muito bem-recebidos por todos os docentes, tendo nos considerado desde o início como professores e não estagiários, o que teve um impacto positivo para a nossa integração na escola. Consequentemente, o ambiente nas reuniões realizadas por este grupo disciplinar foi familiar e de entreaajuda, o que facilitou bastante o trabalho ao longo do estágio. Destaque à colaboração prestada por alguns professores, nomeadamente o nosso professor orientador, que serviram de alicerce durante o ano letivo todo, demonstrando uma muita disponibilidade para nos possibilitar a uma melhor prestação, caso algum aspeto menos positivo se manifestasse ou a solicitação de conselhos feitos pelo grupo de estagiários para a aquisição de conhecimentos.

### **2.4. Turma**

A turma em questão da Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, era do 9º Ano do Ensino Básico (9ºA), constituída por vinte e oito alunos, doze do sexo feminino e dezasseis do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. Destes, apresentava cinco alunos com sensibilidade emocional (alguns com acompanhamento psicológico) e quatro alunos com Apoio Social Escolar. Relativamente à nacionalidade, a maioria era portuguesa, com exceção de 4 alunas de nacionalidade brasileira.

Grande parte dos alunos demonstrou gosto pela prática de exercício físico e empenho nas tarefas exigidas. De uma forma genérica, a turma manifestou interesse em Remo, Paddle, Ginástica, Voleibol, Futebol e Basquetebol fora da escola, destacando o Futebol e o Voleibol como modalidades prediletas. Ainda dentro deste capítulo, é de salientar que 7 alunos não praticavam qualquer tipo de atividade física fora do contexto escolar.

Esta análise dos pré-requisitos permitiu-nos conhecer a turma, antecipando a prestação motora dos alunos em algumas matérias e focando mais a nossa atenção naqueles que necessitavam de uma melhoria nas suas aptidões físicas.

## Capítulo II– Análise Reflexiva da Prática Pedagógica

---

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

O Estágio Pedagógico possibilitou vivenciar uma nova experiência, em que colocámos em prática todos os conhecimentos aprendidos na nossa formação acadêmica, aperfeiçoando deste modo as capacidades didático-pedagógicas. Os professores devem ser detentores destas aptidões e competências em prol da docência, fundamentais para uma prática pedagógica adequada às necessidades de cada aluno.

No nosso caso, as práticas pedagógicas foram elaboradas com o propósito de reforçar aos alunos com um nível de desempenho baixo, a intencionalidade dos conteúdos. Esta foi uma das premissas do nosso trabalho, com reflexões individuais e coletivas feitas posteriormente, com o objetivo de avaliar os desempenhos de todos os intervenientes.

Ao longo deste capítulo serão apresentadas as atividades de ensino-aprendizagem que se realizaram e a experiência que arrecadámos no decorrer do Estágio Pedagógico.

#### **1. Planeamento**

A primeira etapa didático-pedagógica para que se ocorra uma boa prática é o planeamento. Entende-se por planeamento em ensino como a estruturação (tempo e sequência) de todas as atividades/tarefas a desempenhar num dia letivo, onde a interação entre o professor e os alunos funciona numa dinâmica de ensino e aprendizagem. Segundo Bento (1987), citado por Matos e Graça (2014), o planeamento é um procedimento de fundamentação do processo de ensino, de identificação dos vínculos regulares e reguláveis entre ensino e aprendizagem. O mesmo autor (1998, p.15) refere também que “o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção e depois na realidade”.

O planeamento serviu como guia de ação, sofrendo adaptações ou até mesmo alterações caso fosse necessário, pois eventualidades podiam manifestar-se no cenário educacional e objetivo do professor é ajustar a estrutura da sua aula em função das capacidades individuais de cada aluno.

Para se concretizar um planeamento efetivo, deve ter-se em consideração o Programa Nacional de Educação Física (Ministério da Educação 2001), como ponto de partida para toda a sistematização de matérias no ano letivo. Este é considerado como um dos documentos que

rege o ensino, contendo um programa flexível e organizado por objetivos, tendo como principal finalidade orientar o Professor de Educação Física.

De modo a efetuar um bom planeamento, é necessário ter em consideração três etapas fulcrais diferenciados pelo seu grau de especificidade: plano anual (longo prazo), as unidades didáticas (médio prazo) e o plano de aula (curto prazo).

### **1.1. Plano Anual**

Na construção do plano anual, baseamo-nos no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, no Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, no Programa Nacional de Educação Física (Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho do ministério da educação, 2017) e nas Aprendizagens Essenciais. Para tal, a realidade da turma em questão e o ambiente em que estão inseridos deve-se ter em conta, podendo sofrer alterações, caso se justifique para tal.

O plano anual serve como guia orientador para o ano letivo, de forma que o professor saiba o melhor caminho a percorrer, bem como as estratégias mais adequadas a adotar para que os alunos alcancem o sucesso no final do ano letivo, conduzindo-os para os tópicos essenciais do processo de ensino e aprendizagem.

Posto isto, este documento foi elaborado prevendo a distribuição anual das matérias do ano letivo 2021/2022, disponibilizado pela Diretora do Departamento de Educação Física. Após a sua disponibilização e em reunião com o Professor Orientador, definimos a extensão dos conteúdos a abordar em cada matéria para as turmas que nos foram destinadas a lecionar, tendo em consideração a distribuição dos espaços (anexo 1) para cada um dos professores do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Conforme era esperado alguns imprevistos no decorrer dos períodos letivos aconteceram, tais como condições meteorológicas desfavoráveis. Para contornar esse obstáculo, optámos por matérias alternativas no primeiro período, dado que nos encontrávamos a lecionar futebol e atletismo nos espaços exteriores da escola. Luta e jogos didáticos foram as atividades que realizámos, nos dias em que não era possível dar continuidade à matéria em questão.

Tabela 1 – Distribuição das matérias

<b>Distribuição de Matérias</b>		
<b>1º Período</b>	<b>2º Período</b>	<b>3º Período</b>
FITescola	Voleibol	Ginástica de Solo
Futebol / Futsal	Badminton	Ginástica de Aparelhos
Atletismo		FitEscola
Luta e jogos didáticos (alternativo)		

Ainda incluído no plano anual, era da nossa responsabilidade organizar torneios desportivos que proporcionassem um momento lúdico e competitivo aos alunos da escola. Assim, foi-nos solicitado a realização de um torneio que incluiu as modalidades de futebol (7º e 8º ano), basquetebol (9º e 10º ano) e voleibol (11º e 12º ano).

Este evento levou a uma reflexão neste parâmetro do planeamento anual.

Segundo as planificações anuais de Educação Física na Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, não constam as modalidades de futebol no 7º e 8º anos de escolaridade, nem de basquetebol na planificação no 8º ano, o que se traduziu na dificuldade competitiva por parte dos alunos por não apresentarem bases nestas matérias. No entanto, na modalidade de voleibol, tal não aconteceu devido à continuidade pedagógica e à maturidade dos alunos, atingindo este torneio, um nível competitivo muito interessante.

Posto isto, o plano anual demonstrou ser uma ferramenta muito importante para a orientação genérica do ensino, servindo como documento orientador do docente para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, revelando também a sua importância como um meio inicial para as intervenções pedagógicas dos professores.

## **1.2. Unidades Didáticas**

Após elaborarmos o plano anual, é imprescindível construir de forma precisa as unidades didáticas a lecionar. De acordo com Pais (2013), “a designação unidade didática ou unidade de programação remete, do ponto de vista da conceção do processo ensino/aprendizagem, para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático (entendido como sequenciação didática) com o fator tempo (concebido como entidade biunívoca de relação entre tempo de ensino e tempo de aprendizagem)”. Seguindo esta linha de pensamento, é fundamental a

construção das unidades didáticas para que o ensino não seja improvisado e que siga um caminho lógico.

Na elaboração desta ferramenta de trabalho foi crucial a consulta de todos os documentos que regem o ensino em Portugal: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; o Decreto-Lei 54/2018; o Programa Nacional de Educação Física; as Aprendizagens Essenciais. Com a análise destes documentos oficiais do Ministério de Educação, é possível construir unidades didáticas efetivas para o processo ensino-aprendizagem.

A principal função do Professor ao construir a unidade didática, é colocar em prática todos os conteúdos que o Programa Nacional de Educação Física propõe, de forma a indicar: o período de tempo que o vai fazer; a justificação dos assuntos a abordar; como é que o vai fazer; o que vai lecionar; como vai avaliar a turma que lhe foi destinada a ensinar.

Para organizar o seu processo de ensino, o docente terá de realizar uma avaliação formativa inicial (diagnóstica e prognóstica) para entender em que nível é que os alunos se encontram e entender as suas facilidades e dificuldades para que possa definir os objetivos para a parte fundamental da unidade didática, de forma a estarem adequados à turma. Deste modo, certificamos que exista uma extensão e sequência de conteúdos lógica para colocar em prática (anexo 2). Quando elaboramos este tópico, é imprescindível distribuir os assuntos a abordar pelas aulas disponíveis e indicar a sua função didática: avaliação formativa inicial, introdução, exercitação, consolidação, avaliação formativa e sumativa.

### **1.3 Planos de aula**

O plano de aula é uma estruturação de atividades que vão ser tratadas numa lição, com o intuito de trabalhar os conteúdos programáticos, sendo importante a sistematização dos tópicos a abordar num documento manual que servirá não só para direcionar as ações do docente, como também possibilitar a revisão e aperfeiçoamento de ano para ano (Libâneo, 1990). É nesta etapa que ocorre o processo de ensino-aprendizagem, devido à interação que acontece entre o professor e o aluno mediado pela matéria de ensino. Por conseguinte, o plano de aula tem como objetivo concretizar as metas determinadas para os alunos as conseguirem atingir.

Neste guião de aula, o professor deve esclarecer os exercícios que pretende realizar e a sua fundamentação, de maneira a justificar as escolhas dos exercícios que devem fazer sentido de acordo com o nível da turma e os conteúdos estipulados no Programa Nacional de Educação

Física. O modelo de plano de aula (anexo 3), definido pelo Professor Orientador do núcleo de estágio da Figueira da Foz, segue uma estrutura que vai de encontro ao que é defendido por Bento (2003). O mesmo divide-se em três partes que formam o plano de ensino: parte inicial ou aquecimento; parte fundamental; parte final ou retorno à calma.

A preleção inicial da aula seguiu a mesma estratégia de organização (sentados à frente do professor, formando uma meia-lua), de modo a criar rotinas nos alunos para não se perder tempo de empenhamento motor. Após os alunos estarem devidamente posicionados, iniciava-se a aula, começando sempre com uma conversa a indicar os procedimentos a adotar na sessão, os objetivos que o professor pretendia que os alunos atingissem e o esclarecimento de dúvidas caso surgissem. Em seguida, distribuía-se os alunos pelo espaço e seguiam os sinais de comando do professor. Os aquecimentos seguiam sempre um método progressivo iniciando com mobilização articular e finalizando com exercícios mais intensivos, aumento gradualmente os níveis de intensidade de forma controlada.

Na parte fundamental, a instrução, a gestão, os feedbacks transmitidos aos alunos e as tarefas motoras a desempenhar, foram os principais pontos que se evidenciaram nesta fase, tendo em conta que as atividades da aula estão associadas a: tempo total e parcial; componentes críticas; critérios de êxito.

Na parte final da aula, responsabilizava determinados alunos a arrumarem o material utilizado e fazia uma breve discussão sobre as suas prestações na aula, ao mesmo tempo que escutavam o professor.

Como referido anteriormente, o plano de aula contém uma parte de justificação das decisões tomadas, explicando os motivos das escolhas dos exercícios, o sistema de organização do material e dos alunos e o aproveitamento do espaço disponibilizado.

Apesar deste documento poder sofrer alterações no momento da aula, esta ferramenta torna-se importante na didática da Educação Física, sendo fundamental antecipar todas as eventualidades que possam surgir para não afetar a aprendizagem de nenhum aluno.

## **2. Realização**

Após a planificação das aulas é necessário colocá-las em prática. Para que uma aula seja realizada com êxito, é essencial incluir no plano as três fases da sessão (aquecimento, parte fundamental e retorno à calma), refletindo em cada um dos seus momentos para a podermos implementar.

É neste tópico que ocorre as interações entre professor e alunos, devendo o docente transmitir os seus conhecimentos para as turmas que ficou incumbido de lecionar. O processo

de aprendizagem é induzido por um leque de variáveis com características de participação particularizadas no desenvolvimento do próprio procedimento (Melo & Barreiros, 2013).

Para que o professor consiga ter um espírito crítico relativo à sua intervenção pedagógica, iremos abordar as seguintes dimensões: instrução dos conteúdos, gestão da aula, clima de aprendizagem e centro disciplinar.

## **2.1. Intervenção Pedagógica**

Atentando que a intervenção pedagógica é uma ação que o professor adota de forma planeada nas aulas, enfatizada no processo de aprendizagem dos alunos, é a sua função de ajustar os conteúdos às capacidades individuais de cada um. De acordo com Siedentop (1998), um bom professor é aquele que tem a capacidade de encontrar as ferramentas necessárias para manter os seus alunos com empenho sobre a meta a alcançar, sem recorrer a técnicas ou intervenções rígidas, negativas ou punitivas.

### **2.1.1. Instrução**

Um integrante importante na aprendizagem é a transmissão de informação acerca dos assuntos a tratar (Tonello, & Pellegrini, 1998). Rosado e Mesquita (2011 p.69) afirmam que “a capacidade de comunicar constitui um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica no contexto do ensino das atividades físicas e desportivas”.

Procedendo pela instrução verbal, garantimos uma linguagem compreensível, direta e objetiva com o intuito de prolongar o tempo de empenhamento motor. No decurso dos discursos explicativos, a importância do questionamento no contexto educativo foi imprescindível para a instrução dos conteúdos programados. Deste modo, detetávamos aqueles que ainda não tinham adquirido conhecimento dos parâmetros lecionados em aulas transatas.

Eventualmente, ao longo das instruções, ocorriam conversas paralelas entre alunos que desestabilizavam o funcionamento da aula, tendo sido necessário adotar uma postura mais coercitiva. A separação imediata dos alunos perturbadores foi uma das estratégias utilizadas para que não se voltasse a suceder tais episódios. Outro método usado para suprimir esse entrave foi o silêncio e o olhar dirigido àqueles que conversavam, até que eles se apercebessem do seu comportamento inadequado e fizessem silêncio.

A instrução verbal e a exemplificação dos exercícios são as ferramentas mais aplicadas na transmissão de informação (Tonello, & Pellegrini, 1998). A demonstração consiste numa imagem representativa de uma determinada tarefa motora, servindo de alicerce às explicações que o docente refere. O questionamento foi bastante importante no desenrolar da mesma, para



ter a certeza de que a turma entendia aquilo que era explicado, verificando na maioria das vezes muitas dúvidas esclarecidas.

Depois de realizada a instrução, o *feedback* tornou-se num fator importante para a aquisição de conhecimentos, tanto durante como no final dos exercícios. O questionamento também serviu de auxiliar para complementar a informação de retorno sobre o resultado. Porém, quando a maioria apresentava erros a nível técnico e o feedback individual não era suficiente para eles melhorarem as suas execuções, reuníamos novamente a turma para explicar e demonstrar aquilo que foi proposto, de forma a esclarecer todas as dúvidas.

Momentos antes de terminar a aula, fazia-se um balanço daquilo que foi efetuado, enfatizando os aspetos essenciais dos conteúdos programados e do empenho e comportamento da turma.

No que toca a esta dimensão pedagógica assistimos a uma evolução notória, na medida em que a instrução era mais detalhada e prolongada por não ser sintetizada em pontos fundamentais. Com o decorrer do estágio foi-se notando uma melhoria, devido ao facto de nos focarmos em aspetos essenciais sem deixar de ensinar todas as componentes críticas dos gestos técnicos. Consequentemente, o tempo de empenhamento motor da turma aumentou e os discursos passaram a ser mais compreensíveis para os alunos.

Concluimos que a instrução é fundamental para a intervenção pedagógica do professor, pois se o aluno não compreender aquilo que lhe é pedido, ocorre um impacto negativo no processo de aprendizagem do aluno. Portanto, os discursos do docente têm de ser claros, objetivos e sucintos para que os mesmos adquiram conhecimento. Nas demonstrações, o professor deve ser um bom modelo de exemplificação para complementar as suas instruções, pois um bom professor é aquele que sabe aplicar aquilo que ensina.

### **2.1.2. Gestão**

Entende-se por gestão da aula toda a variedade de comportamentos que o docente utiliza para controlar os materiais, o espaço e o tempo das tarefas motoras das aulas, assim como o comportamento dos alunos (Sarmiento et al., 1990).

Primeiro que tudo, os professores competentes são gestores eficazes e essas habilidades são pré-requisitos fundamentais para o processo de ensino, em qualquer disciplina (Siedentop, 1983; Rink, 1985; O'Sullivan & Dyson, 1994, citado por Abreu, 2000).

Inicialmente deparámo-nos com algumas dificuldades na transição dos exercícios, perdendo tempo na distribuição dos alunos pelos locais de trabalho e momentos antes da explicação das atividades quando se tratava de reunir a turma. Com o decorrer do estágio,

fomos estabelecendo estratégias para reduzir o tempo de transições, como a contagem decrescente com uma mão ou verbalmente. A criação de rotinas em todas as unidades didáticas contribuiu para a redução desse tempo gasto.

Com o propósito de ganhar alguns minutos de prática, o material era preparado e organizado pelos professores. Porém, no final a turma ficava sempre responsável de o arrumar nos devidos lugares do pavilhão.

No começo do ano letivo, o uso do apito apresentou-se como ferramenta essencial para chamar à atenção os alunos. Todavia, decidimos descartá-lo das aulas pelo barulho incomodativo que causava. Como foi referido anteriormente, a contagem decrescente demonstrou ser a melhor estratégia para reunir os alunos para a fase da instrução.

Apesar desses aspetos menos positivos no início do estágio, estes foram pontos que melhoraram ao longo do tempo, devido à experiência obtida que foi crucial para a maximização do tempo de prática. Em todas as aulas, tivemos a preocupação de arranjar métodos que permitisse os alunos a obterem o máximo de tempo de empenhamento motor possível, não ficando ninguém parado durante a aula.

### **2.1.3. Clima e Disciplina**

Uma vez que estas duas dimensões compreendem aspetos da pedagogia associados ao ambiente vivenciado na sala de aula, assim como o centro disciplinar da turma, estas duas dimensões pedagógicas estão diretamente relacionadas. Para Sarmento (2004), se a turma for bem controlada pelo professor o clima será benéfico para os procedimentos didático-pedagógicos.

O empenho dos alunos dependia da unidade didática a abordar. De uma forma genérica, o nível de dedicação da turma ia melhorando à medida que o tempo passava. Para mantê-los interessados foi fundamental a inclusão da vertente competitiva e recreativa nas tarefas programadas nas aulas.

No decurso da intervenção pedagógica, verificou-se comportamentos inadequados por parte de alguns alunos. Ao respeito de episódios que não colocavam em risco a prestação ou a atenção dos colegas, estes eram ignorados sempre que possível com a finalidade de fazer desaparecer esse tipo de atitudes. Caso estivessem a afetar a concentração e a prática da turma, os alunos desestabilizadores seriam imediatamente repreendidos verbalmente ou retirados da aula, ficando apenas a observar por um certo período de tempo. Por vezes cometíamos o erro de os castigar durante o trabalho de condição física, o que não foi muito correto pois os mesmos ficavam satisfeitos por terem escapado das atividades mais exigentes. No final, ocorria um

momento de diálogo entre eles para os fazer refletir sobre os seus atos. Inicialmente, o nosso discurso começava por elogiar as capacidades que cada um tinha, enfatizando posteriormente os aspetos menos positivos. Por fim, reforçava-se novamente os pontos positivos para estimular as suas prestações e maximizar os resultados.

O mais importante no controlo destas duas dimensões pedagógicas passou por escutar e tentar compreender a justificação dos alunos que manifestavam comportamentos inadequados, porque não nos devemos esquecer que já passámos todos por essa fase e existem sempre motivos por de trás dos nossos comportamentos, quer sejam propositados ou não. Os docentes que demonstram domínio pelas matérias e que transmitem boas energias, são vistos de uma forma mais positiva, ao contrário dos mais severos e rigorosos (Oyarzún, 2012).

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

O termo estratégia tem sido utilizado numa variedade de realidades, contextos e usado como sinónimo de outras terminologias como abordagem, modelo, método e técnica (Vieira, 2005). Segundo Mesquita (2011), “há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva”.

No sentido de realizarmos um bom trabalho educativo, foi necessário adotar determinados métodos de ensino, nas quais foram questionadas ao longo do Estágio Pedagógico, o quê, porquê e como ensinar, tendo sempre em consideração os objetivos estipulados no programa. Todas as estratégias utilizadas foram ao encontro dos documentos que regem o ensino, proporcionando sempre uma aprendizagem favorável aos alunos. O objetivo principal na tomada destas decisões passou por tentar desenvolver aulas apropriadas para que ocorresse evolução em todos os elementos da turma. Desta forma, foram utilizados estilos e modelos de ensino com o intuito de melhorar a qualidade das aulas, quer na abordagem dos conteúdos programáticos e nos aspetos metodológicos.

Os estilos de ensino implementados nas unidades didáticas ao longo do Estágio Pedagógico foram utilizados de acordo com a progressão das atitudes e decisões pedagógicas tomadas. Para isso, a seleção de cada uma delas efetuava-se consoante os níveis de prática e de autonomia da turma. Posto isto, os estilos de ensino aplicados foram: o ensino por comando, a descoberta guiada e o ensino recíproco. Estas estratégias foram determinantes para um processo de ensino-aprendizagem adequado.

O estilo por comando foi preponderante nos aquecimentos, onde a turma se movimentava de acordo com o sinal dado pelo professor. Para além dessa fase da aula, este

estilo de ensino foi utilizado nos momentos de introdução de conteúdos programáticos, de forma a que os alunos aprendessem a efetuar a tarefa correta, conforme a descrevíamos.

O estilo por descoberta guiada esteve presente por meio do questionamento, que pode estar associada a outras estratégias de ensino e que estimula o pensamento dos alunos para procurarem uma solução para resolver os problemas que lhes são apresentados, promovendo à turma uma aprendizagem ativa. O questionamento é um elemento importante de muitos métodos de instrução, nomeadamente, o inquérito, a discussão e a recitação (Clegg, 1987; Wilen, 1987).

Relativamente ao estilo de ensino recíproco, esta estratégia foi usada mais para a unidade didática de Ginástica, quando os alunos se encontravam a criar coreografias de Ginástica de Solo em grupo, tendo sido fundamental a colaboração deles uns com os outros para ajudarem aqueles com mais dificuldades, já que o professor não consegue estar em todo o lado ao mesmo tempo. Esta estratégia de aprendizagem demonstrou ser eficaz e muito útil, proporcionando a autonomia, o empenho e a criatividade.

No que toca aos modelos de ensino, os modelos específicos da Educação Física utilizados foram o Teaching Games for Understanding (TGfU) e o Modelo para o Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social (MDRPS), sendo o TGfU implementado nas unidades didáticas de Futebol/Futsal, Voleibol e Badminton, e o MDRPS em todas as matérias.

Destacando o Futebol no sentido de potenciar o nosso processo de ensino, os quatro princípios pedagógicos baseados em Griffin e Butler (2005) foram colocados em prática: a seleção do tipo de jogo, oferecendo uma variedade de experiências aos alunos relativos à matéria em questão; a modificação do jogo por representação, manipulando as regras do jogo como o limite de toques na bola para os alunos de nível mais avançado, facilitando a aprendizagem daqueles com mais dificuldades; a modificação por exagero, criando muitas vezes situações de jogo de superioridade ou inferioridade numérica; o ajustamento da complexidade tática, tendo sempre o cuidado de adequar problemas táticos consoante as capacidades individuais dos alunos.

Por último, o MDRPS foi executado em todas as aulas com o intuito de transmitirmos valores e competências essenciais à vida em sociedade, tentando aumentar os índices de responsabilidade da turma. No final das aulas, fazíamos sempre um balanço da prestação de todos, enfatizando: respeito pelos outros; empenho e cooperação; foco na tarefa e autonomia; entreajuda; transferência desses valores morais para fora da escola.

### **3. Avaliação**

De acordo com o Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, Art. 23, a “avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno”.

A avaliação é um processo determinado, metódico e contextualizado de recolha de informações que possibilita a compreensão daquilo que os alunos são capazes de fazer no momento, sendo determinante para a qualidade do processo de ensino e aprendizagem (Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2019).

A avaliação é de extrema importância para o professor, porque é através desse momento que se verifica a aquisição de conhecimentos dos alunos, de modo a analisar a sua evolução em contexto de prática.

Tendo em conta o plano anual, o processo avaliativo foi dividido em quatro elementos: Avaliação formativa inicial, avaliação formativa, avaliação sumativa e autoavaliação.

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

A avaliação formativa inicial (anexo 4) é a parte integrante do processo avaliativo que permite ao professor orientar e enquadrar os conteúdos programáticos, adequando o nível dos objetivos estabelecidos (Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001). Segundo Teixeira (2018), na avaliação formativa inicial é possível retirar mais informações para além das capacidades motoras, que são as relações interpessoais existentes dentro da turma, com a finalidade de detetar possíveis líderes que poderão ser um meio para um processo de ensino adequado.

A forma de realização da avaliação formativa inicial dependia da unidade didática. Em determinadas matérias, a aplicação de exercícios analíticos foi o melhor método para detetar as dificuldades dos alunos. Noutras, a situação de jogo serviu como estratégia para avaliar de forma diagnóstica a turma, criando assim os grupos de nível para implementar nas aulas seguintes. No caso da unidade didática de Ginástica, para além dos exercícios analíticos realizados na aula, os alunos tiveram de preencher uma ficha de autoavaliação formativa inicial para entendermos as dificuldades e facilidades que cada elemento da turma tinha nesta matéria.

Reconhecemos que este momento de avaliação teve uma função importante no planeamento das aulas e que sem ela, não é possível adaptar as tarefas motoras consoante as capacidades individuais dos alunos.

### **3.2. Avaliação Formativa**

A Avaliação formativa é definida como parte integrante do processo de ensino-aprendizagem, referindo qualquer procedimento do processo avaliativo e tendo como finalidade aprimorar o ensino e a aprendizagem na nossa disciplina (Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2019). Este momento avaliativo é um procedimento contínuo e serve para aprimorar a prática do professor. Esta afirmação significa que o principal objetivo não passa somente por classificar o aluno, mas sim ter um leque de informações que possibilitem o entendimento dos meios mais indicados para ajudar os alunos a melhorarem a sua aprendizagem.

A avaliação formativa foi realizada ao longo do ano letivo entre a avaliação formativa inicial e a avaliação sumativa de cada unidade didática, permitindo ajustar as aulas dependendo do nível que os alunos apresentassem. Para concretizar, foram feitas anotações no decorrer das aulas sobre as maiores dificuldades que cada elemento da turma manifestava, seguida de reflexões por escrito.

No que diz respeito a esta avaliação, o nosso maior obstáculo foi estabelecer uma ordem particular de alunos por aula, de forma a observá-los detalhadamente para uma melhor recolha dados. Outro entrave que se desencadeou foi o momento de anotar todas as dificuldades que cada um tinha, enquanto prestávamos atenção ao resto da turma. Neste caso a cultura do elogio ajudou bastante, na medida em que alguns alunos se destacavam pela positiva quando se tratava de evolução.

Defendemos que este momento de avaliação é fundamental, uma vez que proporcionou informações primordiais sobre a prestação diária dos alunos. Para além desta importância, a sua aplicação melhorou a nossa competência profissional no dia a dia, aprimorando as nossas estratégias para melhorar a aprendizagem dos alunos.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa trata-se de um balanço final aplicado no fim de um segmento de ensino-aprendizagem. De acordo com o Decreto-Lei nº139/12 de 5 de julho, Art. 24, “a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e a certificação”. Segundo Ribeiro (1999, p.89), “a avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos na avaliação formativa e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”.

A avaliação sumativa destina-se a estipular o nível atingido pelo aluno no final da unidade didática e período letivo, tanto de forma qualitativa como quantitativa, determinando assim a eficiência do ensino (professor) e da aprendizagem (aluno). No decorrer deste momento, o objetivo principal passou por avaliá-los e incentivá-los a mostrarem a evolução do seu desempenho, dando sempre a oportunidade aos alunos de voltarem a repetir determinadas tarefas caso assim o pretendessem. Assim, foi possível transmitir convicção, calma e feedback para contribuir para um melhor processo de ensino-aprendizagem.

Deste modo, colocámos em prática este procedimento avaliativo no final de cada matéria, com o máximo de rigor possível, de forma a distinguir os alunos tentando ser os mais justos na atribuição das notas. A avaliação sumativa neste ano letivo foi realizada por meio da observação da prestação da turma, através do preenchimento de uma grelha elaborada por nós (anexo 5). Para isso se suceder, seleccionámos exercícios critério já desenvolvidos e praticados em aula como estratégia para a obtenção das classificações finais dos alunos. Relativamente aos fundamentos técnicos, recorremos a exercícios analíticos, de maneira a recolher dados que indicassem a qualidade de execução de cada um dos gestos técnicos. No que toca aos fundamentos táticos, o jogo serviu como método avaliativo, desde a vertente competitiva a outros parâmetros exigidos.

Após os registos das classificações na avaliação sumativa, fazíamos sempre uma comparação com a avaliação formativa inicial e a avaliação formativa, com o intuito de verificar a existência ou não de evolução nos alunos. Houve determinados momentos em que a prestação motora dos alunos diminuía devido ao nervosismo, por saberem que estavam a ser avaliados. Contudo, o clima de aprendizagem era sempre controlado tentando incentivar os alunos para a prática e convencê-los de que nós, professores, já conhecíamos as capacidades individuais de cada um com o passar do tempo.

Aconteceu também comportamentos fora da tarefa de aula que ocorriam nos momentos em que determinados alunos não estavam a ser avaliados. Quando isto acontecia, atividades alternativas específicas para a unidade didática em questão eram efetuadas, para que não ocorressem comportamentos de desvio.

Posto isto, concluímos que a avaliação sumativa possibilita a análise de forma quantitativa e/ou qualitativa, dependendo das capacidades que os alunos adquiriram neste momento avaliativo.

### **3.4. Autoavaliação**

Segundo o Decreto de Lei nº31/2002, artigo nº6, a autoavaliação tem carácter obrigatório e desenvolve-se em permanência, contando com o apoio da administração educativa. Serve para desenvolver o espírito crítico dos alunos, sendo que estes terão a noção do que é pretendido em cada exercício. De acordo com a Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019), “a autoavaliação ao longo do processo é também um elemento essencial à promoção de uma autoavaliação potenciadora da aprendizagem. Com efeito, levar os estudantes a refletir acerca da sua aprendizagem, convidando-os a fazer um registo acerca do que aprendeu, é essencial.”

No final de cada unidade didática, a autoavaliação era anotada consoante o que cada aluno considerava que ia obter. Reuníamos a turma e por ordem numérica os alunos indicavam a classificação final que acreditavam ter, tendo em conta o empenho em ambas as matérias e o comportamento em cada período letivo.

### **4. Lecionação a outro ciclo de ensino**

Segundo o guia de Estágio Pedagógico deste ano letivo, uma das tarefas que tivemos que desempenhar para concretizar esta prática pedagógica supervisionada com sucesso, foi a lecionação a outro ciclo de ensino ao longo de um período. Nesta atividade de ensino-aprendizagem lecionámos a uma turma do 6º ano de escolaridade, da Escola EB 2, 3 Infante D. Pedro. A primeira aula foi destinada somente para a observação, de modo a conhecer os alunos e os aspetos metodológicos adotados pelo professor responsável pela turma. O docente favoreceu esta tarefa propondo a nossa participação, ajudando os alunos a executar batimentos por baixo no badminton.

Posteriormente, o professor deu-nos a autonomia para planear e realizar as aulas seguintes, sempre disponível para esclarecimento de dúvidas ou debate de ideias. As matérias que tivemos de abordar a este ano de escolaridade foram: Badminton; Tag-Rugby; Frisbee.

Esta turma demonstrou ser mais tranquila a lecionar quando comparada aos do 9º ano, o que não era muito expectável de acontecer. O clima de aprendizagem e o centro disciplinar destacaram-se bastante pela positiva, em que os alunos manifestaram motivação e empenho em todas as aulas. O comportamento demonstrou também ser um aspeto favorável para o processo de ensino, pois não perdíamos muito tempo em transições de exercícios e não ocorriam interrupções nos momentos de explicação, facilitando a aprendizagem da turma.

Posto isto, foi crucial esta experiência na nossa formação, possibilitando a vivência de outra realidade, com alunos e espaços completamente diferentes. Um dos lugares que serviu



para lecionar as aulas foi a praia, ambiente este que promoveu ainda mais a nossa aprendizagem.

## **5. Lecionação a alunos com medidas adicionais – adaptações curriculares significativas (Programa Educativo Individual)**

Com o objetivo de enriquecer a nossa experiência neste percurso académico, envolvemo-nos em projetos de intervenção multidisciplinar (anexo 6) com dois alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão que incluem as medidas adicionais (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho).

O primeiro aluno a integrar o projeto era do 12º ano de escolaridade (anexo 7). Apresenta, de acordo com relatório médico do Hospital Pediátrico de Coimbra, um nível de Desenvolvimento Cognitivo Muito Inferior quando comparado à média do seu grupo etário. O jovem em questão, apresentava dificuldades em interpretar, compreender, retirar conclusões ou produzir raciocínios complexos. Do ponto de vista comportamental, o aluno manifestava características que estão relacionadas com o diagnóstico de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção em comorbilidade com distúrbio desafiante de oposição comportamental. A lecionação das aulas a este sujeito foi um constante desafio, dado que este não se interessava pela disciplina de Educação Física (no início recusava a sua prática), dificultando o clima e a dinâmica das aulas. Após várias reuniões com a Professora de Educação Especial que acompanha este aluno, com a finalidade de o conhecer melhor, chegámos à conclusão que era fulcral existir um trabalho colaborativo entre os diferentes agentes educativos (terapeuta ocupacional, professora de educação especial, psicóloga, assistente social e professor estagiário de educação física). Na área da Educação Física, selecionaram-se tarefas motoras específicas para o seu condicionamento físico e emocionais (dado que o jovem apresentava muitas lacunas nas diferentes capacidades físicas, para além dos problemas de autoestima). Foram trabalhadas as aprendizagens essenciais da disciplina, em estreita articulação com os diferentes intervenientes e tendo em conta o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. Os exercícios que o discente executou, em todas as aulas, foram adaptados às suas limitações quer físicas quer emocionais.

Consideramos que foi significativa a evolução do aluno ao longo do tempo em que participámos neste projeto de intervenção multidisciplinar, tal como consta do relatório feito pelo aluno (anexo 8).

Como o nosso trabalho foi adequado ao sujeito anteriormente referido, surgiu-nos outro desafio: elaborar um segundo projeto de intervenção (anexo 9). O público alvo foi uma menina

detentora de multideficiência do 10º ano. Esta aluna possuía dificuldades na locomoção, manipulação e ao nível cognitivo, pelo que foi difícil arranjar tarefas que pudéssemos aplicar para promover a melhoria da sua qualidade de vida. Todavia, após várias pesquisas sobre as problemáticas da discente planificámos e desenvolvemos um conjunto de atividades. Foram, tanto quanto possível, diversificadas as estratégias de modo a que conseguíssemos que a aluna executasse os exercícios propostos. Observámos algumas melhorias na sua atividade da vida diária.

Em suma, este desafio com um público-alvo que apresenta barreiras à aprendizagem significativas melhorou as nossas competências enquanto futuros professores na área de Educação Física, pois não nos limitámos a implementar os exercícios específicos das diferentes modalidades, mas tivemos que os adaptar a cada um e a todos, promovendo assim uma escola inclusiva.

## **6. Questões Dilemáticas**

Ao terminar as atividades de ensino-aprendizagem, torna-se fundamental fazer uma reflexão relativa aos obstáculos que apareceram ao longo do Estágio Pedagógico e as soluções que se colocaram em prática durante a intervenção pedagógica para as ultrapassar.

O primeiro dilema que surgiu deveu-se ao nervosismo que pudesse afetar a lecionação dos conteúdos programados, contribuindo para uma fraca compreensão dos discursos, uma imagem inapropriada de professor e um processo de ensino-aprendizagem inábil. Adotando esse tipo de postura, colocaríamos em risco a aprendizagem dos alunos, fugindo do papel de um verdadeiro docente. Para contornar esse dilema, foi importante a experiência que se foi ganhando no decorrer deste ano letivo, melhorando muito neste aspeto. A exercitação dos discursos fora do contexto de aula, equivaleu a uma estratégia implementada para aperfeiçoar este ponto importante nas aulas. Com este método conseguimos transmitir os conhecimentos aos alunos, explicando os exercícios e as componentes críticas de gestos técnicos de forma compreensiva e sucinta.

Outra questão dilemática esteve relacionada com a diferenciação pedagógica que a turma manifestou em algumas unidades didáticas, dado que os alunos apresentavam níveis diferentes consoante a matéria que era lecionada. Devido a isso, surgiu a necessidade de formar grupos homogéneos e heterogéneos para melhorar o funcionamento das aulas. Esta decisão não foi bem aceite por alguns alunos, pois não compreendiam o porquê de estarem distanciados dos amigos mais próximos. Houve a demanda de os fazer entender a importância da implementação desta estratégia.

A última dificuldade que se revelou ao longo do ano letivo correspondeu às dimensões do clima e da disciplina. Surgiu o entrave de conseguirmos controlar o centro disciplinar a uma turma que manifestava comportamentos de desvio com muita frequência. Desde o início que os alunos apresentavam uma postura inadequada nas aulas, existindo conversas paralelas e brincadeiras fora do contexto de prática. Levantou-se a dúvida de qual seria a melhor punição para atribuir aos alunos desestabilizadores. Inicialmente, castigávamos os alunos através da atividade física quando estes manifestavam comportamentos de indisciplina. Em reuniões e conversas informais com o Professor Orientador e o Professor Supervisor de Estágio, chegou-se à conclusão que mandá-los sentar, avisá-los de eventuais expulsões ou até mesmo participações disciplinares regulavam as atitudes dos alunos desestabilizadores, melhorando o centro disciplinar.

Concluimos que as reuniões feitas com os nossos professores foram a primeira solução para ultrapassar estes dilemas, gerando assim novas ideias para colocar em prática.

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

No sentido de desempenhar as atividades de organização e gestão escolar, decidiu-se auxiliar nas tarefas de um cargo de gestão intermédia. Posto isto, acompanhámos a Diretora da turma do 9ºA, colaborando em várias funções associadas ao cargo. A professora mostrou bastante disponibilidade no decorrer do Estágio Pedagógico, contribuindo para o nosso sucesso escolar.

A seleção deste encargo deveu-se ao facto de haver mais probabilidade de o ocuparmos numa escola, pelo que foi crucial o acompanhamento de todas as tarefas que um Diretor de Turma efetua para nos prepararmos para os deveres que esse cargo exige. Para que alcançássemos a aprendizagem, tivemos contacto com tarefas que consistiam em: justificações de faltas; organização do dossiê da turma; preparação dos conselhos de turma; atendimento aos pais (com a autorização dos Encarregados de Educação); elaboração de documentos propostos pela Diretora de Turma; responder a emails de pais ou de outros professores.

Ao longo do Estágio Pedagógico, tivemos o privilégio de ajudar e de participar nas reuniões do Conselho de Turma, participando na apresentação da Professora e de realizar outras tarefas relacionadas com este órgão de coordenação pedagógica no seu decorrer, como a distribuição da folha de presenças e da impressão de outros documentos importantes.

Todas as semanas verificávamos as faltas registadas na plataforma INOVAR, bem como as justificações das suas ausências injustificadas. Após essa análise, a professora tomava

a decisão de aceitar ou não os esclarecimentos em papel. Posteriormente, atualizávamos e organizávamos o dossiê da turma, seguindo o índice proposto pela escola. Sempre que a professora solicitava a criação de um documento, elaborava-se para depois aplica-lo em determinadas tarefas, seguido do seu arquivo.

Esta colaboração levou-nos a entender a importância que um Diretor de Turma tem para os seus alunos. A proximidade que se cria com a turma é necessária para se conseguir ajudar na resolução de problemas, tanto dentro como fora da escola.

As atividades de organização e gestão escolar foram muito produtivas, permitindo-nos perceber a dinâmica que este cargo exige.

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

A fim de cumprirmos com as tarefas presentes nesta área, desenvolvemos projetos e eventos desportivos com o propósito de adquirir conhecimentos na área de gestão destas atividades. Esta aquisição de competências compreendem todos os procedimentos, desde a produção da ideia até à sua operacionalização.

O Núcleo de Estágio da Figueira da Foz tomou a decisão de desenvolver Torneios desportivos (Anexo 10), um Projeto da Olimpíada Sustentada (Anexo 11) e uma sessão de informação de Suporte Básico de Vida para Assistentes Operacionais.

No 2º Período Letivo, colocámos em prática o nosso evento desportivo. Para a sua criação contámos com o patrocínio da Centroplicas para a atribuição de medalhas dos três primeiros classificados em todas as competições. Este evento desportivo englobou três modalidades sendo elas o Futebol (destinada para o 7º e 8º anos), o Basquetebol (para os do 9º e 10º anos) e o Voleibol (podendo apenas participar os do 11º e 12º anos). Esta foi a melhor estratégia a implementar para a disputa de jogos de forma justa, correspondendo assim o desporto à categoria por idades. Ambos os torneios iniciaram às nove horas da manhã, tendo até ao meio dia e meia para o fazer. Todos cumpriram com o horário definido e todos os professores estagiários demonstraram disponibilidade para esclarecer dúvidas no decorrer das competições.

No dia 29 de abril, realizámos o Projeto da Olimpíada Sustentada. A temática deste trabalho visou dar a conhecer a importância do papel das mulheres no desporto e nos Jogos Olímpicos. Para a concretização deste projeto, tivemos a preocupação de contactar o Comité Olímpico de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica para disponibilizarem uma das suas atletas

para receberem os nossos alunos na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho para responderem às suas questões relacionadas com o tema referido anteriormente. Infelizmente, não conseguimos obter resposta de ambas as entidades. Afortunadamente mais tarde, entrámos em contacto com a Professora Doutora Beatriz Gomes que aceitou o nosso convite de boa vontade. Para além de o ter feito, premiou-nos com a visita da atleta Francisca Laia, que tornou o projeto ainda mais cativante. Nesta sessão participaram 82 alunos de três turmas (7ºE, 8ºA e 9ºA), com a colaboração dos respetivos Diretores de Turma e Professores da disciplina de Português. Os alunos das turmas em questão tiveram a responsabilidade de aprofundar este tema nesta disciplina realizando uma pesquisa prévia sobre a tema, recolhendo assim informação suficiente para elaborar uma entrevista a otimizar na sessão. Os nossos alunos demonstraram bastante felicidade com a presença de duas referências a nível internacional, que representaram o seu país da melhor maneira.

No mesmo período letivo, ocorreu uma ação de formação sobre Suporte Básico de Vida para funcionários da escola, tendo sido realizadas duas sessões, devido ao facto de não ser conveniente que todos os auxiliares deixassem de exercer a sua profissão ao mesmo tempo. Deste modo, cada apresentação contou com a presença de dez funcionários para que todos tivessem o privilégio de aprender este conjunto de procedimentos. Apesar da duração das duas sessões não ter sido a mais indicada, por ser considerada de curta duração, preparámos as palestras com o propósito de simplificar ao máximo os conteúdos relacionados com a prestação de assistência a vítimas com paragem cardiorrespiratória, de modo que o nosso público-alvo adquirisse o máximo de informação. Cada sessão teve uma parte teórica e uma parte prática, em que os auxiliares da escola usufruíram ao máximo de simulações de acidentes ou doenças súbitas para resolver. Como a aquisição de conhecimentos exige muita exercitação, disponibilizámos materiais de apoio aos funcionários para praticarem por eles mesmos fora do horário de trabalho, dado que são eles que têm mais contacto com os alunos do que os restantes elementos da comunidade escolar.

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

A atitude ético-profissional é considerada fundamental no sistema educativo, estando presente em muito documentos legislativos, quer a respeito da formação dos alunos e dos professores (Caetano e Silva, 2009).

O professor tem um papel preponderante no crescimento dos alunos e é o protagonista do processo ensino-aprendizagem nas escolas. Sendo verdade esta afirmação, preocupámo-nos com a transmissão de conhecimentos e dos valores éticos aos alunos durante o Estágio Pedagógico, de forma a prepará-los para a vida. Estes princípios morais associam-se com os seus comportamentos e atitudes, dentro e fora da escola. Posto isto, é necessário que o professor seja um modelo a seguir adotando esses conceitos.

Ao longo do Estágio Pedagógico, incorporámos uma postura ético-profissional apropriada, criando excelentes relações com a comunidade escolar. Neste período de tempo, as regras foram respeitadas e a pontualidade e assiduidade foram cumpridas, dado que chegávamos sempre cedo e estávamos presentes de forma contínua, desde o início até ao final do ano letivo. Além do mais, estabelecemos desafios aos alunos para conseguirem alcançar o sucesso individual e coletivo, de forma a moldar o carácter de cada um.

O relacionamento formado entre o corpo docente, nomeadamente com o Grupo Disciplinar, fortaleceu com o decorrer do Estágio servindo como base o respeito, a cooperação e a entajuda vivida no funcionamento das aulas e da disciplina. As atividades em que participámos, que contribuiu para intensificar esta relação foram as seguintes: Desporto Escolar - *Surf*, *Bodyboard* e Remo (anexo 12); Torneio de Ginástica Acrobática; Corta-Mato; Mega Sprint; Atividades de Orientação (anexo 13).

Todas as quartas-feiras ocorria o Desporto Escolar na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, em que os docentes da disciplina de Educação Física solicitaram a nossa ajuda para acompanhar os alunos nas modalidades acima referidas. Estes episódios foram considerados momentos de aprendizagem para nós, conseguindo mais tarde ajudar os alunos a aprimorarem as suas habilidades nesses desportos aquáticos.

Outra atividade em que participámos foi no torneio de Ginástica Acrobática, servindo como jurados para atribuir classificações às equipas envolvidas. Ajudámos na preparação do espaço e na dinâmica desse evento desportivo, avaliando cada grupo tendo em consideração os critérios selecionados pelos docentes.

O interesse pela busca da formação individual também se verificou no decorrer do Estágio Pedagógico em diversas matérias de Educação Física e numa variedade de temáticas dentro desta área. A presença em ações de formação enriqueceu o leque de conhecimentos que contribuiu para um desempenho ainda melhor (anexo 14 e 15).

E por último, mas tão importante, os convívios entre os docentes do Grupo Disciplinar de Educação Física e os funcionários que fortaleceram ainda mais as relações de amizade.

## Capítulo III –Aprofundamento Do Tema Problema

---

### **EFEITO DA INTRODUÇÃO DE MÚSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ANOS DE ESCOLARIDADE**

### **EFFECT OF INTRODUCING MUSIC IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON STUDENTS' MOTIVATION: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN SCHOOL YEARS**

Diogo Miguel Agante Duque Aveiro

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

**Resumo:** O objetivo deste estudo passa por entender os níveis de motivação dos alunos de duas turmas, uma do nono ano e outra do décimo segundo ano de escolaridade, para as aulas de Educação Física e a influência da música durante o aquecimento. Foram realizados dois momentos de avaliação, um com a ausência de recurso musical e outra com a sua inclusão. Participaram trinta e nove alunos da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz, sendo vinte e um do sexo feminino e dezoito do sexo masculino, aos quais foi aplicado o questionário *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ), recolhendo dados de forma quantitativa. Considerou-se a motivação intrínseca, a amotivação, e a motivação extrínseca, dividida em três regulações: regulação externa, regulação identificada e regulação introjetada).

Desta forma, os dados revelam que não existe diferenças estatisticamente significativas ao nível da motivação entre os alunos do nono e décimo segundo anos de escolaridade.

**Palavras-chave:** Motivação intrínseca. Motivação extrínseca. Amotivação. PLOCQ.

**Abstract:** The aim of this study is to understand the levels of motivation of the students of two classes, one of the ninth year and another of the twelfth year of schooling, for the lessons of Physical Education and the influence of music during the warm-up. Two moments of

evaluation were carried out, one with the absence of musical resource and the other with its inclusion. Thirty-nine students from Escola Secundária Joaquim de Carvalho, in Figueira da Foz, participated, being twenty-one female and eighteen male, to whom the Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) was applied, collecting data in a quantitative way. Intrinsic motivation, amotivation and extrinsic motivation were considered, divided into three regulations: external regulation, identified regulation and introjected regulation). Thus, the data reveal that there are no statistically significant differences in motivation between ninth and twelfth grade students.

**Keywords:** Intrinsic motivation. Extrinsic motivation. Amotivation. PLOCQ

## 1. Introdução

Este trabalho surge no âmbito da unidade curricular de Investigação Ação, estabelecida no Plano de Estudos do segundo ano Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Com este estudo pretende-se que ao longo da formação do aluno, enquanto professor estagiário, passe pelos seguintes processos: a) identificação de um ou mais problemas; b) analisar as possíveis causas; resolução do(s) problema(s) relativamente à sua intervenção pedagógica.

É conhecido o aumento da prática desportiva em pessoas de todas as idades e sexos, o que torna necessário “conhecer as razões pelas quais selecionam determinadas atividades nelas persistem e se lhes entregam com uma dada intensidade” (Serpa, 1992), sendo a motivação a componente da Psicologia, em especial a Psicologia do Desporto, que estuda tais razões.

De acordo com Rodrigues (1991), “um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho, a atenção.”

Quando abordamos este assunto, tratamos de uma construção teórica que é utilizada a fim de explicar o início, a direção, a intensidade e a persistência de um certo comportamento (Vallerand & Thil, 1993).

Na disciplina de Educação Física, a motivação ganha uma firmeza moral de enorme reflexão pois, de acordo com Murray (1983) citado por Marante (2008), as alterações na



motivação poderão ser uma causa que explique os diferentes níveis de prestação e de envolvimento que os alunos manifestam ao longo das aulas.

Perante este tema, como futuro Professor de Educação Física, é importante perceber o nível de motivação dos alunos nas aulas desta disciplina, pois como afirma Freire (1996, p.25), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”.

Para esse fim, será feita uma comparação de anos de escolaridade, para entender se há diferenças significativas a este ponto, com a inclusão da música nas aulas.

Espera-se também que com este trabalho representa para a comunidade profissional uma ferramenta para que seja possível manter os alunos motivados para a prática, e que obtenham resultados muito positivos.

## **2. Enquadramento Teórico**

Nos dias de hoje, a música é uma das componentes da arte mais presentes no dia-a-dia, principalmente no quotidiano das crianças e dos jovens, sendo um elemento fundamental que deve ser explorado, de forma a garantir a aprendizagem nas atividades físicas de um modo geral (Braga e Oliveira, 2009). As mesmas autoras (2009) referem que o objetivo da Educação Física passa por estudar o movimento humano, e como tal espera-se que os professores que proporcionam aos alunos diversas formas de se movimentarem, reflitam sobre o seu espaço no mundo em que vivem.

De acordo com Angelim (2003), no que toca às emoções, a Música com ritmos lentos produz efeitos relaxantes, enquanto que as muito rápidas geram um efeito acentuado na estimulação nervosa. Esta afirmação demonstra a importância que esta informação tem para o professor de Educação Física, relativamente à seleção correta das músicas quando pretende criar um determinado clima de aula.

Para Braga (2002), a inclusão da música na disciplina de Educação Física auxilia na realização de alguns objetivos: possibilitar o prazer; expressar sentimentos; exprimir comportamentos e ideias; unir pessoas crenes raças e diferentes grupos sociais; estabelecer correspondências entre condutas sociais e regras; recrear; educar; comunicar; preparar um ambiente para uma certa atividade; incentivar determinadas reações a nível motor; validar instituições e rituais religiosos; contribuir para a estabilidade e continuidade cultural. Já Lacerda et al. (2001) partilha a mesma concordância quando cita que a música tem a capacidade

de efetuar uma grande influência nos sujeitos, podendo impulsionar fortes emoções, contribuindo para o bem-estar físico e mental.

Segundo Silva e Zoboli (2015, p. 126), existe uma grande diversidade de trabalhos acadêmicos sobre a relação da música com o corpo, no âmbito da Educação Física e de outras ciências de um conhecimento mais amplo. Dessa forma, concordamos com Almeida (2013, p. 13) quando referem que é de extrema importância criar uma relação entre a música e a Educação Física, objetivando o desenvolvimento total do aluno renovando e inovando as habilidades e capacidades físicas das crianças e dos jovens, para que haja espaço para novos processos de aprendizagem e dos seres humanos.

Também Bertuol (2013) e Marques (2018) afirmam que estudos distintos têm manifestado os seus interesses pela análise dos efeitos secundários da música durante a prática de atividade física, relativo aos mecanismos psicológicos, benefícios físicos e sociais dos indivíduos.

Moura et al. (2007, p. 111) concluiu que o género da música influencia com os índices de motivação dos ginastas, assim como na atitude que adotam na aula.

### **3. Metodologia**

#### **3.1. Procedimentos**

Com a operacionalização de uma sequência de procedimentos efetuados num primeiro momento, foi possível angariar participantes que tornaram possível esta investigação. Os processos adotados foram os seguintes: a) atendendo aos objetivos do estudo, selecionou-se o questionário a utilizar; b) posteriormente, foi necessária a autorização do Diretor da Escola para prosseguir com os processos, assim como dos Diretores das Turmas em que ia aplicar os inquéritos; c) em seguida, elaborar e distribuir um consentimento para os alunos pertencentes à amostra, para os Encarregados de Educação autorizarem (anexo 16); d) após a entrega das autorizações, foi possível aplicar os questionários, para que preenchessem, afastados uns dos outros, garantindo autenticidade nas respostas.

Os questionários foram preenchidos em dois momentos distintos: no início do ano letivo; a meio do 3º Período Letivo. No segundo momento temporal, dado que as autorizações já estavam devidamente assinadas, só foi necessário entregar os mesmos questionários novamente, usando o mesmo sistema para manter a veracidade dos resultados.

### 3.2. Instrumentos

Para a recolha de dados, considerando os objetivos da investigação, foi utilizado o questionário “PLOCQ” (Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L (2018)). A sua utilização teve como intuito analisar as razões que levam os alunos a participar nas aulas de EF.

O questionário (anexo 17) é composto por 18 itens com uma escala de 1 (“Discordo totalmente”) a 7(“Concordo totalmente”), sendo que os pontos estão agrupados nos seguintes fatores: Motivação Intrínseca (Itens 3, 8, 17); Regulação Identificada (Itens 2, 7, 12, 16); Regulação Introjetada (Itens 6, 11, 15); Regulação Externa (Itens 1, 5, 10, 14) Amotivação (Itens 4, 9, 13, 18). Cada um destes fatores reflete um regulamento comportamental que estão englobados na *SDT Motivacional Continuum*.

**Tabela 2:** Bases de comportamentos

Comportamento	Autodeterminado				Não autodeterminado
Tipo de motivação	Motivação Intrínseca	Motivação Extrínseca			Amotivação
Tipo de regulação	Regulação Interna	Regulação Identificada	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Não regulação

### 3.3. Amostra

Os estudantes convidados para participar neste estudo pertencem à Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho, sendo 20 alunos do 9º ano (14 e 15 anos) e 19 alunos do 12º ano de escolaridade (17 e 18 anos).

### 3.4. Análise de dados

Inicialmente, os dados recolhidos foram inseridos no Microsoft Excel (2016), e posteriormente tratados no IBM SPSS Versão 27 (IBM Corporation, New York, USA).

“Metodologia da investigação e análise de dados não são duas áreas independentes, mas sim interdependentes” (MARTINS, C., 2011). Com esta análise, podemos deduzir que o Desenho de Investigação é Inter-Sujeitos, pelo facto de querer comparar duas turmas (grupos independentes) ao nível da motivação.

Seguidamente, é fundamental avaliar a amostra dessa população. Por população entende-se por “universo de indivíduos que estamos interessados em estudar” (Almeida &

Freire, 2008). Foi calculada a mediana e a variância para todas as variáveis dos dois momentos. Verificou-se que o teste mais adequado para comparar os diferentes tipos de motivação em função do ano de escolaridade é o teste de Mann-Whitney, com um nível de significância de 5%. Seguem as tabelas para cada uma das turmas com os valores dessas medidas em cada um dos diferentes fatores do questionário.

## Apresentação dos Resultados

**Tabela 3:** Análise das Medianas e das Variâncias de cada uma das dimensões no 9º e 12º anos de escolaridade

Ano		Mot_Int M 1	Mot_Int M2	Reg_Ident M1	Reg_Ident M2	Reg_ Introj M1	Reg_ Introj M2	Reg_Extr M1	Reg_Extr M2	Amot M1	Amot M2
9	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Mediana	6,000	7,000	6,000	6,000	3,000	4,000	2,250	1,500	1,000	1,000
	Variância	0,787	0,747	0,579	0,682	3,418	3,503	2,089	1,891	0,471	0,102
12	N	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	Mediana	6,000	7,000	6,000	6,000	5,000	4,000	2,500	2,500	1,000	1,000
	Variância	2,690	2,544	1,857	1,912	3,164	3,620	3,585	4,053	1,219	1,461

**Legenda:** Mot\_Int: Motivação intrínseca; Reg\_Ident: Regulação Identificada; Reg\_Introj: Regulação Introjettata; Reg\_Extr: Regulação Externa; Amot: Amotivação; M1: Momento 1; M2: Momento 2.

Após a aplicação do teste de Mann-Whitney, chegou-se à conclusão que não existe diferenças com significados estatísticos nos dois momentos analisados, entre os alunos do 9º ano e os alunos do 12º ano de escolaridade ao nível do grau de motivação face às aulas de Educação Física, com a inclusão da música ( $p > 0,05$ ).

No entanto, após aplicar o teste de Wilcoxon com o objetivo de ser feita outro tipo de observação na temática deste trabalho, analisou-se cada uma das turmas individualmente, verificando assim uma diferença na regulação identificada no 12º ano ( $Z = -2,101$ ;  $p = 0,036$ ). Esta alteração significa que os alunos começaram a entender o porquê de se sentirem motivados, aceitando e reconhecendo a importância de realizarem esses comportamentos, começando a concordar de afirmações como “Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida” (Deci & Ryan, 2000; Taylor & Ntoumanis, 2007.).

## Discussão dos Resultados

O objetivo principal deste estudo foi analisar os níveis de motivação de alunos de diferentes anos de escolaridade (do 9º ao 12º ano) através da aplicação do questionário “PLOCQ”, verificando assim se existiria diferenças entre elas com a inclusão da música nas aulas. Duas hipóteses foram investigadas: a) não existem diferenças estatisticamente significativas nos dois momentos analisados, entre os alunos do 9º ano e os alunos do 12º ano de escolaridade ao nível do grau de motivação face às aulas de Educação Física, com a inclusão da música; b) existem diferenças significativas nos dois momentos analisados, entre os alunos do 9º ano e os alunos do 12º ano de escolaridade ao nível do grau de motivação face às aulas de Educação Física, com a inclusão da música.

Em resposta a essas suposições, os resultados mostraram que os níveis de motivação entre os anos de escolaridade apresentados nos dois momentos temporais não diferem um do outro, mesmo tendo a música como recurso didático, tendo em conta que os alunos responderam ao questionário afastados uns dos outros para que pudessem ser os mais sinceros possíveis sem serem influenciados pelos colegas, de modo que os mesmos não colocassem em causa a autenticidade dos resultados.

Apenas se observou uma diferença no 12º ano de escolaridade ao nível da regulação identificada entre os dois momentos analisados.

Estas conclusões estão em discordância com o trabalho desenvolvido por Campos et al. (2021) em que foi feita uma análise narrativa a uma pesquisa bibliográfica relativa à relação entre a música e a atividade física e o impacto que o recurso musical tem nas sessões quando manipulada. Concluiu-se que ocorreram diferenças com significado estatístico, referindo que esse recurso didático promove uma atividade mais prazerosa.

Identicamente, um trabalho de investigação de análise narrativa por meio de pesquisa bibliográfica realizado por Inhumá et al. (2017), reconheceu que a música altera os aspetos fisiológicos e psicológicos no decorrer dos treinos de ginástica de forma positiva.

Do mesmo modo, um estudo efetuado por Moura et al. (2007) comprovou resultados semelhantes ao trabalho anterior. Através de uma amostra de 10 participantes do sexo feminino (idades entre os 23 e os 48 anos) e da aplicação de questionários relativos com a escala de perceção de esforço, notou-se que quanto mais motivadora for a música, melhor é a prestação motora desempenhada pelas alunas durante a sessão.

Quando se avança para um trabalho de investigação, existem sempre limitações ou caminhos que porventura poderiam ter sido traçados de outra forma. O facto de as unidades

didáticas não terem sido as mesmas quando aplicámos o recurso da música, tornou-se num problema para este estudo.

A limitação que surgiu à posteriori deveu-se a uma reflexão feita em conjunto com os Professores sobre o motivo principal para possíveis modificações nos índices de motivação dos alunos. Supôs-se que o que os podia incentivar não era a música em si, mas sim por serem eles a escolherem. Poucos sujeitos na amostra também serviram de limitação para este estudo, assim como o avançar do ano letivo que conseqüentemente promove empatia com o professor, pois a relação entre eles melhora.

## **5. Conclusão**

Atendendo ao questionário (PLOCQ) foi possível analisar se as diferentes fontes de motivação (motivação intrínseca, amotivação e a motivação extrínseca, dividida em três regulações: regulação externa, regulação identificada e regulação introjetada) dos diferentes grupos (nono e décimo segundo ano) divergia nos dois momentos temporais relativamente às aulas de Educação Física, tendo como recurso didático a música. Concluiu-se que não existem diferenças com significados estatísticos nos dois momentos analisados, entre os alunos do 9º ano e os alunos do 12º ano de escolaridade ao nível do grau de motivação face às aulas de Educação Física, com a inclusão da música ( $p > 0,05$ ).

Apesar da necessidade que os Professores de Educação Física sentem em adaptarem-se ao nível em que se encontram as suas turmas, inclusive a motivação, estes dados obtidos permitem entender que não diferem muito entre os diferentes anos, abordados anteriormente.

Este estudo não concordou com os resultados obtidos dos restantes trabalhos de investigação anteriormente apresentados. A verdade é que não se verificaram quaisquer diferenças nos níveis de motivação dos alunos, mesmo incluindo a música em grande parte das aulas.

Contudo, a temática da motivação nas aulas de Educação Física ainda é um tema que necessita ainda de muita investigação, já que existem estudos que estão em concordância com estes resultados obtidos como também investigações que se encontram em oposição. Assim, sugere-se a realização de outros trabalhos de investigação a fim de entender melhor o impacto que este fenómeno emocional tem nos alunos na participação nas aulas desta disciplina.

Apesar das limitações do estudo, estes resultados podem ser úteis para Professores de Educação Física que estejam interessados em melhorar a qualidade das suas aulas, fazendo a diferença na vida dos alunos. É importante referir que estes profissionais na área do desporto devem criar estratégias para os grupos estudados, como medidas de motivação ao exercício físico para ajudarem as crianças e os jovens a prepararem-se para a vida.

Sugere-se a realização de outros estudos com um intervalo maior de idades e um número de participantes maior, a fim de descobrir se existem diferenças estatisticamente significativas na motivação dos alunos para a prática de Educação Física.

## Referências Bibliográficas

Almeida, Jomar Kaczmarek de. A Música como auxílio no desenvolvimento das atividades físicas. 2013. 20 f. Monografia (Bacharelado e Licenciatura em Educação Física) — Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013. Disponível em: [http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2004/JOMAR\\_-\\_TCC.pdf?sequence=1](http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2004/JOMAR_-_TCC.pdf?sequence=1). Acesso em: 15 set. 2018.

Angelim, Aldenor Menezes - O Contributo da Música para a Educação Emocional - Trabalho de conclusão do curso de Educação Emocional, sob orientação do professor Mário Koziner. Fortaleza – Ceará - 2003 - <http://www.institutokoziner.com/monografias.php> - acessado em 02/06/2008.

Bertuol, Cecília; RAIMUNDO, João Antonio Gesser; Santos, Priscila Mari; A Influência da música na prática de atividade física: Uma revisão de literatura. CONBRACE/CONICE Brasília/DF ISSN 2175-5930, ago/2013.

Braga, Joseni Marlei Paula – Elementos Musicais a serem abordados na Formação Profissional em Educação Física – Redação Final da Dissertação de Mestrado sob orientação do Prof. Dr. Jorge Pérez Gallardo – UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física – 2002. site: <http://biblioteca.universia.net/ficha.do?id=9448172> – acessado em 02/06/2008.

Braga, A. e Oliveira, R., 2009. Educação Física e Música - Uma Visão dos Professores sobre a Música na Educação Física Escolar. *Revista Interfaces: ensino, pesquisa e extensão*, [online] (1). Available at: <[https://portefoliopsicologiajoanacorreia.webnode.pt/\\_files/200000084-487db49776/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20e%20M%C3%BAsica%20-%20uma%20vis%C3%A3o%20dos%20professores%20sobre%20a%20m%C3%BAsica%20na%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Escolar.pdf](https://portefoliopsicologiajoanacorreia.webnode.pt/_files/200000084-487db49776/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20e%20M%C3%BAsica%20-%20uma%20vis%C3%A3o%20dos%20professores%20sobre%20a%20m%C3%BAsica%20na%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Escolar.pdf)>.

Campos, E., Araújo, A. and Lima, J., 2021. *A influência motivacional da música durante a prática de atividade física*. [ebook] Available at: <<http://repositorio.asc.es.edu.br/bitstream/123456789/2930/1/artigo%20final%202018.11.pdf>>.



Carneiro, I., 2019. Educação Física e Música: possibilidades de integração. *Revista Principia*, (47), pp.37-47.

Deci, E., Ryan. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Freire, P. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Inhuma, F., da Silva, F., Silveira, R., da Silva, S., Gomes, T. and Pereira, Y., 2017. A Música como Aspecto Motivacional durante a Prática de Atividades Físicas. *Revista Gestão Universitária*, [online] Available at: <<http://gestaouniversitaria.com.br/artigos/a-musica-como-aspecto-motivacional-durante-a-pratica-de-atividades-fisicas>>.

Marante, W. (2008) *Motivação e Educação Física Escolar: Uma abordagem multidimensional*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.

Marques, Alexandra; Fonte, Carla; *Experiência com a música, bem-estar é saúde mental*. *Revista Música*, vol. 18, n.2, p. 30-45, Dez/2018.

Martins, C., 2011. *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao ibm spss*. [Place of publication not identified]: PSIQUILIBRIOS.

Moura, N., Grillo, D., Merida, M., Campanelli, J. and Merida, F., 2007. A Influência Motivacional da Música em Mulheres Praticantes de Ginástica de Academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, (6), pp.103-118.

Rodrigues, P.A *Motivação e Performance*. Monografia (Graduação). Rio Claro, UNESP, 1991.

Silva, Renato Izidoro da; Zoboli, Fábio. Música, corpo e educação física. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 27, n. 44, p. 125-141, mai. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2015v27n44p125>. Acesso em: 02 dez. 2018.

Taylor, I., Ntoumanis, N. (2007). Teacher Motivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*, 99 (4), 747 – 760.

Vallerand, R., Thill E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*; Montréal: Etudes Vivantes.

## Conclusão

Deu-se por encerrada mais um ciclo de formação profissional que nos habilita para a profissionalização na área da docência, com um leque de aprendizagens adquiridas e dificuldades ultrapassadas que nos fizeram crescer como professores e pessoas. O término do presente documento permitiu realizar uma reflexão sobre toda esta caminhada de formação, expondo todo o processo aplicado no decurso do Estágio Pedagógico.

Inicialmente, estar à vontade a falar em frente a um público (neste caso os alunos) foi um aspeto difícil de ganhar. Apesar de chegarmos a esta escola com alguma experiência ao nível do treino com crianças, estes alunos eram desconhecidos e não sabíamos o que esperar deles. A insegurança e o medo de falhar foram predominantes apenas no início, tendo havido uma grande evolução na comunicação para com as crianças e, conseqüentemente, a conquista da amizade com todos eles. Esta etapa tornou-se de facto enriquecedora, valendo a pena todo o esforço e dedicação para conseguir dar a esta turma um ano letivo inesquecível. O receio de errar serviu de combustível para fazer mais e melhor para toda a comunidade escolar. Um conjunto de atividades foram realizadas para professores, alunos e funcionários de maneira a contribuir positivamente para a Escola Secundária com 3ºCEB Dr. Joaquim de Carvalho. O trabalho em equipa foi a chave para o sucesso deste Estágio Pedagógico, sendo fundamental para qualquer docente.

Consideramos que os objetivos propostos foram alcançados e que esta experiência na área da docência revelou-se importante, porque não basta saber a teórica, é preciso aplica-la para estarmos aptos a exercer a profissão.

Terminada este ciclo de formação ficámos com a sensação de dever cumprido, convencidos que fizemos tudo o que estava ao nosso alcance para ultrapassar as adversidades que iam surgindo ao longo do Estágio Pedagógico. Temos consciência que ainda há muito para aprender e que o nosso percurso não terminará por aqui, pois a formação contínua é essencial para esta profissionalização.

Esperamos brevemente de colocar em prática tudo aquilo que nos ensinaram neste estágio, fazendo o que mais gostamos que é ser professor.

## Bibliografia

---

Abreu, S., 2000. *A Gestão do tempo, a oportunidade de prática e os comportamentos de indisciplina no ensino do rolamento à frente, à rectaguarda e do apoio facial invertido, em aulas de Educação Física : Um Estudo de caso em professoras mais e menos experientes.* [online] Repositorio-aberto.up.pt. Available at: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9909>> [Accessed September 2000].

Albuquerque, A. (2003). Caracterização das concepções dos orientadores de Estágio Pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física (Doctoral dissertation, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto). Retrieved from <https://repositorioaberto.up.pt/handle/10216/10345>

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3.<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., & Carvalho, L. (2001). *Programa nacional de educação física (reajustamento)*. Ensino básico 3º ciclo. Porto Editora, Lisboa.

Caetano, A. e Silva, M., 2009. Ética profissional e Formação de Professores. *Revista de Ciências da Educação*, (8), pp.49-60.

da Graça Sardinha, M. and Azevedo, F., 2013. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. pp.66-86.

Faria Júnior, A. and Gaya, A., 2016. Jorge Olímpio Bento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2016(S1), pp.75-78.

Gall, M. D. (1987). Review of research on questioning techniques. In W. W. Wilen, Questions, questioning, techniques, and effective teaching (pp. 24-49). Washington, DC: National Education Association. (ERIC ED 310102)

Griffin, L. & Butler, J. (Eds.). (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research and practice*, (pp. 1-238). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Libâneo, J., 1990. *Didática*. São Paulo (SP): Cortez, p.241.
- Marques Vieira, R. and Vieira, C., 2005. *Estratégias de Ensino / Aprendizagem - O Questionamento Promotor do Pensamento Crítico*. 1st ed. Lisboa.
- Mesquita I, Graça A (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Oyarzún, J. C. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos*, 38(1), 105–119. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052012000100006>
- Passos, P., 2013. *Comportamento Motor, Controlo e Aprendizagem*. Faculdade de Motricidade Humana, pp.59-72.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Sarmiento, P.; Rosado, A.; Rodrigues, J.; Veiga, A. & Ferreira, V. (1990). *Pedagogia do Desporto II. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto - Elementos de Apoio -*. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019). *Avaliação em Educação Física – Perspetivas e desenvolvimento*. SPEF (Omniserviços): Lisboa.
- Teixeira, J., Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M. and Lopes, H., 2018. *Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica*.
- Tonello, M. and Pellegrini, A., 1998. *The use of modelling for motor skill learning in physical education classes*.

## **Decretos-Lei**

Decreto-Lei n.º 31/2002 de 20 de dezembro. Diário da República n.º 294/2002 – I Série. Lisboa:  
Presidência do Conselho de Ministros (Educação).

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012 - I Série. Lisboa:  
Presidência do Conselho de Ministros (Educação).

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018 – I Série. Lisboa:  
Presidência do Conselho de Ministros (Educação).

## **Anexos**

2ª feira												
08:30/10:00	EF2	8ªA	Voleibol	G3	Gin.Art./AR/Outras	G1	Atletismo	G3/Ext	RAQUETAS	G1	Patinagem	G3
	EF5	11ªF	Tag/Rugby	Ext	Tag/Rugby	Ext	Voleibol	G2	Voleibol	G2	Raquetas	G1
	EF8	8ªC	Gin.Art./AR/Outras	G1	Patinagem	G3	RAQUETAS	G1	Atletismo	G3	Voleibol	G2
	EF9	11ªC	Gin.Acro./Dança	G2	Gin.Acro./Dança	G2	Tag/Rugby	Ext	Tag/Rugby	Ext	Basquetebol	Ext
10:15/11:45	EF2	12ªC	Futebol	Ext	Futebol	Ext	Basquetebol	G3/Ext	Basquetebol	G3/Ext	Voleibol	G2
	EF6	12ªE	Voleibol	G2	Voleibol	G2	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Futebol	Ext
	EF8	9ªB	Atletismo	G1/Ext	RAQUETAS	G1	Voleibol	G2	Gin.Art./Dança	G2	Futebol	Ext
	EF9	11ªB	Gin.Acro./Dança	G3	Gin.Acro./Dança	G3	Basquetebol	G3/Ext	Basquetebol	G3/Ext	Voleibol	G1
12:00/12:45	EF2	7ªE	Basquetebol	Ext	Atletismo	G3/Ext	Patinagem	G2	RAQUETAS	G3	Gin. Art./A R/ Outras	G3
	EF8	7ªA	Gin. Art./A R/ Outras	G3	Atletismo	G3/Ext	Patinagem	G3	RAQUETAS	G1	Basquetebol	Ext
12:00/13:30	EF6	11ªI	Gin.Acro./Dança	G1	Gin.Acro./Dança	G1	Tag/Rugby	Ext	Tag/Rugby	Ext	Raquetas	G1
	EF9	10ªF	Atletismo	G2/Ext	Atletismo	G2/Ext	Gin.Art./Dança	G1	Gin.Art./Dança	G2	Raquetas	G2
12:45/13:30	EF5	8ªD	Patinagem	G3	Atletismo	G2/Ext	Gin.Art./AR/Outras	G2	RAQUETAS	G1	Voleibol	G3
	EF8	7ªD	Basquetebol	Ext	Patinagem	G3	RAQUETAS	G3	Gin. Art./A R/ Outra	G3	Atletismo	Ext
14:45/16:15	EF2	9ªA	Futebol	G2	Atletismo	G1/Ext	Voleibol	G3/Ext	RAQUETAS	G1	Gin.Art./Dança	G1
	EF8	7ªB	Atletismo	G3/Ext	Basquetebol	G3	RAQUETAS	G2	Gin. Art./A R/ Outra	G2	Patinagem	G2
16:25/17:55	EF10	10ªI	Voleibol I	G2	Voleibol I	G2	Ginástica I	G1	Dança I	G3	Atletismo I	G3/Ext
3ª feira												
08:30/10:00	EF3	10ªC	Atletismo	G2/Ext	Atletismo	G2/Ext	Futebol	Ext	Futebol	Ext	Gin.Art./Dança	G3
	EF4	10ªG	Atletismo	G3/Ext	Atletismo	G3/Ext	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Gin.Art./Dança	G2
	EF6	12ªE	Gin.Acro./Dança	G1	Gin.Acro./Dança	G1	Basquetebol	G3	Basquetebol	G3	Futebol	Ext
	EF7	11ªA	Basquetebol	Ext	Basquetebol	Ext	Voleibol	G2	Voleibol	G2	Raquetas	G1
10:15/11:45	EF4	10ªE	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Andebol	Ext	Andebol	Ext	Futebol	Ext
	EF6	12ªB	Gin.Acro./Dança	G2	Gin.Acro./Dança	G2	Voleibol	G2	Voleibol	G2	Basquetebol	G3
	EF7	11ªD	Gin.Acro./Dança	G3	Gin.Acro./Dança	G3	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Voleibol	G2
	EF10	11ªH	Tag/Rugby	Ext	Tag/Rugby	Ext	Voleibol	G3	Voleibol	G3	Raquetas	G1
12:00/12:45	EF4	9ªD	Atletismo	G2/Ext	Futebol	Ext	Gin.Art./Dança	G1	RAQUETAS	G1	Voleibol	G2
12:00/13:30	EF1	12ªA	Gin.Acro./Dança	G3	Gin.Acro./Dança	G3	Futebol	Ext	Futebol	Ext	Basquetebol	G3
	EF3	10ªB	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Gin.Art./Dança	G2	Gin.Art./Dança	G2	Futebol	Ext
	EF7	10ªF	Atletismo	G2/Ext	Atletismo	G2/Ext	Gin.Art./Dança	G3	Gin.Art./Dança	G3	Raquetas	G1
12:45/13:30	EF2	9ªA	Futebol	Ext	Atletismo	G2/Ext	Voleibol	G1	RAQUETAS	G1	Gin.Art./Dança	G2
14:45/16:15	EF6	8ªB	Gin.Art./AR/Outras	G2	Atletismo	G3	Patinagem	G2	RAQUETAS	G1	Voleibol	G2
	EF10	7ªC	RAQUETAS	G1	Gin. Art./A R/ Outras	G1	Atletismo	G3	Patinagem	G3	Basquetebol	G3
16:25/17:55	EF3	10ªD	Atletismo	G3	Atletismo	G3	Raquetas	G1	Raquetas	G1	Gin.Art./Dança	G3
	EF6	11ªI	Voleibol	G2	Voleibol	G2	Basquetebol	G3	Basquetebol	G3	Raquetas	G1
	EF9	11ªB	Tag/Rugby	Ext	Tag/Rugby	Ext	Raquetas	G2	Raquetas	G2	Voleibol	G2

Anexo 1- Distribuição dos espaços

9ªA		PERÍODO	1º PERÍODO															
		MÊS	SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO	
		SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		DIA	20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	1	4		
		AULA Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		TEMPO	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'				
		UNIDADE DIDÁTICA	FUTEBOL															
Conteúdos	Técnico	Recepção/Controlo	Planta do Pé	A.I			I	E	E	C	E	C	C	C	A.S		A.S	
			Parte Interna de Pé	A.I			I	E	E	C	E	C	C	C	C	A.S		A.S
		Condução	Superfície Externa	A.I			I	E	E	C	E	C	C	C	C	A.S		A.S
			Superfície Interna	A.I			I	E	E	C	E	C	C	C	C	A.S		A.S
		Passe	Parte Interna de Pé	A.I			I	E	E	C	E	C	C	C	C	A.S		A.S
			Peito do Pé	A.I					I	E	E	C	C	C	C	A.S		A.S
		Remate	Peito do Pé	A.I					I	E	E	C	C	C	C	A.S		A.S
	Outras superfícies		A.I					I	E	E	C	C	C	C	A.S		A.S	
	Finta	Simples	A.I						I	I	E	C	C	C	A.S		A.S	
		De Segurança	A.I							I	I	E	C	C	C	A.S		A.S
	Tático	Ofensivo	Finalizar	A.I			I	E	E	E	E	C	C	C				A.S
			Criar Oportunidades	A.I					I	E	E	E	C	C	C			A.S
			Organização	A.I					I	E	E	E	C	C	C			A.S
		Defensivo	Marcação Individual	A.I			I	E	E	E	E	E	C	C	C			A.S
Desarme			A.I			I	E	E	E	E	E	C	C	C			A.S	
Interceção			A.I					I	E	E	E	C	C	C			A.S	
																		A.S

Anexo 2- Extensão e Sequência de Conteúdos (exemplo)



Plano Aula		
<b>Professor:</b>	<b>Data:</b> <b>Lição N°:</b>	<b>Hora/Duração:</b>
<b>U.D.:</b>	<b>Local:</b> <b>N° de alunos previstos:</b>	
<b>Recursos materiais:</b>		
<b>Objetivos da aula:</b>		

Tempo		Conteúdos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial da Aula				
Parte Fundamental da Aula				
Parte Final da Aula				
Fundamentação				

Anexo 3- Modelo Plano de Aula

Nº	Futebol Nome 9ºA	Gestos Técnicos			Situação de Jogo		
		Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
1	Agatha Santos						
2	Alycia Hermoza						
3	André Santos						
4	André Janeiro						
5	André Oliveira						
6	Carolina Silva						
7	Catherine Alves						
8	Daniel Pereira						
9	Dinis Oliveira						
10	Diogo Figueiredo						
11	Diogo Conceição						
12	Inês Dias						
13	Íris Silvestre						
14	João Maligno						
15	Laura Varges						
16	Margarida Seródio						
17	Marta Tavares						
18	Marta Borges						
19	Pedro Monteiro						
20	Pedro Gomes						
21	Rodrigo Sacramento						
22	Rodrigo Amorim						
23	Santiago Liceia						
24	Sónia Dias						
25	Tiago Gomes						
26	Tomás Pinto						
27	Tomás Silva						
28	Yara Moraes						

Anexo 4- Exemplo Tabela Avaliação Formativa Inicial

Observador: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_

9ºA

		Movimentação Ofensiva				Movimentação Defensiva			
		Explora os espaços vazios, criando linhas de passe mais ofensivas	Progride no terreno de jogo em direção à baliza de forma eficaz	Protege a bola do adversário direto, driblando até alcançar uma posição ideal de remate	Proporciona condições para o remate	Tem um bom controlo e leitura de jogo	Provoca paragem no contra-ataque	Recupera a bola sobre o adversário direto	Antecipa o jogo dos oponentes, realizando a interceção
Grupo A	Marta Borges								
	Diogo Figueiredo								
	Yara Moraes								
Grupo B	Carolina Silva								
	Alycia Hermoza								
	Margarida Seródio								
Grupo C	Diogo Conceição								
	Inês Dias								
	Laura Varges								
Grupo D	Marta Tavares								
	Sónia Dias								
	Pedro Monteiro								

Professor Estagiário: Diogo Aveiro

Anexo 5- Exemplo Tabela Avaliação Sumativa

## Declaração

Carlos Alberto Pais dos Santos, Diretor da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, da Figueira da Foz, certifica para os devidos efeitos que Diogo Miguel Agante Duque Aveiro, professor estagiário do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, portador do cartão de cidadão n.º 15794168 0 ZX7, integrou dois projetos de intervenção multidisciplinar cujo público alvo foram alunos com acentuadas barreiras às aprendizagens.

A sua intervenção incluiu uma prática, em contexto de sala de aula, de acordo com os objetivos e estratégias definidas nos projetos para discentes que beneficiaram de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão multinível: medidas universais, seletivas e adicionais (adaptações curriculares significativas, plano individual de transição, desenvolvimento de metodologias e estratégias de ensino estruturado e desenvolvimento de competências de autonomia pessoal e social).

Os projetos de intervenção foram supervisionados pela professora titular da disciplina de Educação Física e coordenados por uma docente de Educação Especial pertencente ao Quadro da Escola.

Figueira da Foz, 07 de junho de 2022

O Diretor,  
  
(Carlos Alberto Pais dos Santos)



Projeto de Intervenção

**Fundamentação**

O Projeto de Intervenção (PI) surgiu, fruto de um desafio lançado pela professora de educação especial, na sequência da manifestação de interesse por parte do professor estagiário de educação física em enriquecer as suas práticas de estágio trabalhando com alunos que, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, usufruam de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão: medidas multinível - medidas universais, seletivas e adicionais.

Foi selecionado um aluno que, nas medidas adicionais, inclui adaptações curriculares significativas. Assim, o respetivo relatório técnico-pedagógico (RTP) é acompanhado de um programa educativo individual (PEI). Contextualizando, o PEI é o programa concebido para cada aluno resultante de uma planificação centrada na sua pessoa, em que se identificam as medidas de suporte à aprendizagem que promovem o acesso e a participação em contextos inclusivos.

A elaboração e implementação deste PI resultará do trabalho colaborativo de uma equipa multidisciplinar constituída pelos elementos infra identificados como Recursos Humanos da Escola. A coordenação ficará a cargo da professora de educação especial.

Embora haja uma especificidade de ação em função das áreas de trabalho e formação de cada um dos intervenientes, pretende-se que haja uma intervenção concertada no desenvolvimento e implementação deste projeto.

O principal intuito será a promoção da melhoria das aprendizagens e concomitantemente da qualidade de vida do aluno.

Começar-se-á por identificar as fragilidades e potencialidades do aluno, as quais permitirão a definição dos objetivos a atingir e o delinear das estratégias concertadas de intervenção .

**I- Identificação do aluno alvo de intervenção**

Aluno:	Francisco
Ano de escolaridade :	12º

• **Breve caraterização**

O aluno reside num agregado familiar monoparental.

No seu contexto familiar existem alguns fatores de riscos – A sua “excessiva” proteção por parte da avó e desresponsabilização do neto, relativamente ao não cumprimento de regras básicas, têm constituído uma barreira à implementação de estratégias. O Francisco é um jovem com algumas falhas no que diz respeito à segurança básica, que interiorizou modelos inseguros de vinculação que lhe poderão dificultar a verdadeira autonomização e a tranquila exploração do meio. Não obstante, a avó mostra disponibilidade para se deslocar à escola para acompanhar o seu educando.

Em termos clínicos, encontra-se a seguinte informação no processo individual do aluno:

“(…)”Pelos dados obtidos podemos concluir que o Francisco apresenta um nível de **Desenvolvimento Cognitivo Muito Inferior** comparativamente à média do seu grupo etário. Sendo assim, as dificuldades que apresenta no processo de aprendizagem poderão ser explicadas por limitações de natureza cognitiva. Francisco manifesta dificuldades em compreender, interpretar, retirar inferências ou produzir raciocínios

### Avaliação pelo aluno do Projeto de Intervenção

Na aula de Tutoria foi solicitado ao aluno que avaliasse o projeto de intervenção. Não havendo lugar a qualquer influência nas respostas, o aluno foi orientado no sentido de responder, de forma sincera, às questões colocadas pela docente de educação especial na perspetiva da recolha da sua opinião.

Em resposta às questões:

- Como avalias a intervenção das pessoas que participaram no Projeto que te apresentei em fevereiro?
- Podes dar a tua opinião sincera sobre o trabalho de todos os intervenientes: os professores de Educação Física (o professor Diogo e a professora Paula); a Psicóloga Rita; a Assistente Social Cristina; a Terapeuta Ocupacional Joana, e eu, a Professora de Educação Especial Iola ?
- Achas que nós te ajudámos a melhorar as tuas aprendizagens e em algumas mudanças, para melhor, na tua vida?

O aluno respondeu:

- *"Houve coisas que correram bem e outras mal. Correu bem, eu aprendi a chegar mais cedo e correu mal, às vezes atrasar-me e a professora Iola ficar triste e zangar-se comigo.*

*Foi bom ter trabalhado com o professor Diogo porque ele ajudou-me a trabalhar de forma individual e melhorei a minha parte muscular e fiz flexões e coisas assim. Agora já gosto de ir à aula de educação física e estar com os meus colegas. Também melhorei a minha alimentação, é importante eu comer para ficar melhor. Ele explicou-me as coisas.*

*A terapeuta Joana ajudou-me a acalmar, aprendi técnicas para me acalmar (aquela coisa de pôr na mão e mais coisas) e é bom porque agora já vou ao supermercado sozinho, isso é bom para mim.*

*Com todos aprendi algumas regras, tipo a de não usar carapuço e de trabalhar nas aulas e coisas assim, e não chegar atrasado às aulas e não faltar.*

*Mesmo quando ralhavam comigo eu sei que era para meu bem pois sinto-me melhor, tipo quando me mandavam lavar os dentes e essas coisas.*

*Foi mau porque não gosto de tomar banho na escola, os meus colegas também não tomam, mas sei que é bom para mim.*

*A psicóloga, ela ajudou-me em coisas do dia a dia.*

*A professora Iola, ela ajudou-me a perceber que a escola é boa e a ser mais calmo e sobre a importância da família e do emprego e de coisas assim. Nas aulas, ela ajudou-*



## Projeto de intervenção

### Fundamentação:

O presente Projeto de Intervenção (PI) surgiu na continuidade da implementação do projeto em curso com outro aluno da mesma turma.

A professora de educação especial, após tomar conhecimento da disponibilidade do professor estagiário de Educação Física para alargar a sua intervenção a outros alunos, convidou-o a elaborar e implementar um segundo projeto. Tal como no anterior, este PI resultará do trabalho colaborativo de uma equipa multidisciplinar constituída pelos elementos abaixo identificados como Recursos Humanos da Escola.

Tendo em consideração que a aluna apresenta diagnóstico de atraso global do desenvolvimento psicomotor, há a necessidade de uma concertação de estratégias na intervenção. Para tal, começar-se-á por identificar as fragilidades e potencialidades da aluna e definir-se-ão os objetivos a atingir, bem como as estratégias de intervenção.

O primordial intuito deste PI é contribuir para a promoção da melhoria da qualidade de vida da discente.

#### I- Identificação da aluna alvo de intervenção

Aluno:	Inês
Ano de escolaridade :	12º

#### Breve caraterização:

A Inês tem um prognóstico de atraso global do desenvolvimento psicomotor, estrabismo, hipotonia/hipotrofia muscular e história familiar positiva, segundo o Relatório Síntese da Consulta de Doenças Metabólicas do Hospital Pediátrico de Coimbra. No relatório de Neurologia, a Inês apresenta atrofia cerebral e focos de mielinização retardada. Foi submetida a uma intervenção cirúrgica oftalmológica em 1 de junho de 2010, tendo sido operada a uma catarata.



# TORNEIOS DESPORTIVOS

## 8 DE ABRIL DE 2022



Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz

### **Futebol (7x7) - 7º e 8º ano de escolaridade**

Categorias: Equipas mistas (opcional)

### **Basquetebol (3x3) - 9º e 10º ano de escolaridade**

Categorias: Feminino e Masculino

### **Voleibol (2x2) - 11º e 12º ano de escolaridade**

Categorias: Feminino e Masculino

*Prazo de inscrições - 28 de Março*

- Equipas formadas dentro das turmas
- Sugere-se a todos os participantes a entrega de um bem alimentar, de cariz facultativo, para o apoio aos refugiados ucranianos



Anexo 10- Torneios Desportivos

ESCOLA SECUNDÁRIA  
DR. JOAQUIM DE CARVALHO

# Dra. Beatriz Gomes



1 2 9 0

FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

**Projeto Olimpíada Sustentada**  
Universidade de Coimbra | Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física | Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Anexo 11- Projeto Olimpíada Sustentada

## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Na qualidade de coordenador do Centro de Formação Desportiva (CFD) de Surfing da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, venho por este meio declarar que o professor estagiário Diogo Aveiro participou, de forma exemplar e durante todo o ano letivo, às 4<sup>as</sup> feiras à tarde, na dinamização do referido Centro.



**O Coordenador do CFD,**  
  
Carlos Belo

**A Coordenadora de Departamento,**  
  
Paula Feteira

**O Diretor da ESJC,**  
  
Carlos Santos

Figueira da Foz, 25 de maio de 2022



Anexo 12- Certificado de Participação na dinamização do Centro de Formação Desportiva (CFD)





Declaração

Diogo Inque Aveiro, frequentou a  
ação de formação sobre "Orientação", realizada na Escola Básica do 2.º e 3.º ciclos,  
Dr. Pedrosa Veríssimo, no dia 29 de outubro de 2021, com 3 horas de duração.

A Direção  
Francisco Veiga



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
11º FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA 1 2 9 0  
Metodologias Ativas de Aprendizagem, de que falamos?  
28 e 29 de abril de 2022



## DIPLOMA

Diogo Miguel Agante Duque Aveiro apresentou o trabalho *A Tríade, Educação Física - Música - Motivação e o seu impacto nos objetivos pedagógicos da disciplina* 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: 05333351  
Data: 2022.06.08 12:19:21 +01'00'

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

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

Anexo 14- FICEF



Programa de Educação Olímpica

**EXCELÊNCIA, AMIZADE E RESPEITO**



## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**Diogo Aveiro**

peelo 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 15- Certificado do Programa da Educação Olímpica

## ESJCFF – Grupo de Estágio de Educação Física 2021/2022

### **Inquérito sobre:**

**Título do estudo:** Análise da motivação dos alunos para a prática da atividade nas aulas de Educação Física.

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO (de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo)

**Enquadramento:** No âmbito do Mestrado em Ensino Básico e Secundário da Educação Física, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e da unidade curricular Investigação-Ação, pretendemos analisar em que medida é que a motivação dos alunos está relacionada, ou influencia a sua forma de estar na aula e o seu empenho na mesma, identificando o que mais os motiva para a sua prática.

**Explicação do estudo:** Pretende-se aplicar dois questionários (TEOSQ) validados para a população portuguesa. Os questionários tem por base a resposta a algumas questões que variam numa escala de 1 a 5. O resultado final determinará as motivações que o aluno tem, quando está na aula de Educação Física.

A participação é voluntária e o participante poderá abandonar o estudo em qualquer momento, sem que daí advenha qualquer desvantagem.

**Condições e financiamento:** Não existe qualquer tipo de encargos para a realização do questionário.

**Confidencialidade e anonimato:** Os participantes no estudo nunca serão identificados, garantindo-se a proteção de dados. Será adotada a codificação dos sujeitos em ficheiro armazenado em pasta protegida num suporte digital localizado no Laboratório Integrado da FCDEF. Só o investigador responsável terá acesso a essa informação. Após o tratamento dos resultados este ficheiro será destruído. Os resultados deste questionário serão utilizados apenas no âmbito académico, com vista a completar o relatório de estágio. O preenchimento dos questionários será feito durante uma aula de Educação Física.

**Agradece-se, desde já, a colaboração e a atenção dispensada e para qualquer esclarecimento adicional contacte, Diogo Aveiro.**

**Este termo de consentimento tem 2 páginas e será assinada em duplicado, ficando um exemplar para o próprio e outro para o investigador.**

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira fazer o favor de assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo investigador.

<b>Nome do aluno:</b> _____
<b>Assinatura:</b> _____ <b>Data:</b> ____ / ____ / ____

<b>NOME do EE:</b> _____
<b>BI/CC N.º do EE:</b> _____ <b>VALIDADE</b> ____ / ____ / ____
<b>GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE REPRESENTAÇÃO:</b> _____

<b>Assinatura do proponente:</b> _____
---

Este documento é composto por **2 páginas e feito em duplicado**: uma via para o investigador, outra via para a pessoa que consente.

Código: \_\_\_\_\_

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

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

**Escala:** 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

***Eu participo nas aulas de EF...***

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

Estatísticas de teste <sup>a</sup>										
	Mot.Int M1	Mot.Int M2	Reg.Ident M1	Reg.Ident M2	Reg.Introg M1	Reg.Introg M2	Reg.Extr M1	Reg.Extr M2	Amot. M1	Amot. M2
U de Mann-Whitney	178,000	178,000	141,500	185,000	152,000	180,500	168,000	135,500	184,500	146,500
Wilcoxon W	368,000	368,000	331,500	395,000	362,000	390,500	378,000	345,500	374,500	356,500
Z	-,354	-,370	-,1387	-,145	-,1094	-,271	-,622	-,1557	-,177	-,1594
Significância Sig. (2 extremidades)	,723	,711	,166	,885	,274	,786	,534	,120	,860	,111
Sig exata [2*(Sig. de 1 extremidade)]	,749 <sup>b</sup>	,749 <sup>b</sup>	,175 <sup>b</sup>	,901 <sup>b</sup>	,296 <sup>b</sup>	,792 <sup>b</sup>	,550 <sup>b</sup>	,127 <sup>b</sup>	,879 <sup>b</sup>	,224 <sup>b</sup>

a. Variável de Agrupamento: Ano  
b. Não corrigido para vínculos.

Anexo 18- Teste de Mann-Whitney

Estatísticas de teste <sup>a</sup>					
	Mot.Int M2 - Mot.Int M1	Reg.Ident M2 - Reg.Ident M1	Reg.Introg M2 - Reg.Introg M1	Reg.Extr M2 - Reg.Extr M1	Amot. M2 - Amot. M1
Z	-1,058 <sup>b</sup>	-,203 <sup>b</sup>	-,316 <sup>b</sup>	-1,246 <sup>c</sup>	-1,911 <sup>c</sup>
Significância Sig. (2 extremidades)	,290	,839	,752	,213	,056

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon  
b. Com base em postos negativos.  
c. Com base em postos positivos.

Anexo 19- Teste Wilcoxon para 9º ano de escolaridade

Estatísticas de teste <sup>a</sup>					
	Mot.Int M2 - Mot.Int M1	Reg.Ident M2 - Reg.Ident M1	Reg.Introg M2 - Reg.Introg M1	Reg.Extr M2 - Reg.Extr M1	Amot. M2 - Amot. M1
Z	-1,311 <sup>b</sup>	-2,101 <sup>b</sup>	-1,056 <sup>c</sup>	-,995 <sup>c</sup>	-,312 <sup>b</sup>
Significância Sig. (2 extremidades)	,190	,036	,291	,320	,755

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon  
b. Com base em postos negativos.  
c. Com base em postos positivos.

Anexo 20 – Teste Wilcoxon para 12º ano de escolaridade



Depósito	Bolas (exterior)	Basquetebol	4	Bola exterior borracha Preta/laranja - Kipsta Magic Jam - Anti-furo
Depósito	Bolas (interior)	Basquetebol	6	Desporto Escolar - Wilson borracha - novas - 3 T6 + 3 T7
Depósito	Bolas (interior)	Basquetebol	15	Xsports X7 - Pele castanha
Depósito	Bolas (interior)	Basquetebol	3	Molten GE7 - Pele castanha
Depósito	Bolas (mini)	Basquetebol	7	Miniball - Jogos pré-desportivos - borracha laranja T5
Depósito	Rede / cestos	Basquetebol	4	Branças
Pavilhão	Tabelas	Basquetebol	6	
Exterior Norte	Tabelas	Basquetebol	4	
Exterior Sul	Tabelas	Basquetebol	4	
Armário 01	Bolas n.º7	Basquetebol	21	Interior
Depósito	Bolas	Corfebol	8	
Depósito	Cesto	Corfebol	2	Cesto em Vime
Depósito	Coletes salva vidas	Canoagem	6	
Depósito	Pagaias	Canoagem	2	
Depósito	Saiote	Canoagem	1	
Armário 01	Bolas n.º6	Basquetebol	9	Novas - interior
Pavilhão	Postes	Corfebol	2	Poste + cesto
Balneário professoras	Aparelhagem	Multimédia	1	Avariada
Gabinete médico	Armário	Diversos	1	
Gabinete médico	Armário	Diversos	1	
Pavilhão	Balizas	Futsal	2	
Exterior Norte	Balizas	Futsal	2	
Exterior Sul	Balizas	Andebol	2	
Pavilhão	Bancos Suecos	Diversos	6	
Balneários	Bancos	Diversos	30	Todos os balneários professores e alunos
Depósito	Camisola árbitro	Diversos	1	Desporto Escolar
Depósito	Coletes	Diversos	10	5 brancos e 5 vermelhos Desporto escolar
Armário 06	Sinalizadores Redondos	Diversos	40	Várias cores
Armário 06	Sinalizadores Altos	Diversos	22	11 laranja + 6 azul +3 amarelo + 2 vermelho
Depósito	Cones sinalização	Diversos	17	
Depósito	Cones sinalização	Diversos	16	
Arrecadação	Dvd	Multimédia	1	
Pavilhão	Bancos Madeira	Diversos	33	Bancos dos balneários
Pavilhão	Extintores	Diversos	7	
Balneário professoras	Frigorífico	Eletrodoméstico	1	
Depósito	Indiacas	Diversos	5	Recargas
Depósito	Indiacas	Diversos	17	
Depósito	Indiacas	Diversos	9	Cabeças
Armário 06	Sinalizadores Chapéu	Diversos	20	Várias cores
Armário 06	Marcadores	Diversos	3	De capa cinzenta
Depósito	Marcadores	Diversos	8	Sem numeração
Gabinete médico	Marquesa	Diversos	1	
Gabinete médico	Secretária	Diversos	1	
Depósito	Redes	Diversos	7	Transporte
Depósito	Sacos transporte	Diversos	2	
Depósito	Senta e alça	Diversos	2	
Armário 06	Marcador	Diversos	1	De madeira vermelho
Armário 06	Sinalizadores	Diversos	40	
Depósito	Sinalizadores	Diversos	12	Amarelos rígidos semi-círculo c/tampa
Depósito	Sinalizadores	Diversos	36	Em cone - 19 grandes + 17 finos
Arrecadação	Televisão	Multimédia	1	
Arrecadação	Vídeo vhs	Multimédia	1	
Armário 07	Coletes	Diversos	118	Cores variadas
Depósito	Sinalizadores	Diversos	14	Em cone pequenos - 5 azul + 4 verde + 3 amarelo + 2 salmão
Depósito	T-shirts	Diversos	56	vermelhas - 8; dança - 12; badminton - 17; atletismo - 9
Depósito	Camisolas	Diversos	12	
Depósito	Polos	Diversos	4	Dseporto escolar - 2; Compal - 2
Depósito	Calções	Diversos	14	Branços - 8; Azuis - 6
Depósito	Coletes - conjunto	Diversos	5	Sacos com coletes: 2 sacos amarelos; 2 sacos bordeaux; 1 saco verdes
Depósito	Corta vento	Diversos	16	
Depósito	Calças	Diversos	11	
Armário 05	Bola Medicinal	Diversos	1	Grande castanha
Depósito	Bolas espuma pequenas	Diversos	33	Caixa com: 13 amarelas + 13 verdes + 7 vermelhas
Depósito	Bolas	Futebol	14	Futebol 11 - Nike Liga Nos - Amarelas/Laranja - T5
Armário 05	Bola Medicinal	Diversos	1	Pequena castanha
Armário 05	Bola Medicinal 3kg	Diversos	3	
Armário 05	Bola Medicinal 5kg	Diversos	3	
Armário 05	Bolas	Futebol	3	
Depósito	Bolas	Futsal	6	Futsal T5 - Kipsta 500 - Brancas/vermelhas
Armário 06	Arcos	Ginástica	21	12 pequenos + 9 grandes
Depósito	Bolas	Futsal	2	Futsal oficial Taça de Portugal
Depósito	Arcos	Ginástica	13	Em madeira ( um está partido)
Pavilhão	Boque	Ginástica	2	
Depósito	Boque	Ginástica	1	Estragado
Depósito	Bolas	Ginástica	11	Verificar com carta
Depósito	Bolas Rítmica	Ginástica	8	4 azul New Vale + 1 vermelha + 1 verde + 2 pequenas (1 azul + 1 vermelha)
Pavilhão	Boque Júnior	Ginástica	1	Novo
Pavilhão	Cavalo de saltos	Ginástica	1	Com Arçõs
Armário 06	Cordas PVC	Ginástica	26	Cor uniforme (várias cores)
Pavilhão	Colchoes	Ginástica	15	PVC verde
Pavilhão	Colchões	Ginástica	13	PVC azul (densidade 80 Kg) Marca Viduedo - novos
Pavilhão	Colchões	Ginástica	6	PVC azul menor espessura Marca TopGim
Pavilhão	Colchões	Ginástica	8	Capa em Lona: 6 verdes + 2 castanhos
Pavilhão	Colchões	Ginástica	10	PVC azul 10cm espessura - Baixa densidade
Pavilhão	Colchões de queda	Ginástica	2	Mau estado - capa de arja rasgada e espuma a desfazer-se
Depósito	Cordas	Ginástica	28	Amarelas
Armário 06	Cordas double dutch PVC	Ginástica	14	Corda multicolor
Armário 06	Cordas longas	Ginástica	3	
Armário 06	Cordas rítmica	Ginástica	17	Simplem em Azul
Depósito	Elasticos minitrampolim	Ginástica	1	
Depósito	Fitas	Ginástica	7	Verificar com carta
Depósito	Massas	Ginástica	25	Madeira branca
Depósito	Massas	Ginástica	15	Madeira natural
Pavilhão	Minitrampolim	Ginástica	2	
Depósito	Mini-Trampolim	Ginástica	1	Oxidado
Pavilhão	Paralelas	Ginástica	1	Mau estado - segurança posta em causa
Pavilhão	Plinto 8 caixas	Ginástica	2	
Depósito	Plinto 8 caixas junior	Ginástica	1	4 caixas pavilhão + 4 caixas no depósito
Pavilhão	Plinto 8 caixas junior	Ginástica	1	4 caixas pavilhão + 4 caixas arrecadação
Pavilhão	Plinto espuma	Ginástica	1	PVC - Por módulos "Vario Cheval"
Pavilhão	Tapete 10 metros	Ginástica	1	Lona Verde
Pavilhão	Trampolim reuther	Ginástica	2	1 novo



Pavilhão	Trampolim sueco	Ginástica	2	
Depósito	Trampolim sueco	Ginástica	1	Necessita reparação
Pavilhão	Trave Olímpica	Ginástica	1	
depósito	tapetes	Golfe	2	
depósito	Tapete putting	Golfe	1	
Depósito	Pinos	Jogos tradicionais	3	
Depósito	Placas	Natação	47	25 azuis + 22 amarelas
Depósito	Alicates	Orientação	10	
Depósito	Balizas	Orientação	10	
Átrio	Compressor Pequeno	JDC	1	Estado - razoável
Armário 01	Bolas n.º7	Basquetebol	13	Exterior - Pretas
Armário 01	Bolas	Voleibol	20	Faltam 8 bolas
Armário 01	Patins	Patinagem	25	Pares - n.ºs 12 e 23 abatidos - Faltam n.ºs 4;10;11
Depósito	Patins	Patinagem	6	6 Pares de patins novos
Depósito	Patins	Patinagem	18	Patins usados desemparelhados - alguns danificados
Armário 01	Proteções	Patinagem	31	Pares
Depósito	Proteções	Patinagem	15	8 Kits Joalheira+Cotoveleira; + 7 Kits proteção patinagem
Depósito	Capacetes	Patinagem	30	
Depósito	Bolas	Polo aquático	1	Mikasa oficial
Armário 05	Bolas	Rugby	16	
Depósito	Bolas	Polo aquático	10	Nike - novas - Amarelas - T5
Depósito	Bolas	Rugby	8	3 adidas + 3 Gilbert Zenon Nestum -verdes T4 + 2 Gilbert Omega -LaranjaT5
Depósito	Bolas	Rugby (mini)	4	Iniciação - coloridas
Armário 06	Cintos Tag pretos	Rugby	22	Kit de cintos + fitas
CFD	Fatos Neoprene	Surf	27	Protocolo FPS
CFD	Fatos Neoprene	Surf	25	
CFD	Fatos Neoprene	Surf	13	ABFM
CFD	Pranchas	Surf	18	3 pranchas ABFM ?
CFD	Pranchas	Bodyboard	30	
CFD	Pagaia	Surf	8	Paddle Surf
CFD	Coletes Salva-vidas	Surf	6	
CFD	Botins de neoprene Pares	Surf	6	
CFD	Leash	Bodyboard	27	
CFD	Leash	Surf	6	Protocolo FPS
CFD	Pés-de-pato Pares	Bodyboard	4	6 na ABFM
CFD	Botas de neoprene Pares	Surf	4	
CFD	Licras	Surf	12	
Depósito	Raquetes	Ténis de mesa	6	
Depósito	Bolas	Voleibol	11	Mikasa oficial - Azul/Amarelo
Armário 04	Suporte c/ rodas Postes Voleibol	Voleibol	1	Para transporte dos postes
Armário 04	Postes	Voleibol	4	Campo 6x6 - encaixe no solo
Armário 06	Cintos Tag	Rugby	16	Kit de cintos + fitas (8 azuis + 8 vermelhos) - mais antigos
Armário 06	Proteções postes	Voleibol	4	
Armário 06	Rede	Voleibol	2	
Depósito	Rede	Voleibol	8	5 redes pretas grossas + 3 redes em saco vermelho
Depósito	Varetas	Voleibol	4	
Pavilhão	Cadeira de árbitro	Voleibol	1	
Lavandaria	Máquina de lavar roupa	Eletrodoméstico	1	
Arrecadação	Máquina de lavar chão	Eletrodoméstico	2	
Balneário professoras	Microondas	Eletrodoméstico	1	
Arrecadação	Aspirador	Eletrodoméstico	1	
Balneário professoras	Rádio com CD	Multimédia	1	
Armário 03	Balizas pequenas amovíveis	Futebol Park	4	Estado de conservação - razoável
Armário 03	Bolas	Andebol	24	
Armário 07	Bastões plástico grandes	Diversos	17	Cor Azul
Armário 07	Bastões plástico pequenos	Diversos	10	Cor Azul
Armário 06	Varetas	Voleibol	2	Simples antigas
Armário 06	Varetas	Voleibol	4	Plastificadas
Armário 06	Fio Elástico vermelho comprido	Voleibol	1	Simulação Rede Voleibol e Badminton
Armário 06	Bola de esponja	Diversos	20	Várias cores - 18 pequenas + 2 médias
Balneário professoras	Coluna de som	Multimédia	1	Estragada ?
Balneário professoras	Carro transporte em ferro c/ rodas	Diversos	1	Transporte equipamento de som
Pavilhão	Rolo Alcatifa	Diversos	4	Rolos de alcatifa para proteção do piso
Pavilhão	Quadro Marcador Eletrónico Parede	JDC	1	
Pavilhão	Quadro de escrita c/ rodas	Diversos	1	
Pavilhão	Postes Voleibol c/ rodas	Voleibol	4	
Gabinete médico	Balança	Diversos	1	
Pavilhão	Carro transporte colchões c/ rodas	Ginástica	1	Estado - razoável
Pavilhão	Espaldares	Ginástica	15	
Gabinete Professores	Fita Métrica	Atletismo	2	1 castanha 30 m+ 1 preta 50 m
Gabinete Professores	Tubo volante	Badminton	1	
Gabinete Professores	Rodo - Ancinho	Atletismo	1	Inox
Gabinete Professores	Apito "Pera"	JDC	4	Várias cores
Gabinete Professores	Vortex	Atletismo	7	4 laranja + 2 verdes + 1 azul
Gabinete Professores	Computador completo	Diversos	1	Com internet
Depósito	Caixa Fitness "Domyos" - Decathlon	Fitness	1	Caixa com: 4 rolos para abdominais; 4 bolas Fitball (rosa); 4 Elásticos Fitness
Depósito	Disco voador - Frisbee	Frisbee	4	
Depósito	Megafone	Diversos	3	1 grande + 2 pequenos
Depósito	Postes Voleibol	Voleibol	2	Para campo 6x6 - encaixe no solo
Depósito	Postes Voleibol	Voleibol	2	Vermelhos - Estado: velhos
Depósito	Caixa Senta e Alcança	FitEscola	2	Teste Fitescola de flexibilidade
Depósito	Fio fino comprido vermelho	Diversos	1	
Depósito	Fio médio branco/vermelho	Diversos	1	
Depósito	Bolas medicinais	Diversos	3	Ventil-Ball - castanhas - 2 grandes + 1 pequena
Depósito	Apito "Pera"	JDC	4	Várias cores - novos
Depósito	Bastões	Diversos	7	PVC azul - grandes
CFD	Licras	Surf	29	Protocolo FPS
CFD	Gorros de Surf	Surf	3	
Átrio	Fio polietileno 250g	Diversos	1	Bobine grande fio polietileno branco
Armário 06	Pesos	Atletismo	7	2 de 1kg (azul); 2 de 2kg (roxo); 1 de 3kg ferro; 1 de 5kg ferro; 1 de 6kg (laranja)
Armário 02	Barreiras	Atletismo	7	Ferro

## Anexo 21- Inventário EF - ESJC

## DECLARAÇÃO

-----Carlos Alberto Pais dos Santos, Diretor da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz, declara para os devidos efeitos que **Diogo Miguel Agante Duque Aveiro**, fez estagio, na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz, no grupo de Educação Física, no ano letivo 2021/2022.-----

-----Por ser verdade e me ter sido pedido, mandei passar a presente declaração que vai por mim assinada e autenticada com o selo em uso nesta Escola.-----

-----Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz, 07 de junho de 2022-----

  
O Diretor  
*Carlos Alberto Pais dos Santos*  
-----  
(Carlos Alberto Pais dos Santos)