



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Luísa Santos Pereira

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA Nº2 DA
PAMPILHOSA JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO
ANO LETIVO 2021/2022

TEMPO DE PRÁTICA MOTORA NA PARTE
FUNDAMENTAL DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado pelo Professor Doutor Raul Agostinho Simões Martins e
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra.

julho de 2022

LUÍSA SANTOS PEREIRA

2016253040



**UNIVERSIDADE D
COIMBRA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA Nº2 DA PAMPILHOSA JUNTO DA TURMA DO
7ºB NO ANO LETIVO 2021/2022**

**TEMPO DE PRÁTICA MOTORA NA PARTE FUNDAMENTAL DA
AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Raul Agostinho Simões Martins e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Orientador: Prof. Doutor Raul A. Martins

COIMBRA, 2022

Esta obra deve ser citada como:

Pereira, L. (2022). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica nº2 da Pampilhosa junto da turma do 7ºB no ano letivo 2021/2022*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Compromisso de Originalidade do Documento

Luísa Santos Pereira, estudante nº2016253040 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 15 de julho de 2022

Luísa Santos Pereira

(Luísa Santos Pereira)

Agradecimentos

Aos meus pais pelo apoio que sempre me deram em todo o meu percurso académico, por acreditarem sempre em mim e nas minhas capacidades, e por me ajudarem sempre a superar-me e ultrapassar todos os obstáculos e adversidades.

Aos meus irmãos que mesmo longe, demonstraram sempre um enorme apoio na minha vida académica e profissional.

Um agradecimento especial também à restante família por todo o apoio e consideração nas minhas conquistas.

Às minhas amigas de Viseu, Joana, Catarina, Sofia e Camila por estarem sempre presentes, acompanharem as minhas conquistas, e amizade e carinho que me dão.

À Bárbara, por estar sempre presente nas minhas conquistas e pela amizade que temos desde crianças.

À Aurora, por todos os momentos que passámos na faculdade, pela paciência, por me motivar, ajudar a superar obstáculos e nunca me deixar cair.

Agradecer também à Rita pelos momentos vividos na licenciatura, pela amizade e pelo apoio.

Aos meus colegas de Estágio Pedagógico, Estrela e Ema, pelo ano incrível que tivemos, pela amizade que criámos, por todos os nossos almoços, viagens e momentos que passámos juntos.

Ao Professor Luís Nogueira, pela aprendizagem, apoio em todas as nossas conquistas e preocupação no nosso percurso académico e profissional, em prol do nosso sucesso.

Ao Professor Doutor Raul Martins, pela disponibilidade em ajudar-nos e pela partilha de sabedoria e experiências.

À Escola Básica nº2 da Pampilhosa, por nos acolher tão bem, em especial, às funcionárias do Pavilhão pela simpatia, carinho e preocupação que sempre demonstraram.

Por fim, um agradecimento especial à turma na qual efetuei o Estágio Pedagógico, 7ºB, por ter sido a minha primeira turma, pelos ensinamentos que me deram, pelo carinho demonstrado e por todos os momentos passados.

Obrigada!

Resumo

O presente Relatório de Estágio Pedagógico resulta de todo o trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O presente documento surge como resultado daquilo que foi o nosso Estágio Pedagógico e da nossa intervenção na Escola Básica nº2 da Pampilhosa, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Mealhada, junto da turma do 7ºB ao longo do ano letivo 2021/2022.

Neste seguimento, pretende-se especificar toda a prática desenvolvida, as experiências vivenciadas, as estratégias utilizadas, os pontos fortes, as maiores dificuldades sentidas, os conhecimentos e aprendizagens adquiridos e exemplos práticos daquilo que foi a nossa intervenção e do que foi vivido, ao longo de todo o ano letivo.

Deste modo, para uma boa organização do documento, repartiu-se por três capítulos. O Capítulo I- Contextualização da Prática Desenvolvida, refere-se, no geral, ao contexto em que foi feita a intervenção, caracterização dos meios e uma narrativa de vida. O Capítulo II- Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica, pretende uma reflexão acerca da nossa intervenção, sustentada cientificamente, e a descrição de exemplos e experiências vividas, maiores dificuldades, estratégias utilizadas e questões dilemáticas. O Capítulo III- Aprofundamento do tema-problema, surge com o objetivo de desenvolver um estudo denominado “Tempo de prática motora na parte fundamental da aula de Educação Física”, com o objetivo de averiguar as diferenças entre o sexo masculino e feminino, e entre aulas de 50 minutos e aulas de 100 minutos, no sentido de otimizar um ensino de qualidade e eficaz, em Educação Física. De um modo geral, o estudo diz-nos que o sexo feminino apresenta, efetivamente, um melhor tempo de prática motora que o sexo masculino, tanto em aulas de 50 minutos como em aulas de 100 minutos.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Intervenção Pedagógica, Reflexão Crítica, Tempo de Prática Motora.

Abstract

This Pedagogical Internship Report is the result of all the work done under the curricular unit of Pedagogical Internship, included in the study plan of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and High Education, Faculty of Sports Science and Physical Education, University of Coimbra. This document is the result of our Pedagogical Training Course and our intervention in Escola Básica nº2 da Pampilhosa, belonging to the Grouping of Schools of Mealhada, with class B, 7th grade, during the school year 2021/2022.

In this follow-up, we intend to specify all the practice developed, the experiences, the strategies used, the strong points, the major difficulties experienced, the knowledge and learning acquired and practical examples of what was our intervention and what was lived, throughout the school year.

In this way, for the good organisation of the document, it was divided into three chapters. Chapter I - Contextualisation of the Practice Developed, refers in general to the context in which the intervention was made, characterisation of the means and a narrative of life. Chapter II - Reflective Analysis on the Pedagogical Practice, aims to reflect on our intervention, supported scientifically and the description of examples and experiences, major difficulties, strategies used and dilemma issues. Chapter III - Deepening of the thematic-problem, emerges with the aim of developing a study called "Motor Practice Time in the Fundamental part of the Physical Education Class", with the purpose of investigating the differences between the masculine and feminine sex and between lessons of 50 minutes and lessons of 100 minutes, in order to optimise a quality and efficient teaching in Physical Education. In general, the study tells us that the feminine sex effectively presents a better time of motor practice than the masculine sex, in either 50 or 100 minutes classes.

Keywords: *Pedagogical Internship, Physical Education, Pedagogical Intervention, Critical Reflection, Motor Practice Time.*

Lista de Abreviaturas

AEC- Atividades de Enriquecimento Curricular

COP- Comité Olímpico de Portugal

DE- Desporto Escolar

EE- Estudantes-Estagiaários

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

FB- *Feedback*

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

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

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

NECDEF-AAC- Núcleo de Estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física da Associação Académica de Coimbra

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PA- Plano Anual

PCDE- Plano do Clube do Desporto Escolar

PIF- Plano Individual de Formação

TGfU- *Teaching Games for Understanding*

UD- Unidade Didática

Índice

Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Lista de Abreviaturas.....	XIII
Índice de Anexos.....	XVII
Índice de Tabelas.....	XVIII
Índice de Quadros.....	XIX
Introdução.....	1
Capítulo I – Contextualização Da Prática Desenvolvida.....	3
1.1. Narrativa de vida.....	3
1.2. Projeto Formativo.....	4
1.3. Caracterização das condições locais e da relação educativa.....	5
1.3.1. Caracterização da Escola.....	5
1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física.....	6
1.3.3. Caracterização do Núcleo de Estágio.....	6
1.3.4. Caracterização da Turma.....	7
Capítulo II – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica.....	8
2.1. Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	8
2.1.1. Planeamento.....	8
2.1.1.1. Plano Anual (PA).....	9
2.1.1.2. Unidade Didática (UD).....	10
2.1.1.3. Plano de Aula.....	11
2.1.2. Realização.....	14
2.1.2.1. Instrução.....	14
2.1.2.2. Gestão.....	18

2.1.2.3. Clima/ Disciplina.....	19
2.1.2.4. Decisões de Ajustamento.....	20
2.1.3. Avaliação	21
2.1.3.1. Avaliação Formativa Inicial	22
2.1.3.2. Avaliação Formativa.....	23
2.1.3.3. Avaliação Sumativa.....	24
2.1.3.4. Autoavaliação	26
2.1.3.5. Critérios de Avaliação	26
2.2. Coadjuvação ao 2º ciclo	27
2.3. Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar	30
2.4. Área 3 –Projetos e Parcerias Educativas	32
2.5. Área 4 - Atitude Ético- Profissional	36
2.6. Questões Dilemáticas	38
1. Introdução.....	42
2. Metodologia.....	44
3. Apresentação e Discussão dos Resultados	45
4. Conclusões.....	49
5. Referências Bibliográficas.....	50
Reflexão Final	52
Referências Bibliográficas.....	55
Anexos.....	58

Índice de Anexos

Anexo I- Ficha de Caracterização Individual do Aluno	59
Anexo II- Cronograma de Educação Física.....	62
Anexo III- Extensão e Sequência de Conteúdos	63
Anexo IV- Cronograma de Rotação de Espaços	64
Anexo V- Modelo de Plano de Aula	65
Anexo VI- Modelo de Reflexão Crítica	66
Anexo VII- Avaliação Formativa Inicial.....	67
Anexo VIII- Avaliação Sumativa.....	68
Anexo IX- Ficha de Autoavaliação	69
Anexo X- Questionário de Satisfação - Dia Europeu do Desporto	70
Anexo XI- Cartaz- Caminhada do Coração.....	71
Anexo XII- Questionário - Caminhada do Coração	72
Anexo XIII- Certificado - Let's Talk About - A importância da Psicologia no Alto Rendimento.....	73
Anexo XIV- Certificado - II Edição - Estafeta do Conhecimento	74
Anexo XV- Certificado - Seminário de Desporto "O Desporto precisa de todos. Como?"	75
Anexo XVI- Certificado - 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física..	76
Anexo XVII- Certificado - Projeto Olimpíada Sustentada- ninguém deve ser deixado para trás	77
Anexo XVIII- Póster - Olimpíada Sustentada - Um Passo para a Inclusão	78

Índice de Tabelas

Tabela 1- Tempo de Prática Motora no 1º Período	45
Tabela 2- Tempo de Prática Motora no 2º Período	47
Tabela 3- Tempo de Prática Motora no 3º Período	48

Índice de Quadros

Quadro 1- Parâmetros e Critérios de Avaliação	27
---	----

Introdução

O presente Relatório de Estágio Pedagógico, surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 4º semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC). O documento, vem representar aquilo que foi a experiência realizada em Estágio Pedagógico (EP), ao longo do ano letivo 2021/2022, no Agrupamento de Escolas da Mealhada, Escola Básica nº2 da Pampilhosa, junto da turma do 7ºB. A nível de orientadores, o Estágio Pedagógico teve a cargo o Professor Orientador da FCDEFUC, Professor Doutor Raul Agostinho Simões Martins e, como Professor Orientador da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, o Professor Luís Nogueira.

Enquanto estudantes estagiários, é fundamental o ano de Estágio Pedagógico nos nossos percursos académicos e profissionais, não só pela experiência que lhes proporciona, mas também pelas aprendizagens e experiências que se vivem e que, certamente, levaremos para fora do contexto escolar vivido.

Buriolla (2001), afirma que o Estágio Pedagógico vem então, adotar um papel fundamental na experiência que é vivenciada pelos Estudantes- Estagiários (EE), na medida em que desenvolve e concebe o carácter profissional através de experiências práticas, vividas e as mais idênticas à realidade de um Professor de Educação Física (EF).

Através do Estágio Pedagógico, foi possível aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso, através da realização de planeamentos estruturados e adequados ao nível e à turma em questão, a sua realização e ainda, a avaliação dos vários momentos. Nesta medida, foi ainda possível experienciar o contacto com os alunos, a resolução de questões e problemas associados à aula de Educação Física e o aprofundamento de conhecimentos face ao Ensino Pedagógico. Na perspetiva de Pereira (1996), o EP promove uma oportunidade fundamental e necessária acerca do que é ser professor de Educação Física, por espelhar literalmente a realidade, o que são as dificuldades e maiores desafios inerentes ao Ensino, além de, conhecer os aspetos positivos e de maior destaque.

Posto isto, este documento tem como foco, o aprofundamento daquilo que foi a nossa experiência, enquanto Estudantes- Estagiários, estando desta forma dividido por

três capítulos. O primeiro capítulo, refere-se à Contextualização da prática desenvolvida, capítulo este que prevê uma análise crítica e construtiva da prática efetuada. O segundo capítulo, aprofundará a análise reflexiva sobre a prática pedagógica, no sentido de analisar todos os aspectos acerca da nossa intervenção enquanto EE, além dos maiores desafios, estratégias utilizadas, aspectos positivos e negativos e ainda, a apresentação de exemplos específicos e experienciados. O último capítulo, será acerca do Aprofundamento do tema/problema. Este capítulo, dedica-se exclusivamente à análise e estudo do tema/problema incrementado e desenvolvido ao longo do EP. Além disso, serão apresentados os resultados e uma posterior análise devidamente fundamentada.

Capítulo I – Contextualização Da Prática Desenvolvida

1.1. Narrativa de vida

De forma a proceder à minha história de vida e, o porquê de seguir pela Área do Desporto e da Educação Física, faço uma retrospectiva acerca dos momentos e experiências vivenciadas, o que me levou a ter gosto pelo desporto e mais tarde, pela Área do Ensino de Educação Física.

Desde sempre que pratico desporto, iniciei-me na natação e segui posteriormente para o atletismo. O facto de ter uma família ligada ao desporto e às artes, despertou-me interesse nas duas áreas, tendo seguido Artes no Ensino Secundário, enquanto praticava e competia no atletismo.

A Educação Física, em todo o meu percurso académico, foi a minha disciplina favorita, tendo por isso, acrescentado ainda mais valor ao gosto que eu já tinha pelo desporto. O facto de ter tido professores que me marcaram de uma forma muito positiva e que conseguiram impulsionar-me a gostar ainda mais, veio trazer um valor acrescentado a esta área e em querer seguir esse caminho.

A meu ver, Educação Física é e sempre será uma das disciplinas mais importantes do todo percurso escolar, não só por ensinar e transmitir valores e aspetos que podem ser úteis na vida fora do contexto escolar, tal como o espírito de entreajuda e equipa, respeitar o outro, capacidade de resposta rápida a estímulos, e também, melhoramento da condição física, a criação de hábitos de vida mais saudáveis e prática regular de atividade física, no sentido de prevenir lesões ou qualquer tipo de doença.

Após concluir o ensino secundário, colocou-se a questão de qual caminho iria seguir, tendo optado pela área de Ciências do Desporto, devido ao gosto que sempre se fez sentir pelo Desporto, além de o poder conciliar com algo que também gosto bastante, que é ensinar. Ao longo do curso, fui gostando cada vez mais da área, tendo experienciado várias vezes lecionar diversas modalidades, ficando com bastante interesse em seguir a área da Educação. Poder conciliar a área do Ensino com o desporto ao mesmo tempo, foi algo que me deixou bastante contente e que, certamente, teria de ser esse o caminho a seguir. Tendo já tido a oportunidade de lecionar em Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), o gosto intensificou-se e deu-me mais certezas de que era algo que eu queria concretizar.

Após a finalização do Estágio Pedagógico, pude ter todas as certezas de que este é o meu caminho e que será certamente um percurso profissional enriquecedor, onde estarei constantemente a aprender, a vivenciar muitas experiências úteis à minha vida profissional e pessoal, a transmitir os conhecimentos que adquiro e que serão certamente, uma mais-valia tanto para o percurso académico como fora do contexto escolar, dos meus futuros alunos.

1.2. Projeto Formativo

Relativamente ao Projeto Formativo, realizaram-se dois documentos, o Plano Individual de Formação (PIF), realizado por duas vezes, uma como parte da candidatura ao Estágio Pedagógico para o ano letivo 2021/2022 e outra, durante o Estágio Pedagógico e numa fase inicial, para os professores Orientadores da Escola e da FCDEFUC.

O primeiro PIF realizado, como parte integrante da candidatura ao EP, permitiu a especificação das expectativas iniciais, a definição das dimensões profissionais e éticas, participação na escola e, desenvolvimento tanto da formação profissional como do Ensino e da Aprendizagem. Foi ainda elaborada uma autoanálise, referente aos pontos fortes e fracos, além das oportunidades de melhoria e algumas ameaças que possam surgir face ao seu desenvolvimento. Este projeto, serviu ainda de reflexão e um ponto de partida para a minha iniciação ao Estágio Pedagógico.

Já o segundo documento, realizado numa fase introdutória do EP, veio descrever aspetos já vivenciados, algumas dificuldades sentidas, pontos de partida para o melhoramento da nossa intervenção e ainda, a descrição de estratégias de ensino que certamente, serão benéficas à nossa intervenção.

Posto isto, a realização de ambos os documentos, serviu como base e documentação para uma análise reflexiva, dando assim sustentabilidade àquilo que se pretende realizar, aprofundar e melhorar ao longo de toda a intervenção durante o presente ano letivo em Estágio Pedagógico. O facto de caracterizar, descrever e elaborar o Plano de Formação Individual, permite também uma intervenção mais positiva e benéfica não só para nós, enquanto estudantes-estagiários, mas também, para o processo de ensino-aprendizagem do aluno.

1.3. Caracterização das condições locais e da relação educativa

1.3.1. Caracterização da Escola

A Escola Básica nº2 da Pampilhosa, pertence ao Agrupamento de Escolas da Mealhada, fazendo assim parte do distrito de Aveiro e concelho da Mealhada. A sua localização geográfica é a Rua do Rio de Cima, 3050-418 Pampilhosa.

O Agrupamento de Escolas da Mealhada possui 16 estabelecimentos com 18 valências tendo uma estrutura qualificada de docentes, assistentes técnicos e assistentes operacionais.

A Escola Básica nº2 da Pampilhosa é então, uma escola com uma boa área, tendo boas infraestruturas e instalações. À disposição dos alunos e toda a comunidade escolar está uma biblioteca, auditório, cantina e bar, reprografia, secretaria e 25 salas de aula. uma escola que possui as condições ideais para a prática e ensino de Educação Física, por possuir dois campos exteriores, 4 balizas, 4 tabelas de basquetebol e duas caixas de areia com as respetivas linhas, tendo ainda como parte pertencente da escola, o Pavilhão Municipal da Pampilhosa. Este pavilhão, agrega-se então à Escola Básica nº2 da Pampilhosa, tendo um portão de ligação que é aberto durante as aulas de Educação Física. Caracteriza-se por um pavilhão com ótimas condições, tendo um campo com duas balizas imóveis de andebol/futsal, além de uma baliza móvel. Dispõe de 6 balneários, 1 sala de arrumação, 1 arrecadação com todo o material a utilizar em Educação Física e ainda um gabinete para os professores. O Pavilhão Municipal da Pampilhosa está a cargo de duas funcionárias pertencentes à Câmara Municipal da Mealhada.

As aulas de Educação Física, como forma de organização de espaços, procedem-se em espaço a designar pelo cronograma de rotação de espaços, previamente disponibilizado aos respetivos professores.

1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física

O Agrupamento de Escolas da Mealhada é constituído por um Grupo Disciplinar de Educação Física, composto por 13 professores. Na Escola Básica nº2 da Pampilhosa, há 5 professores de Educação Física, sendo que dois deles apenas têm uma turma cada um. A este conjunto de professores, juntaram-se no presente ano letivo três professores estagiários, orientados pelo Professor Luís Nogueira.

Importa destacar que existe, efetivamente, um maior contacto com os professores da Escola Básica nº2 da Pampilhosa do que com os restantes professores do Agrupamento, devido ao contacto diário com os mesmos. A propósito da pandemia as reuniões até à data, foram sempre em formato online, via TEAMS e por isso não houve muitas oportunidades de contactar presencialmente com os restantes professores. Ainda assim, destaco o facto de todos os professores, inclusive os do restante Agrupamento, se demonstrarem disponíveis e bastante atenciosos face ao que fosse necessário.

O facto de possuímos um clima positivo e um bom ambiente, vem certamente promover um maior espírito de equipa, mais favorável ao nosso percurso não só académico como profissional. É de salientar que o Professor Luís Nogueira teve sempre a preocupação de nos proporcionar mecanismos úteis e que vão ao encontro do nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

1.3.3. Caracterização do Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, no ano letivo 2021/2022, apresentou-se com 3 professores estagiários, um do sexo masculino e dois do sexo feminino.

Inicialmente, era um núcleo que não se conhecia bem, pois apenas tínhamos tido contacto no 1º ano do MEEFEBS e na altura éramos de turmas diferentes. Após o início do Estágio, facilmente nos demos os três muito bem, tendo sempre apresentado um bom clima e ambiente, um ótimo espírito de equipa e entreaajuda. Conforme o decorrer do ano letivo, tornamo-nos os três excelentes colegas, trabalhando sempre em prol do nosso sucesso e do sucesso dos nossos alunos, tendo ainda a oportunidade de partilharmos conhecimentos, aprendizagens e experiências uns com os outros.

1.3.4. Caracterização da Turma

Na realização do presente Estágio Pedagógico, cada professor estagiário é encarregue de uma turma, atribuída pelo professor Orientador da Escola. De forma a haver igualdade no desenvolvimento das atividades, planeamento, estruturação e realização do EP, o professor optou pela atribuição das suas três turmas de 7º ano de escolaridade, aos três professores estagiários.

Para a caracterização da turma do 7ºB, da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, foi desenvolvido um questionário (Anexo I), tendo por base um formulário de preenchimento acerca de informações pessoais e relevantes, principalmente à prática de Educação Física. Sendo uma disciplina que requer a prática motora, é fundamental termos em conta todas e quaisquer informações que possam ser úteis e fulcrais à aula de Educação Física.

A turma do 7ºB é composta por 21 alunos, 12 alunos do sexo feminino e 9 do sexo masculino. A nível de retenções em anos de escolaridade anteriores, existem 2, uma retenção no 2º ano, uma retenção no 4º ano e uma retenção no 5ºano. As idades da turma compreendem-se entre os 12 e os 14 anos. Relativamente a problemas de saúde, um tem asma e, há dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Um aluno, do sexo masculino, possui atraso moderado do desenvolvimento da linguagem e alterações do comportamento e, uma aluna do sexo feminino com escoliose dorso-lombar. Apesar destes dois alunos apresentarem NEE, notou-se que não houve necessidade de realizar tarefas exclusivamente para estes alunos, por os mesmos demonstrarem conseguir realizar o que era pedido, ainda que sempre com a observação e cuidado do estudante-estagiário e, com as limitações devidas, previamente informadas pelos respetivos médicos de família.

Capítulo II – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

2.1. Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem

2.1.1. Planeamento

A designação “plano”, apresenta dois significados diferenciados, tendo por isso uma vertente expressiva acerca dos procedimentos para atingir o que é pretendido, e uma vertente que possui a integralidade das finalidades desejadas para cada domínio. (Klaus, 1973).

O planeamento surge como parte fulcral do processo de ensino-aprendizagem, no sentido de permitir estruturar um plano de acordo com as exigências, necessidades, dificuldades e finalidades que se pretende para cada turma, além de ser algo devidamente planeado de acordo com os conhecimentos e organização didática, utilizada pelo docente (Sanches & Jacinto, 2004).

Os processos de ensino-aprendizagem, devem ser devidamente ajustados com a utilização de um planeamento onde devem estar descritos os conteúdos, os objetivos, os estilos de ensino (Mosston & Ashworth, 1990), os procedimentos e métodos a utilizar, adaptados às necessidades dos alunos e, a seleção dos modelos de ensino que melhor se adequam. De forma a produzir um bom planeamento, devem ser apresentadas as linhas fundamentais para o processo de ensino-aprendizagem e estruturação dos principais objetivos das matérias a lecionar. O planeamento faz então, a articulação entre aquilo que são as exigências e necessidades face aos programas e matérias, com a prática.

O planeamento resulta num instrumento fundamental e de auxílio, que pretende não só, descrever e especificar os objetivos, métodos e meio de atuação, mas também, enfatizar os “porquês” daquilo que se realiza.

No sentido de dar valor ao planeamento, seguem-se três níveis: Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula.

2.1.1.1. Plano Anual (PA)

Segundo Bento (2003), o Plano Anual (PA), apresenta uma visão geral do que se pretende elaborar ao longo do ano letivo, não apresentado aspetos muito detalhados nem aprofundados, mas sim, balanços e considerações de longa duração. Caracteriza-se por isso a nível macro e de longo prazo. Tudo o que são pormenores, informações detalhadas e medidas de carácter didático, apresentam-se nos Planos de Aula e, nas Unidades Didáticas, ainda que se comece por delinear no Plano Anual. É então, através do documento do Plano Anual que, se delinham e traçam os objetivos e metas a alcançar, propondo ferramentas concretas sobre a intervenção, com uma duração prolongada. Apesar da realização do PA ser numa fase inicial do ano letivo, deve-se proceder ao reajustamento e reformulação do documento, sempre que necessário.

Na elaboração do Plano Anual, deve ter-se em conta o cronograma de Educação Física, assim como referir feriados, calendarização de avaliações, e demais atividades que surjam no âmbito escolar. Além disso, é feita uma contabilização dos números de aulas estipuladas para a disciplina de Educação Física, para cada período letivo. Incumbe também ao PA, delinear e especificar o que é que a disciplina de Educação Física contribui na formação global do aluno, assim como a hipótese de existir uma colaboração entre as várias áreas disciplinares (Bento, 2003). Por outro lado, também é crucial, caracterizar o meio (escola e turma), proceder ao inventário do material disponível na escola, as condições oferecidas, o cronograma de rotação de espaços e, as Unidades Didáticas a lecionar.

Na escola onde nos inserimos no Estágio Pedagógico 2021/2022, a organização do ano letivo é feita por blocos, o que permite selecionar os blocos de matérias a lecionar, de acordo com as condições dadas, os materiais, os espaços e principalmente, por causa de ter tido um início ainda em pandemia, onde existiam normas estabelecidas pela DGS que não nos permitia lecionar algumas matérias, tal como ginástica.

Posteriormente à seleção das matérias, foi feito o cronograma (Anexo II) de acordo com a rotação de espaços, a extensão e sequencia de conteúdos, os objetivos gerais e os específicos para a turma e para cada matéria, as grelhas de avaliação formativa inicial e avaliação sumativa, enquadraram-se os alunos por níveis de desempenho e por fim, fez-se ainda um balanço de aspetos fundamentais face à nossa intervenção pedagógica, tal como o Planeamento e a Intervenção (Instrução, Gestão, Clima, Disciplina).

Por conseguinte, as matérias abordadas no 1º período foram Atletismo e Basquetebol. No 2º período abordou-se Andebol, Orientação e Badminton e, no 3º período lecionou-se Voleibol e Futsal. Em todos os períodos foi abordado o FIT Escola e Educação para a Saúde.

Este documento, pretende ser um auxílio e guia, mas que, a qualquer altura pode sofrer retificações e ajustes caso necessário.

2.1.1.2. Unidade Didática (UD)

De forma a realizar um *transfer*, após a realização do Plano Anual, foi importante realizar as Unidades Didáticas das matérias a lecionar, encaixando-se num nível meso e médio prazo. Segundo Bento (2003), as UD's, ou também referidas por Unidades Temáticas, “constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e a apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” Seguindo a linha de pensamento do autor, note-se que este documento pretende evidenciar os objetivos e propósitos de cada matéria, sendo por isso um documento que auxilia o professor a seguir formas e estratégias lógicas e bem delineadas ao longo do ano letivo. Para que sejam, efetivamente, atingidos os objetivos e metas pretendidas, é exigido que haja uma boa articulação do seu planeamento.

Bento (2003), afirma ainda que, é na UD que concerne a essência de todo o trabalho realizado pelo docente, no sentido de criar uma intervenção-pedagógica mais valorosa e rica em estratégias, progressões e planeamento, promovendo um ensino mais eficaz.

A elaboração das UD's para o ano letivo 2021/2022, teve como pontos de partidas e uma sequência lógica, dando mais valor ao documento, apresentando assim a seguinte ordem: introdução, caracterização da modalidade, história da modalidade, regulamentos e regras, objetivos da modalidade e objetivos estipulados pelo documento das aprendizagens essenciais, habilidades motoras, caracterização dos recursos (humanos, espaciais, temporais e materiais), extensão e sequência de conteúdos (Anexo III) progressões pedagógicas, estratégias de ensino (gerais e específicas), avaliação formativa e sumativa, balanço da Unidade Didática, recomendações para futuras UD's e por fim, as referências bibliográficas.

A realização do respetivo documento, teve por base a referência a artigos e foi devidamente fundamentada, tendo sido elaborado o mais breve possível aquando da lecionação de cada matéria. É de mencionar, que foi importante ter no nosso auxílio a caracterização dos vários meios, de forma a podermos planear da melhor forma a UD. Além disso, tornou-se primordial o acesso ao cronograma de rotação de espaços (Anexo IV), devido à realização de modalidades com rede, só sendo possíveis de realizar no espaço interior. Como a escola em questão leciona as matérias de acordo com a rotação de espaços, ou seja, a cada quinze dias muda, o PA e as UD's são já programadas de acordo com este sistema.

A elaboração das Unidades Didáticas, foi feita seguidamente aos momentos de avaliação formativa inicial, de modo a perceber os níveis de desempenho dos alunos, para facilitar a elaboração e definição dos objetivos e respetivas progressões da turma, tendo em vista alcançar da melhor forma o sucesso dos alunos.

2.1.1.3. Plano de Aula

O plano de aula (Anexo V), possuindo um nível micro e de curto prazo, corresponde a um documento devidamente detalhado acerca daquilo que o docente pretende abordar na sua aula, seguindo os documentos do PA e das UD's, com vista a tornar prático tudo aquilo que em teoria foi especificado, passando desta maneira, da teoria, às tarefas em si (Bento, 2003). De acordo com Bento (1987), o plano tenciona ter como foco a interligação entre o que o docente pensa e aquilo que intervém, sendo que conforme a intervenção do docente, surgem e dependem na sua maioria, os resultados alcançados pelos seus alunos.

Segundo Nérici (1983), o plano de aula pretende que o docente visualize aquilo que vai lecionar, tendo em conta uma estruturação já previamente designada (parte inicial, parte fundamental e parte final), além de, tomar em consideração aspetos tal como as condições que a escola oferece e o material que é preciso. Ainda assim, o docente pode optar por modificar ou adaptar o plano à aula e, às demais condições que possam surgir.

Seguindo esta linha de pensamento, ocorre o momento de analisar os três momentos de um plano de aula de Educação Física, seguindo um modelo tripartido

fundamentado segundo Quina (2009), constituído por: parte inicial, parte fundamental e parte final.

A par do que foi referido pelo autor Quina (2009), o mesmo refere que na parte inicial da aula, equivalente de 10 a 25% do período de aula, constituem-se dois momentos. O primeiro momento, refere-se a uma fase de preleção inicial, com o intuito de apresentar os objetivos de aula, expor situações e informações pertinentes, contabilizar as presenças e ainda, colocar os alunos desde logo interessados e motivados para a aula. O segundo momento, consta de uma parte prática, abordada no sentido de apresentar tarefas de carácter lúdico, dinâmico e consoante os objetivos pretendidos para a aula, principalmente, para a parte fundamental da mesma.

Na parte fundamental da aula, equivalente de 50 a 70% do período de aula, entende-se como a parte principal e de maior relevância do plano. Esta fase é crucial e referente ao que é a função didática da aula, ou seja, apresenta-se aquilo que é estipulado e descrito na extensão e sequência de conteúdos nas suas vertentes de Introdução, Exercitação e Consolidação. Há uma grande variedade de estruturas que se pode ter em conta, dependendo assim dos objetivos, das condições que a escola possui, da turma em questão, das tarefas e ainda, da quantidade de alunos que comparecem. Além disso, existem duas formas de apresentar esta parte da aula: numa forma simplificada com a execução de tarefas que englobam o jogo, ou então, de uma forma mais dificultada com a execução de tarefas de regime progressivo e com muita variedade de exercícios.

Por fim, a parte final do plano de aula, visa um período de 10 a 15% do total de aula, retratando assim a fase de retorno à calma. Pretende-se que os alunos voltem aos seus níveis normais de frequência cardíaca e temperatura corporal, com a realização de exercícios que não promovam intensidade. Além disso, é uma parte onde todo o material utilizado para a aula é arrumado, faz-se uma preleção final do que constou a aula, do que foi alcançado, das dificuldades sentidas, do comportamento dos alunos e ainda, breves questões de forma a perceber se aquilo que é transmitido ao longo da aula tem os efeitos desejados.

Na visão de Mosston e Ashworth (2008), os estilos de ensino são caracterizados por serem um guia que permite transmitir informações e conhecimentos, no sentido de promover uma compreensão o mais favorável possível ao aluno, em determinadas tarefas e matérias. Apurando onze estilos de ensino, importa destacar que, todos eles possuem o seu valor e qualquer um pode ser benéfico às aprendizagens e desenvolvimento dos

alunos, alcançando os domínios físicos, cognitivos, desenvolvimento a nível social e de emoções (Chatoupis, 2009).

Na realização da nossa Intervenção Pedagógica, os dois estilos mais frequentes foram por Comando e por Tarefa. O estilo por Comando, é entendido como aquele que é focado no docente e na tarefa, com níveis de decisão de pré-impacto, impacto e pós-impacto. O estilo por Tarefa, é caracterizado pelo docente que instrui e demonstra a tarefa, seguido da realização por parte dos alunos, conforme aquilo que observaram. A nível das decisões, o pré impacto é por parte do professor, ou seja, o professor é que decide o exercício, incube ao aluno as decisões impacto e as decisões pós-impacto, voltam a ser do professor (Mosston & Ashworth, 2008).

A utilização dos estilos de ensino por Comando e por Tarefa é, efetivamente, das mais frequentemente utilizadas pelos docentes de Educação Física (Jaakkola & Watt, 2011), pois permite, segundo Snoxell (2014), rentabilizar o tempo de aula, instruir e transmitir conhecimentos não perdendo muito tempo e permite ao professor ter um maior controlo dos comportamentos que possam ser desviantes e até mesmo, em fases iniciais onde ainda não se conhece bem a turma.

De uma forma um pouco mais precisa e, em termos práticos daquilo que foi o nosso Estágio Pedagógico, a realização dos planos de aula foi uma das tarefas em que ocupámos mais tempo, sendo imprescindível não só para uma boa intervenção como também, para uma boa aprendizagem por parte dos alunos. O plano de aula é algo que requer, efetivamente, um estudo aprofundado daquilo que queremos transmitir. Desde os objetivos de cada tarefa, às componentes críticas, critérios de êxito, exercícios progressivos, estratégias de ensino, estilos de ensino, condições do material e da escola, número de alunos que comparecem e ainda o total de aulas que está estipulado pelo cronograma, tudo isto são aspetos que são fundamentais, e que nós, enquanto estudantes-estagiários tivemos em consideração, retirando desta forma o melhor proveito do tempo estipulado para a prática. O plano de aula, além dos aspetos que nele constam e que já foram mencionados, apresenta numa fase inicial, um cabeçalho composto pelo nome do estudante-estagiário, o número de aula (do período letivo) e o número de aula da Unidade Didática, qual a Unidade Didática, Função Didática, número de alunos previstos, os objetivos da aula, o material necessário, estilo de ensino, local, hora/duração, data e identificação do ano/turma. Seguidamente a qualquer plano de aula, foi feita uma fundamentação acerca do que se planeou.

No início do nosso EP, foi um pouco difícil conseguir executar logo um plano de aula enquadrado naquilo que o Professor Orientador pretendia pois, ainda existiam algumas dúvidas nos seus ajustes. Após cada aula lecionada por nós, foi crucial a reflexão conjunta, entre o Professor Orientador e nós estudantes-estagiários, de modo a perceber os pontos fortes, pontos fracos, situações de melhoria, o que poderia ter sido feito de forma diferente, ajustes no plano de aula, forma de intervenção e feedback. Tudo isto são aspetos importantes para a nossa intervenção pedagógica, cruciais ao nosso desenvolvimento enquanto estudantes-estagiários e posteriormente, docentes de Educação Física.

2.1.2. Realização

Após toda a reflexão (Anexo VI) referente ao planeamento, ocorre o momento da intervenção pedagógica, momento este que surge como fundamental em toda a intervenção e metodologia de ensino-aprendizagem (Quina, 2009). De acordo com Bento (1987), os resultados dos alunos baseiam-se essencialmente daquilo que é intervencionado e que é posto em prática.

Seguidamente, apresentam-se os métodos de intervenção pedagógica, tratando-se por isso, das seguintes dimensões: Instrução, Organização, Clima e Disciplina (Siedentop, 1998).

2.1.2.1. Instrução

De acordo com Quina (2009), o autor caracteriza a instrução como uma ferramenta de aprendizagem, onde há uma articulação entre aquilo que o docente exprime e que incentiva o aluno às tarefas de aula. Ou seja, é através desta instrução que o docente pretende, essencialmente, desenvolver e atingir: proporcionar conhecimentos; sustentar aquilo que os alunos praticam e, sobretudo, manter os alunos interessados e motivados para a aula.

A dimensão Instrução, segundo Rink (1996), prevê-se como aquela que tira maior partido na intervenção pedagógica, por promover uma instrução baseada nos objetivos da

tarefa e da Unidade Didática, sendo uma dimensão que se pode enquadrar no início de aula, na apresentação das tarefas, na transmissão do *feedback* e na preleção final (Quina, 2009). Piéron (1999), afirma que a presente dimensão é associada de 15 a 25% das comunicações existentes entre o docente e o aluno.

No sentido de promover um bom processo de ensino-aprendizagem no aluno, é da responsabilidade do professor, elaborar uma instrução devidamente cuidada, ou seja, fundamentada com estudos, consultas e análise de informação e documentos. Um bom procedimento para os docentes, caso queiram rentabilizar ao máximo o tempo que têm disponível para a prática, mas ao mesmo tempo queiram transmitir informação importante e que pode cortar algum tempo, poderão transmitir por meios visuais (Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000). Isto quer dizer que, o professor pode optar pela transmissão de conteúdos digitais, tal como vídeos, imagens e, essencialmente, utilização da demonstração como ferramenta de instrução (NASPE, 2009). Um docente com maior poder de eficácia, por norma realiza a demonstração numa fase introdutória da Unidade Didática (Piéron, 1999).

Na realização do nosso Estágio Pedagógica, esta dimensão apresentou desde logo uma extrema importância, por ser fulcral para o processo de ensino-aprendizagem dos nossos alunos. Com isto, durante a preleção inicial das aulas, optámos sempre por transmitir a informação necessária e de forma simples e objetiva, dos objetivos da presente aula, não colocando logo demasiada informação nos alunos, para também não os confundir. Além disso, foi sempre nesta fase que se contabilizou as presenças, transmitiram-se informações relevantes à aula de Educação Física e informou-se das regras de aula. Naturalmente, no início do nosso EP, não estávamos tão à vontade para realizar a preleção inicial de uma forma fluída e apenas, com os conteúdos principais, tendo sido algo que fomos aprimorando ao longo do EP. Nesta fase, os alunos dispuseram-se sempre sentados em meia-lua, estando todos no nosso campo de visão e, em silêncio. De forma a prevenir conversas entre os alunos, principalmente numa fase em que já os conhecíamos bem, desde logo foram separados para evitar estes acontecimentos. Ainda na preleção inicial, além do que foi referido, foi também um momento importante para recordar aspetos abordados em aulas anteriores e questionar os alunos acerca de alguns conteúdos.

Relativamente à instrução, aquando dos exercícios da parte fundamental da aula, tivemos sempre a preocupação de transmitir informação de acordo com aquilo que eram

os critérios de êxito e componentes críticas para cada tarefa, além de nos preocuparmos também com o uso de palavras de fácil percepção. Foi também de nossa importância, acompanhar a Instrução de uma Demonstração. O processo de ensino-aprendizagem dos alunos, relativamente às habilidades, valores e modelos, surge à conta das imitações e modelos observados (Gould & Roberts, 1982). Ou seja, uma das formas dos alunos aprenderem e, do docente fornecer informação, é através da instrução seguidamente de uma demonstração (Newell, 1981). Tal como sugere Schmidt (1991), a instrução deve articular-se à demonstração, seja por visualização de um modelo (aluno ou professor), ou por imagens/ vídeo.

A utilização da demonstração, surge como essencial no processo de instrução, por dar mais valor ao que é transmitido e, por reduzir as dúvidas inerentes à prática. Posto isto, o uso da demonstração vem desempenhar um papel fundamental na ação que é pretendida pelo professor. Magill (1989), refere que o uso da demonstração é particularmente facilitado quando se executa de forma correta e ao encontro do que é pedido.

Durante o EP, enfatizámos em todas as tarefas o uso da demonstração, seguidamente à instrução. Optámos por variar no uso da demonstração, no seu conteúdo digital, em imagens e em vídeos. Para além do uso da demonstração pelo professor estagiário, utilizou-se também os alunos como agentes de ensino, no sentido de proporcionar àqueles que eram da modalidade em questão, a sua demonstração para as várias habilidades. Neste sentido, antes e após a demonstração, realizou-se uma breve descrição da habilidade, dos erros mais comuns e dos aspetos mais relevantes para uma execução alinhada com as componentes críticas e critérios de êxito, enfatizando o que era pretendido, explicando por vezes mais que uma vez. Na lecionação das Unidades Didáticas de carácter coletivo, optou-se pela abordagem do modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU), formulado por Bunker e Thorpe (1982), seguindo os seus princípios.

No que refere às formas de instrução e ensino, foi importante também transmitir *feedback* (FB). O uso do *feedback* pedagógico, vem demonstrar que quando o mesmo é direcionado a uma habilidade motora e é recorrente, há melhorias, mas, quando o mesmo não existe, a performance do aluno tende a piorar (Carreiro da Costa, Quina, Diniz & Piéron, 996; Piéron, 1999; SHAPE, 2015; Siedentop & Tannehill, 2000). Carreiro da Costa (1988), refere ainda que, o *feedback* pedagógico é entendido pela ação verbal ou

não, do docente em que o mesmo corrige a execução do aluno, quanto aos objetivos estipulados para a tarefa, colocando-lhe questões tal como “como o fizeste?” e “descreve o teu movimento”, no entanto também pode optar por simplesmente o corrigir nos seus movimentos (Piéron, 1986). Complementado com as caracterizações referidas, Taras (2005), enfatiza que o *feedback* é associado à informação que é transmitida que pretende aproximar aquilo que é o nível em que o aluno se encontra, com os níveis que se pretende atingir.

À medida que o nosso EP foi decorrendo, conseguimos desenvolver a capacidade de transmitir *feedback's* variando no tipo, forma e, de qualidade pretendendo sempre procurar *feedback's* pertinentes. O facto de termos todos os alunos no campo de visão, vem facilitar o processo de utilização desta forma de instrução, não só no sentido de promover uma boa intervenção pedagógica, mas também, para desenvolver nos alunos um bom processo de ensino-aprendizagem e evolução das suas habilidades. Ao transmitir *feedback*, tornamos também os alunos de certa forma autónomos, no sentido de irem desenvolvendo a capacidade para deteção de erros técnicos e de, conseguirem corrigir-se a eles próprios.

Quanto à utilização dos *feedback's*, notámos que no início surgiu alguma dificuldade em observar se o ciclo de FB era fechado, no entanto foi algo que conseguimos melhorando ao longo da prática. Nesta medida, utilizou-se maioritariamente o FB individual, ainda que tenhamos variado também na direção à turma e em grupo. Na sua maioria, foram FB de carácter visual, quinestésico e auditivo, além de procedermos ao questionamento, descrição e prescrição. Tivemos sempre como ponto de partida, motivar e colocar os nossos alunos interessados na aula e nas tarefas.

Por fim, foi fundamental utilizar o questionamento como meio de instrução. É através do questionamento que o professor pode aferir se os conhecimentos transmitidos estão a ser compreendidos. O questionamento pode ser entendido como, uma forma de ensino através da verbalização e que, é um método usado pelos docentes muito frequentemente (Rosado & Mesquita, 2011). O questionamento diz-nos que, é uma forma de encaminhar ao pensamento da questão, pelo que a resposta deve apenas ser descoberta pelos alunos (Knight, 2000).

Tanto na preleção inicial como na preleção final das aulas, foi sempre feito um balanço acerca dos conteúdos abordados, além de questionamentos dirigidos aos alunos. No início de aula, era importante questionar os alunos dos conteúdos já lecionados, no

sentido de os recordar e manter mais atentos, desde logo. Já na preleção final, por norma aplicávamos questões acerca de conteúdos técnicos, nomeadamente das componentes críticas e critérios de êxito, no sentido de entender se aquilo que foi transmitido teve sucesso nos processos de aprendizagem dos alunos. O facto de questionar primeiro a turma e só depois, mencionar um aluno para responder, vem colocá-los todos atentos e de certa forma, a pensar sobre a resposta. Houve sempre o cuidado de colocar questões devidamente pensadas e, de acordo com aquilo que era abordado nas presentes aulas.

Em suma, notou-se efetivamente, uma melhoria nas nossas capacidades de Instrução, além de termos o cuidado de ir aprimorando e melhorando todos os aspetos, nomeadamente, a utilização do *Feedback* com o fecho do ciclo, a Demonstração seguida da Instrução e ainda o Questionamento como forma de aprendizagem.

2.1.2.2. Gestão

A dimensão Gestão, é caracterizada pelas medidas utilizadas em função de um melhoramento na gestão do tempo de aula, das condições e material, das transições e dos grupos formados (Quina, 2009). É da pertença da organização, gerir o tempo de aula, contabilizar as presenças, formação de grupos, transição entre tarefas e, a colocação do material.

Quina (2009), refere ainda que, para que haja um processo de ensino-aprendizagem a favor dos alunos, é necessária uma correta organização. No sentido de promover um maior tempo de prática dos alunos e, um menor tempo na organização, o docente deve realizar um trabalho prévio, com a elaboração de um plano de aula pensado em todos os aspetos, nomeadamente no material necessário, tempo de cada tarefa, tentar reutilizar material de tarefa para tarefa e, tornar a aula mais fluída.

O processo de concretização para uma aula com uma boa organização, prevê vários procedimentos a desenvolver, que são salientados por Piérion (1992): criação de rotinas em termos organizativos, tal como formas de se reunirem, regras de segurança e arrumar o material utilizado; promover a formação de grupos justos e equilibrados, manter o mesmo grupo ao longo da aula; dispor o material necessário e, caso dê, manter o mesmo material para outras tarefas; colocar materiais mais “perigosos”, em zonas abertas e onde não haja muita afluência, bem como, quem ajuda nessa colocação deve

ajudar o docente e, os outros alunos devem estar afastados; solicitar a alunos previamente designados pelo professor a recolherem o material pedido; fazer cumprir os tempos estipulados para cada tarefa; manter os mesmos grupos por mais que um exercício; devemos posicionar-nos de forma a manter todos os alunos no nosso campo de visão, mantendo a organização em aula (Quina, 2009).

Através desta dimensão, tivemos a oportunidade de desenvolver a nossa capacidade para realizar rápidas transições entre tarefas, o máximo cuidado em fazer cumprir o que estava planeado, além de ter sempre a preocupação de colocar o material antes da aula iniciar, rentabilizando desta forma todo o tempo destinado à aula. Tivemos também, uma atenção especial à contabilização dos tempos destinados à Instrução/Demonstração, momentos estes importantes para os processos de ensino-aprendizagem do aluno.

2.1.2.3. Clima/ Disciplina

O clima e a disciplina apresentam-se associados pois, por serem duas dimensões que dependem fortemente das aprendizagens dos alunos visto que, retrata as relações entre indivíduos, o ambiente e os relacionamentos pessoais. Posto isto, se o aluno pertencer a uma turma que tem uma boa disciplina, a sua aprendizagem será favorável (Siedentop, 1998).

O clima em sala de aula, depende deveras de uma boa dinâmica relacional e, neste sentido, alinha-se a favor do processo de ensino-aprendizagem do aluno (Morgado, 2004). Com base numa observação realizada por Tousignant (1982), o autor destacou dois tipos de comportamento: aquele que é associado à tarefa e, aquele que não é associado à tarefa. O primeiro tipo, destaca que o aluno podem manter um bom comportamento, mas que, pode alterar a tarefa que está a executar em seu benefício, gerando uma autoadaptação. O segundo tipo, é caracterizado pelos alunos que “fogem” das tarefas propostas, mas, procurando disfarçar, ou seja, começam a tarefa pedida, mas depois não a continua. Apenas quando são alertados ou, quando notam que o professor está a observar é que os mesmos realizam. Para além deste segundo tipo de comportamento, notam-se alunos que não demonstram qualquer interesse em realizar as tarefas propostas, sendo por vezes agressivos, desobedientes e que discutem. Associado

a este tipo de comportamento, surge a indisciplina. O facto de manter uma turma disciplinada, permite um bom clima, algo que não acontece caso haja momentos de indisciplina. Quina (2009), reforça o facto de o professor estar atento aos alunos, no sentido de prevenir comportamentos impertinentes, faltas de atenção, indisciplina e alunos a dispersar. Estes acontecimentos e como prevenir, depende essencialmente do professor, sendo este o grande impulsionador de uma disciplina e clima positivos em sala de aula.

Enquanto estudantes-estagiários, foi importante proceder desde logo à instrução das regras de sala de aula, maus comportamentos, desvios de atenção e indisciplina. Desta forma, sempre que um aluno demonstrava algum comportamento indesejado, foi da nossa preocupação alertá-lo logo, no sentido de não criar novas chamadas de atenção nem, piorar a situação. O facto de nós, estudantes-estagiários, não sermos de uma faixa etária assim tão longínqua da faixa etária dos nossos alunos, poderia promover algum “à-vontade” da parte deles e, de não cumprirem as nossas regras, no entanto o mesmo nunca aconteceu. Além disso, no sentido de colocar os alunos atentos e fora de maus comportamentos, a utilização de uma boa projeção de voz foi também crucial na captação da atenção dos alunos.

A utilização recorrente de *feedback's* positivos e que motivassem os alunos às tarefas, permitiu também que os alunos se mostrassem mais empenhados e interessados na aula, o que veio prevenir faltas de disciplina. Por conseguinte, o controlo da turma foi também ele positivo, o que desencadeou um bom clima.

2.1.2.4. Decisões de Ajustamento

Ao longo das aulas lecionadas no nosso Estágio Pedagógico, foram inevitáveis os ajustamentos e tomadas de decisão, face às aulas. Conforme sugere Quina (2009), o docente quando realiza o ajustamento das tarefas, tem de ter em conta aspetos tal como, o nível dos alunos, as condições prevalecentes e, entre os vários domínios (cognitivo, motor e sócio afetivo). Neste sentido, é efetivamente importante o professor estar apto a ter de reajustar ou tomar decisões face às condições que lhe são apresentadas, no sentido de permitir aos alunos um bom processo de ensino-aprendizagem e adequado às necessidades e nível de cada um.

A nível do Plano Anual que, inicialmente foi realizado, teve alguns ajustes ao nível das matérias a lecionar, devido às constantes mudanças de regras por causa da pandemia COVID-19. Sujeitos às regras impostas, tivemos de retirar do PA a Unidade Didática de Ginástica, optando por realizar então outras modalidades que não pusessem em causa a saúde dos alunos.

Relativamente às Unidades Didáticas, os conteúdos estipulados e descritos para lecionar foram cumpridos, não havendo decisões de ajustamento nem reajustamentos necessários para a sua prática.

Posto isto, foi importante realizar sempre um Plano de Aula bem pensado e estruturado, além de o visualizarmos, de modo a prevenir decisões de última hora. No entanto, visto que podem sempre acontecer imprevistos e, que até aconteceram alguns ao longo do ano letivo, existiu necessidade de reajustar o plano de aula face às condições materiais, meteorologia, espaço e número de alunos. Ainda sobre os Planos de Aula, houve algumas decisões tal como, promover mais tempo de prática em exercícios que inicialmente achávamos que poderiam ter tempo suficiente, mas que, ao longo da prática dos alunos, notou-se uma dificuldade e por isso, priorizámos um maior tempo de prática.

Estamos conscientes de que, um maior tempo de prática poderá levar a um maior sucesso das suas habilidades e por isso, centrámo-nos sempre nos critérios de êxito e objetivos principais para as tarefas propostas, priorizando assim aquilo que era pretendido.

2.1.3. Avaliação

No que refere à avaliação, Nobre (2021) destaca que a caracterização desta ideia tem vindo a apresentar algumas modificações, não só pelos padrões desenvolvidos ao nível da ciência e que, de certa forma, têm impacto, como também da ampliação de noções e conhecimentos que tem vindo a surgir face à avaliação. Neste sentido, o conceito apresenta várias noções e que de tudo depende, da forma como se interpreta, da aprendizagem, do saber, do desenvolvimento do pensamento e ainda, de quem a interpreta.

Pode definir-se o conceito de avaliação como: “um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação

de juízos de valor com base num referencial de modo a facilitar a tomada de decisões (Nobre, 2009).”

Conforme Sánchez (1996) sublinha, o processo de avaliar, abrange a recolha dos conhecimentos em prol de requisitos e critérios previamente designados, no sentido de determinar e encaminhar aos processos de ensino-aprendizagem. Nesta linha de pensamento, Bento (1987), afirma que este processo de ensino-aprendizagem é encaminhado aos resultados e aos objetivos pretendidos.

Além disso, Luckesi (2003), salienta que a avaliação desempenha um papel fundamental nos processos de análise das tarefas de aprendizagem, no sentido do melhoramento das capacidades do aluno.

De forma a pretender o maior sucesso aos nossos alunos, o processo de avaliação teve como base documentos devidamente estruturados e elaborados que, serviram de auxílio e estipulação de valores/resultados, face às habilidades demonstradas pelos alunos. Posto isto, este processo teve também a preocupação de manter os alunos motivados, desenvolverem a capacidade de superação e interesse na Unidade Didática.

Consequentemente, a elaboração deste processo, teve como base a distribuição em três fases: a avaliação formativa inicial/avaliação diagnóstica, avaliação formativa e, por fim, a avaliação sumativa. Além disso, procedeu-se também, à autoavaliação e heteroavaliação.

2.1.3.1. Avaliação Formativa Inicial

Tal como refere Quina (2009), a avaliação inicial pode ser entendida como aquele que é realiza no início de cada matéria/ período/ ano letivo, com o intuito de observar e analisar os níveis dos alunos nas diferentes matérias. É neste tipo de avaliação que o professor irá conseguir estipular os conteúdos, centrados naquilo que são as dificuldades mais observadas, estipular objetivos específicos para a turma, enquadrados nos objetivos estipulados pelo Documento das Aprendizagens Essenciais e ainda, perceber se a tua em questão apresenta bons níveis de interesse pela Educação Física e pela prática desportiva, assim como se a relação entre os colegas é positiva, se há alunos que apresentam comportamentos inadequados e, essencialmente, se se demonstra existir uma boa relação entre professor-aluno.

Ou seja, ao realizarmos esta avaliação, pretendemos somente ter um ponto de partida para a realização pormenorizada da Unidade Didática da respetiva modalidade, além de promover uma aula com um carácter relativamente simples e sem grande exposição de conteúdos.

Para a elaboração das grelhas de avaliação inicial (Anexo VII), foi importante proceder a uma análise acerca dos documentos das Aprendizagens Essenciais para o 7º ano de escolaridade. A grelha, possuía os objetivos a avaliar, enquadrados no ano de escolaridade e, como forma de analisar os vários níveis encontrados na turma, estipulou-se uma escala de 1 a 5, sendo 1 – Não executa e 5 - Executa muito bem.

Conforme foi referido anteriormente, o processo de avaliação inicial é realizado na primeira aula de cada matéria, tendo por isso seguido este mesmo critério. Relativamente às modalidades coletivas, abordaram-se os elementos técnicos e táticos, sendo que em alguns casos, houve a necessidade de realizar a avaliação inicial em dois tempos de 50 minutos. Nas modalidades individuais, a análise foi feita através de situações simples, estações e circuitos que permitam observar os principais gestos técnicos.

Posteriormente às aulas de avaliação inicial, recorreu-se à análise das grelhas, com o intuito de perceber o nível em que os alunos se encontravam, para podermos elaborar objetivos e estratégias devidamente pensadas.

Enquanto estudantes-estagiários e, ainda em fase de adaptação ao Estágio Pedagógico, sentimos alguma dificuldade na observação de todos os alunos e dos conteúdos que queríamos avaliar, no entanto conforme o decorrer do ano letivo, pudemos observar uma grande evolução da nossa parte neste sentido, conseguindo ter um maior poder de observação perante toda a turma e ao que queríamos avaliar.

2.1.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa, pode ser entendida pelos métodos que o docente adota, no sentido de priorizar a sua intervenção conforme as evoluções e dificuldades sentidas pelos alunos, em prol do aprimoramento individual de estratégias e soluções, conforme o quadro indicativo de pedagogia da mestria (Bloom et al, 1971).

Quando se tira partido da avaliação, como forma de levar a cabo e potenciar o ensino, falamos de avaliação formativa (Bell, 2007; Brookhart, 2001; William, 2006).

Conforme sugere Quina (2009), a avaliação formativa pretende obter informações, através de uma verificação informal, que sejam relevantes e baseadas no comportamento que os alunos adotam, no sentido de procurar o seu melhoramento e ao encontro daquilo que são os objetivos estipulados.

Ao longo dos processos de avaliação, é importante o docente ter o cuidado de observar e analisar sistematicamente, aspetos cruciais tal como: a maneira de execução dos alunos às tarefas sugeridas, com o intuito de, no momento apropriado, proceder ao *feedback*; analisar os níveis dos alunos face à dificuldade que é proposta nas tarefas; observar se os alunos têm motivação e interesse nas tarefas, com o intuito de procurar mantê-los com um bom grau de motivação; procurar uma boa organização de tarefas, nomeadamente na distribuição de grupos que não coloquem os alunos muito tempo parados; colocação de grupos heterogêneos no sentido de proceder à inclusão e por fim, importância do local e material, no sentido de promover uma aula devidamente ajustada às condições (DGEBS, 1992). O docente, ao analisar os aspetos acima referidos, terá certamente as condições que lhe permitam tomar decisões e transmitir feedback, no sentido de promover um bom ensino-aprendizagem, melhoramento da sua intervenção e colocação de estratégias adequadas aos níveis dos alunos.

Na realização do processo de avaliação formativa no nosso Estágio Pedagógico, optámos por uma observação informal (apontamentos e observação direta), à qual procedemos apenas à análise da performance dos alunos, com base no cronograma da extensão e sequência de conteúdos. Além disso, a observação permitiu recolher informações acerca das maiores dificuldades observadas, daquilo que se pretende atingir e, adaptar com estratégias e progressões atendendo aos seus níveis.

2.1.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, de acordo com o que sugere Haydt (1997), pretende avaliar e classificar os níveis de performance e habilidades realizadas pelos alunos, no fim do ano letivo, do período letivo ou da Unidade Didática. Este conceito, permite determinar

e averiguar os resultados obtidos pelos alunos, em prol do melhoramento dos processos de ensino-aprendizagem (Kraemer, 2005).

Este tipo de avaliação, permite obter classificações no fim de um momento (período, ano letivo ou UD), no sentido dos alunos concretizarem os objetivos que são estipulados, de acordo com os padrões mais convenientes.

Quina (2009), sugere que a avaliação sumativa tem um carácter periódico por concluir um ciclo, sendo que por este mesmo motivo, permite averiguar e verificar os níveis dos alunos e aquilo que os mesmos aprenderam, convertendo esta verificação numa forma classificativa.

Na elaboração do nosso Estágio Pedagógico, realizámos sempre a avaliação sumativa no fim de cada Unidade Didática, apesar de seguirmos um protocolo de avaliação contínua. Utilizar este tipo de avaliação, permite-nos ir observando o desempenho dos alunos ao longo da UD, visto que só avaliar na última aula da matéria nos ia dificultar a observação e análise de todos os alunos. Seguindo a linha de pensamento de Quina (2009), o mesmo afirma que o processo de avaliação contínua, permite ao docente estar constantemente a observar e averiguar o desempenho dos alunos, transmitir-lhes feedback pertinente e direcionado aos objetivos da matéria e da tarefa e, sobretudo, salvaguardar as aprendizagens, a motivação e o empenho dos alunos.

O processo de avaliação sumativa, realizado à turma de intervenção do EP, realizou-se então, com base numa grelha (Anexo VIII) com três domínios: competências de conhecimentos; participação e empenho e educação para a cidadania. O primeiro domínio, referente às competências e conhecimentos, equivale a 70% da nota final, abrangendo as atividades físicas (50%), aptidão física (10%) e conhecimentos (10%), sendo que os restantes dois domínios equivalem a 15% da nota final, cada um.

De uma forma mais pormenorizada, a observação e análise do domínio motor (em modalidades coletivas), teve como base a avaliação de componentes técnicas de táticas, com a elaboração de tarefas simples e diretas aos objetivos. Já a observação de modalidades individuais, permitiu a realização de tarefas técnicas, com a utilização de circuitos, estações e tarefas enquadradas nos elementos e objetivos pretendidos. Além disso, definiu-se a realização de uma questão-aula no fim de cada período, com vista a apurar se os conhecimentos transmitidos ao longo do ano letivo foram sendo interiorizados. No que refere à participação e empenho, foi fundamental averiguar se as

tarefas eram realizadas autonomamente e, se os alunos demonstravam interesse e empenho na aula de Educação Física.

2.1.3.4. Autoavaliação

O conceito de autoavaliação, vem transmitir-nos a ideia de que o aluno desempenhe uma função autónoma em termos do seu processo educativo. De acordo com Boas (2002), é fundamental “[...] que os alunos sejam preparados para se avaliarem, de modo que possam compreender os objetivos principais de sua aprendizagem e o que fazer para atingi-los”. Neste sentido, é pretendido que o aluno desenvolva o seu carácter autónomo e que, consiga perceber aquilo que são os objetivos pretendidos, no sentido do melhor aproveitamento escolar possível.

Perez Justa (2006), refere que o processo de autoavaliação deve preconizar no aluno, a forma como este compreende os seus próprios comportamentos, dificuldades e habilidades.

Para a realização da autoavaliação no EP, utilizámos uma folha modelo (Anexo IX) para preenchimento, concebida pelo Núcleo de Estágio. Ao ser preenchida, tivemos o cuidado de averiguar as respostas assinaladas pelos alunos, bem como a nota final que achavam que mereciam. Estes critérios são sem dúvida, importantes, pois permitem ao professor perceber o grau de autonomia e perceção dos comportamentos e habilidades dos alunos, ao longo do período e ano letivo.

2.1.3.5. Critérios de Avaliação

No início do ano letivo, no primeiro dia de aulas da disciplina de Educação Física, em que é feito o primeiro contacto com a turma e com o professor, é fundamental o professor transmitir para além das regras de aula, os parâmetros e critérios de avaliação. Conforme nos sugere Nobre (2015), os critérios correspondem à repartição dos valores, pelos vários domínios estipulados.

Por este mesmo motivo, a sua transmissão é deveras importante, de forma que os alunos tenham todos acesso àquilo que é avaliado ao longo do ano letivo e nas aulas de Educação Física. O quadro 1, descreve e aponta os vários domínios e respetivas classificações:

Quadro 1- Parâmetros e Critérios de Avaliação

Competências e Conhecimentos 70%	Atividades Físicas 50%	- Aplicação de regras - Realização de gestos técnicos - Cumprimento de princípios de jogo e aspetos técnico táticos
	Aptidão Física 10%	- Capacidades físicas, condicionais e coordenativas dentro da zona saudável da aptidão física – ZSAF
	Conhecimentos 10%	- Conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos, utilizando: a) adequada e corretamente a Língua Portuguesa; b) adequada e corretamente as Tecnologias de Informação e de Comunicação.
Participação e Empenho 15%	a) Realização das atividades propostas de forma autónoma b) Interesse nas e pelas tarefas/atividades propostas na procura do êxito pessoal e do grupo, respeitando os princípios da ética desportiva	
Educação para a Cidadania (Atitudes e Comportamentos) 15%	a) Responsabilidade (assiduidade, pontualidade e material) b) Comportamento (cumprimento das regras, respeito pelos outros, colaboração/cooperação com os outros)	

2.2. Coadjuvação ao 2º ciclo

De acordo com aquilo que era previsto para concretizar ao longo do Estágio Pedagógico, contempla-se a coadjuvação a um ciclo diferente ao qual se realiza o EP. A Escola Básica nº2 da Pampilhosa, possui desde o 5º ano 9º ano de escolaridade e por isso, tivemos a oportunidade de lecionar ao 2º ciclo, 5º ano.

Desta forma, esta intervenção teve como ponto de partida a realização de 4 aulas. Na 1ª aula, observou-se apenas a turma em questão, conhecemos os alunos e tivemos algum contacto com eles. A Unidade Didática que prevaleceu nesta aula foi o Basquetebol. A turma aparenta ser um pouco barulhenta, com alguns alunos agitados e que rapidamente se conseguem distrair. Neste sentido, o professor colocou desde logo regras para a deslocação até aos campos exteriores, tal como irem sempre atrás do professor em fila. Na parte inicial da aula, os alunos colocaram-se nas linhas laterais e, a comando do professor efetuaram exercícios de mobilização articular e ativação geral. Assim, realizaram os exercícios de forma organizada e, o professor em cada tarefa e

movimento fez questão de mencionar alguns aspetos importantes, com vista a melhorarem. Na parte fundamental, as instruções acompanharam-se sempre de demonstrações, em prol dos objetivos para cada tarefa. Saliento o facto de o professor promover rápidas transições entre tarefas, não alterar os grupos e optar por reutilizar material de outros exercícios. Desta forma, não há margens para desvios de comportamento, conversas ou falta de atenção. Por ser uma turma deveras agitada, é importante o professor ter o máximo controlo nos alunos, todos no seu campo de visão e, ao primeiro mau comportamento avisar logo. Algo que saliento desta observação, foi o uso constante do *feedback*, mantendo os alunos empenhados, motivados e interessados na aula. O professor nalgumas tarefas, participou juntamente com os alunos, o que veio permitir uma aula mais divertida e lúdica, ainda que com um carácter pedagógico. Ao longo de toda a aula, foi importante reforçar os *feedbacks* e, referir aos poucos conteúdos programáticos importantes sobre a modalidade, tal como regras e movimentos. Por fim, o professor realizou alongamentos estáticos e conversou com os seus alunos, reforçando os que demonstraram mau comportamento e que por isso, devem melhorar.

Foi uma aula deveras importante, por nos permitir conhecer os alunos, deixá-los à vontade, perceber quais os alunos que demonstram mais dificuldades, os mais tímidos e os que se destacam mais.

Numa 2ª aula, já nos foi permitido uma intervenção pedagógica por um curto período, que abrangeu uma tarefa. Visto que o professor desta turma, estava a lecionar a Unidade Didática de Basquetebol, optou-se pelo jogo dos 10 passes, sendo este um jogo dinâmico e lúdico, com um carácter específico da modalidade. A turma apresentava-se na Introdução à modalidade e por isso, o recurso a jogos pré-desportivos vem ajudar na perceção dos jogos coletivos. Por ser uma turma um pouco agitada, tentámos que os grupos ficassem equilibrados, mas ao mesmo tempo, separando os alunos mais agitados e conversadores. Ao longo do jogo, houve alguns alunos que dispersaram, mas que rapidamente voltaram à tarefa assim que avisados. O jogo acabou por decorrer com naturalidade e, foi constante o uso de *feedback*, para os manter interessados e motivados. Faço um balanço positivo deste 2º momento de coadjuvação.

Na 3ª intervenção, a aula já foi da nossa inteira responsabilidade. Sendo uma escola em que se roda de espaços a cada quinze dias, os professores usam este método para também lecionar as modalidades intercaladas e quinzenalmente. Nesta aula, a Unidade Didática era Atletismo. Os objetivos passavam pela introdução às estafetas, transmissão

ascendente e descendente e receção. Desta forma, a aula planeou-se essencialmente com tarefas de carácter lúdico, com circuitos e formas de aprender as transmissões.

Na parte inicial, apresentou-se o jogo do Gavião. Este jogo permite ativar os níveis fisiológicos dos alunos, bem como aumentarem a frequência cardíaca e temperatura corporal. Foi importante colocar o material a utilizar antes da aula começar, no sentido de rentabilizar o tempo e não promover qualquer distração. Ainda na parte inicial, realizou-se técnica de corrida, com uma grande incidência na parte coordenativa, pois é uma das capacidades mais importantes nos desportos em geral e que, deve ser das primeiras a ser ensinada em crianças. Para a parte fundamental, programaram-se duas estafetas conhecidas do Atletismo e dos programas do *Kids Athletics*, a estafeta fórmula1 e a estafeta *bend relay-sprint*. Estas duas estafetas, demonstram um carácter bastante lúdico, ao mesmo tempo que é possível transmitir e introduzir os conhecimentos necessários para a aprendizagem da disciplina. Os alunos mostraram-se bastante interessados pela dinâmica que as duas estafetas traziam, sendo que a sua realização foi bastante positiva. Ao longo da parte fundamental, recorri ao feedback sempre que possível, colocando os alunos empenhados e interessados nas tarefas e, essencialmente que aprendessem o que estava estipulado. Demonstraram ter arrecadado os conhecimentos transmitidos e ainda interesse pela modalidade. Por fim, foi feito um balanço da presente aula, questões sobre aquilo que aprenderam e qualquer informação pertinente, tendo no geral, sido uma aula muito positiva.

No último e 4º momento da intervenção face à coadjuvação, a aula manteve-se na UD de Atletismo, tendo como objetivos a Consolidação da técnica de corrida, velocidade, coordenação e tempo de reacção.

A aula, visto ser de curta duração, iniciou-se com 5 minutos de corrida contínua, passando logo para a técnica de corrida. Nesta fase, priorizou-se bastante a coordenação e movimentos rápidos, maximizando a velocidade. Além disso, foi importante manter algum contacto com os alunos, no sentido de os deixar confortáveis e motivados. Na parte fundamental, realizaram exercícios de corrida modelada, com a utilização de cones dispostos no chão a uma distância específica. Nesta parte, foi importante consolidarem a velocidade, sendo que foi frequentemente utilizado o *feedback*. Por fim, realizou-se um jogo lúdico que trabalha a velocidade e tempo de reacção. Neste jogo, o aluno deve estar bastante atento e correr o mais rápido possível. Notou-se que foi um jogo que interessou muito os alunos, tornando a aula com um clima e disciplina muito positivos. Mesmo

sendo uma turma agitada e barulhenta, estive sempre atenta aos desvios de comportamento e atenção, no sentido de os evitar. No geral, foi uma aula muito positiva também.

Garantidamente que esta coadjuvação e intervenção ao 2º ciclo, nos permitiu otimizar e aperfeiçoar os nossos conhecimentos e competências, colocando-nos à prova com situações reais e do dia-a-dia nas aulas, no sentido do melhoramento da nossa intervenção pedagógica enquanto estudantes-estagiários e futuramente, professores de Educação Física.

2.3. Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar

Relativamente à Área 2, pretende-se priorizar aquilo que são os assuntos da intervenção dos docentes nos processos de gestão e administração da escola. Como estudantes-estagiários, a nossa função passa pelo acompanhamento e assessoria destes mesmos docentes, sendo que o Professor Orientador é quem define o cargo a acompanhar.

O cargo à qual tivemos de realizar o acompanhamento, foi ao Coordenador do Desporto Escolar, ao longo de todo o ano letivo.

O Desporto Escolar (DE), é entendido como uma atividade que visa o enriquecimento curricular e, define-se pela ligação entre as diversas práticas desportivas, num contexto lúdico, pretendendo o seu acrescento curricular e, o tempo livre dos alunos. Neste seguimento, as atividades de DE consideram-se num regime não-obrigatório, sendo que o encarregado de educação do aluno é que tem o poder de escolha da inscrição do aluno, ou não. A abordagem ao DE, ocorre em escolas que possuam o 2º e 3º ciclo e o secundário (Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro do Ministério da Educação, 1991).

O Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, afirma que o desporto escolar ocupa um papel fundamental na promoção de uma vida mais saudável, hábitos de vida mais saudáveis, uma vida ativa, a prática regular de atividade física, alimentação saudável e ainda, o melhoramento e desenvolvimento de várias capacidades motoras e cognitivas. Neste seguimento, o DE prioriza o desenvolvimento de capacidades tal como

a rápida resolução de problemas, capacidade de atenção e focalização, autonomia, *fair-play*, inclusão e, a promoção dos valores educativos e sociais.

No que refere ao coordenador do Clube do Desporto Escolar, este tem como prioridade a manutenção, planeamento e desenvolvimento das atividades estabelecidas pelo Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE).

Na elaboração da presente assessoria, enquanto estudantes-estagiários, a nossa função passou pelo acompanhamento dos treinos de DE, neste caso, de ténis de mesa e futsal. Por uma questão organizativa, fomos divididos pelas duas modalidades. Quanto às competições, foi importante acompanhar o Grupo/Equipa da modalidade à qual fomos colocados, sendo que, houve a oportunidade de acompanhar alunos da modalidade de Atletismo, modalidade esta que apenas havia na Escola Secundária da Mealhada, mas, por vezes, os treinos eram na Escola Básica nº2 da Pampilhosa. Isto permitiu-nos arrecadar alunos para a modalidade e ainda, um maior número de participações nas Concentrações do DE. De acordo com as atividades realizadas e à qual fizemos o nosso acompanhamento, destaca-se o acompanhamento às fases distritais do Mega Sprint. Esta concentração, conta com um grande número de alunos, sendo que nos permitiu uma visão real acerca das inscrições, logística e acompanhar os alunos durante a sua prova. Além disso, foi gratificante perceber a alegria dos alunos em estarem presentes e em participarem nas respetivas provas.

Salientamos assim, que a assessoria ao cargo de Coordenador do DE, permitiu-nos conhecer todo o processo de inscrições, acompanhamentos, logísticas... sendo que, para além disso, conseguimos obter uma visão real daquilo que são os problemas e dificuldades que podem surgir, bem como, o que pode ser melhorado em prol do sucesso dos alunos. Note-se que esta assessoria, possui uma grande valia no nosso percurso académico e profissional, preparando-nos assim para o futuro enquanto Professores de Educação Física.

2.4. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Na presente área, orientada para os Projetos e Parcerias desenvolvidos no âmbito do Estágio Pedagógico, teve como finalidade o desenvolvimento de competências ao nível da organização, conceção, realização, avaliação e planificação de projetos educativos.

Neste sentido, no decorrer do ano letivo, tivemos a oportunidade de desenvolver cinco atividades na Escola Básica nº2 da Pampilhosa.

A primeira atividade, denominada de Dia Europeu do Desporto, teve como propósito a celebração da Semana Europeia do Desporto em Portugal, semana esta que possui um dia dedicado às celebrações nas escolas e por isso, no ano de 2021, celebrou-se dia 24 de setembro. Desta forma, a projeção e planificação deste dia, foi da inteira responsabilidade do Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, tendo como finalidades a promoção do desporto e atividade física, o incentivo à prática desportiva, a promoção de hábitos de vida mais saudáveis e ainda, a contribuição no desenvolvimento de capacidades sociais tal como a inclusão. Sendo este, um evento que, a nível nacional, é elaborado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), o mesmo pretende que seja um dia em que se consiga promover uma prática desportiva durante 120 minutos, com a realização de atividades, jogos, circuitos e brincadeiras. A elaboração desta atividade, previu a participação das turmas que têm Educação Física no horário da manhã de dia 24 de setembro, tendo como faixa etária, idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Ou seja, as turmas participantes foram o 6ºB, 6ºC, 8ºB, 8ºD, 9ºB e 9ºD. A atividade teve a sua realização no espaço destinado às aulas de Educação Física, o Pavilhão Municipal da Pampilhosa, tendo iniciado sensivelmente às 8h45, dando espaço para os alunos se deslocarem ao local e equiparem. No que refere aos recursos humanos, foi imprescindível a participação do Núcleo de Estágio, além dos professores das respetivas turmas participantes que auxiliaram na sua realização. Além disso, especularam-se cerca de 110 alunos ao todo, ainda que nunca estejam todos ao mesmo tempo na atividade. Devido ainda às regras que existiam acerca da pandemia covid-19 e, como forma de salvaguardarmos a saúde de todos os intervenientes, cada turma elaborava a atividade ao longo do seu horário de aula. Por isso mesmo, houve turmas que se cruzaram e outras não, no entanto o espaço era extenso, o que permitiu colocar os alunos com os distanciamentos corretos e, em grupos pequenos.

Na realização e planificação da atividade em si, foi fundamental delinear aquilo que queríamos fazer e por isso, elaborou-se um pequeno documento que continha toda a organização e esquemas. Optámos por realizar 6 estações, num sentido rotativo e, com diversas atividades e jogos lúdicos, adaptados também eles às circunstâncias vividas pela pandemia covid-19. Por essa razão, tivemos o cuidado de elaborar atividades que não permitissem muito contacto físico ou, demasiado material. Por fim, foi importante perceber o *feedback* dos alunos face à atividade e ao dia celebrado, e por esse motivo, elaborámos um pequeno questionário (Anexo X), apenas com 3 questões. A primeira questão, consistiu em classificar de 1 (não gostei) até 5 (excelente), a atividade. Nesta questão, 95% dos participantes classificaram em 5 (excelente) e 5% dos participantes votaram em 4 (gostei muito). Na segunda e terceira questão, sobre se gostavam de ter mais atividades daquele género na escola e, se consideram a atividade física importante na promoção de uma vida mais saudável, tivemos todos os alunos (100%) a responder “sim”. Face às nossas expectativas, a atividade decorreu de uma forma muito positiva, tendo todos os alunos participado e demonstrado um grande interesse e empenho. O único fator que não foi totalmente conseguido foi, as turmas que apenas tinham 50 minutos de aula, não alcançarem os 120 minutos de atividade que são sugeridos.

A segunda atividade, destinou-se à celebração do mês do coração (maio), e neste sentido, elaborámos a atividade Caminhada do Coração – O percurso para um coração saudável (Anexo XI). Esta iniciativa, vem sensibilizar todos os cidadãos para a importância de uma vida mais saudável, hábitos mais saudáveis e uma prática regular de atividade física, em prol da prevenção de doenças cardiovasculares. Neste sentido, é fundamental partilhar desde cedo a importância desta sensibilização, visto serem ainda jovens e ser uma fase fundamental da vida para esta aquisição de conhecimentos. Projetou-se a presente atividade para o dia 18 de maio de 2022, com a realização de uma caminhada fora da escola, até ao Parque Verde da Pampilhosa, a cerca de 10 minutos a pé. Para tornar a atividade mais prazerosa e, dinâmica, o Núcleo de Estágio elaborou uma pequena atividade no Parque, um percurso de Orientação. A atividade estipulou-se para uma quarta-feira, a iniciar na Escola Básica nº2 da Pampilhosa, com início às 9h30. Destacamos que a realização da atividade de orientação, foi para as turmas do 8ºB e 8ºC, turmas estas que estariam a ter Educação Física neste período. As restantes turmas da escola, participaram apenas na atividade da caminhada, tendo ido até ao Parque Verde da Pampilhosa, às 12h. A faixa etária da atividade compreendeu-se entre os 10 e 16 anos.

No sentido de criar uma atividade com uma boa base organizativa e reforçada, foi importante o Núcleo de Estágio estar todo presente, além dos professores das respetivas turmas e funcionários/as da escola. A nível de material, procedeu-se a um formato digital em que, os pontos foram criados com Código QR e, os alunos instalaram uma aplicação que consiste em tirar fotografia aos respetivos códigos, sendo que desta forma conseguimos saber se todos os códigos foram fotografados por ordem do mapa e, se foram os corretos. Após instalarem a aplicação, denominada de “*iOrienteering*”, o Núcleo de Estágio passa por entre os grupos, os respetivos códigos para iniciarem a atividade e terem acesso ao mapa, sendo que de seguida, a atividade inicia-se no parque. De forma a criar uma boa logística, decidimos elaborar grupos de 4/5 elementos e pedimos apenas um telemóvel por grupo. Decorrida a atividade, pedimos a um aluno por grupo que preenchesse um breve questionário de preenchimento *online* na plataforma “*google forms*” (Anexo XII), com 4 questões de resposta aberta. Face ao que foi analisado dos resultados obtidos do questionário, a primeira questão, acerca da avaliação da atividade, numa escala de 1 a 5, obteve o valor 5 (muito boa) em 100% das respostas. A segunda questão, acerca da organização do evento, obteve também 100% no valor 5 (muito boa). A terceira questão, sobre se gostariam que houvesse mais atividades deste género na escola, teve uma totalidade de respostas sim e, a última questão, tendo uma resposta aberta acerca de comentários ou sugestões, não obteve qualquer resposta. No geral, a atividade decorreu de forma muito positiva, os alunos mostraram-se bastante interessados e empenhados, tendo colaborado nesse sentido para uma atividade enriquecedora e, acima de tudo, de sensibilização ao mês do coração.

Na terceira atividade, Projeto Olimpíada Sustentada – Ninguém deve ser deixado para trás, realizou-se no âmbito da articulação que existe entre o Comité Olímpico de Portugal (COP) e a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC), que pretende transmitir os Valores Olímpicos: Excelência, Amizade e Respeito, com o objetivo de proporcionar às escolas o Olimpismo, a valorização dos Jogos Olímpicos, a inclusão, o gosto pelo desporto, pela prática de atividade física, por uma vida mais saudável e ativa. Neste sentido, adotámos este projeto para a nossa Escola, intitulado-o de “Um passo para a Inclusão”. Envolvidos no projeto, estiveram cerca de 75 alunos, do 7º ano e, do grupo de Boccia do Desporto Escolar da Escola Básica nº2 da Pampilhosa. A faixa etária, compreendeu-se entre os 11 e os 14 anos. Como planificação, orientou-se uma atividade com diversos formatos, no sentido

de criar alguma variedade na transmissão dos Valores Olímpicos. Disponibilizaram-se vídeos, fichas de atividades e materiais gráficos, sempre com o intuito de criar experiências, momentos de partilha e sobretudo, a inclusão, o que nos permitiu averiguar que os alunos, colaboraram e sentiram-se cativados na atividade, demonstrando ter interiorizado e desenvolvido os Valores que apelámos e que, esperamos que os levem tanto para um contexto escolar, como fora da escola.

A quarta atividade, projetou-se, mas, infelizmente, não foi realizada devido a mudanças de última hora, de datas, que depois não nos permitiram ter vaga na escola que ia realizar o seu auxílio nos desportos náuticos (Centro de Formação Desportiva de *Surf/Bodyboard*). Ainda assim, importa destacar a mesma, visto que teria sido uma experiência muito enriquecedora não só para os alunos, como para nós, enquanto estudantes-estagiários. Tendo por base a promoção do gosto pelo desporto e atividade física, hábitos de vida mais saudáveis e uma vida mais ativa, em prol de evitar doenças, esta atividade teria como princípio o enriquecimento e ganho de experiências no que concerne ao *Surf* e ao *Bodyboard*. Tal como o nome diz, a atividade destinava-se a um dia na praia da Figueira da Foz, com a realização de desportos náuticos, destinada aos alunos pertencentes ao Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas da Mealhada. Idealizou-se para o dia 8 de junho de 2022, com um número de alunos participantes entre 30 e 45. Esta atividade, não tem como objetivo formar os alunos nesta área, mas sim dar-lhes a conhecer esta experiência, terem a oportunidade de realizarem ambas as atividades (*surf e bodyboard*) e ainda, promover um excelente clima entre todos os alunos do Desporto Escolar e os professores que cooperam. Devidos aos custos de deslocações e toda a logística, estipulou-se um valor simbólico entre 5 e 10€, incluindo já todo o equipamento necessário, o material e transporte. Realizámos ainda um cronograma com os professores responsáveis, tendo sido estipulados 8 professores cooperantes e os monitores pertencentes ao centro de formação. A não realização deste projeto, não nos permite uma análise, mas, no entanto, importa destacar que o mesmo seria uma oportunidade única de desenvolvimento de habilidades, conhecimentos e experiências, sendo algo que certamente deixaria os alunos bastante contentes com o dia e com o que lhes foi proporcionado.

A última atividade, feita em colaboração com vários docentes da Escola e de várias disciplinas, teve como propósito a celebração do último dia de aulas do ano letivo 2021/2022. Esta atividade, previu a realização de apresentações de danças de alguns

grupos pertencentes de alunas da escola e ainda, curtos períodos de dança elaborados pelo Núcleo de Estágio. Além disso, duas turmas do 4º ano do Centro Escolar da Pampilhosa, tiveram a oportunidade de ir conhecer a escola, o que nos permitiu organizar diversas atividades de carácter lúdico no Pavilhão Municipal da Pampilhosa, no sentido de se sentirem à vontade para experimentar as várias atividades e materiais. Tivemos o cuidado de estar sempre atentos aos alunos, ajudámos e demonstrámos algumas brincadeiras, para os cativar e motivar ao gosto pela prática desportiva e atividades lúdicas. No geral, faz-se um balanço bastante positivo do dia, decorreu tudo conforme planeado e, os alunos demonstraram-se bastante cativados e felizes pelas atividades, principalmente os alunos do 4º ano que tiveram a oportunidade de conhecer a Escola para onde possivelmente irão para o próximo ano letivo.

2.5. Área 4 - Atitude Ético- Profissional

A presente área, assume-se como uma das áreas mais importantes da profissão docente e, tal como nos indica Caetano e Silva (2009), é uma dimensão que se articula à volta dos princípios, regras bem determinadas e valores, direccionados para os comportamentos.

Esta dimensão, além disso, vem proporcionar-nos o desenvolvimento de adaptação face aos meios que encontramos tanto no Estágio Pedagógico como na vida futura enquanto Professores de Educação Física. O papel do docente, deve ser o de transmitir, para além das matérias a lecionar, bases fundamentais para os alunos tal como valores, princípios, responsabilidade, respeito, autodisciplina e inclusão.

Após a consolidação de todo o EP, foi possível analisar que desenvolvemos ao longo do ano letivo várias características e aspetos que nos fizeram evoluir não só como estudantes-estagiários, mas também, como pessoa. Ao longo do ano letivo, de forma a desenvolvermos conhecimentos e aprendizagens, no sentido do nosso sucesso académico e profissional, tivemos a oportunidade de realizar e participar em algumas formações, que nos permitiram arrecadar noções e experiências essenciais ao nosso desenvolvimento.

A primeira ação de formação, designa-se de “*Let’s Talk About* (A importância da psicologia no alto rendimento)” (Anexo XIII), desenvolvida pelo Núcleo de Estudantes da Ciências do Desporto e Educação Física da Associação Académica de Coimbra (NECDEF-AAC). Esta formação, realizou-se em regime online, tendo sido uma formação de partilhas de conhecimentos e experiências ao redor do que é a psicologia do desporto, como se desenvolve, como se trabalha a psicologia num atleta de alto rendimento, as maiores dificuldades e, a importância que tem na vida do atleta e no desporto.

A segunda formação, denominada de “II Edição- Estafeta do Conhecimento” (Anexo XIV), também ela organizada pelo NECDEF-AAC, teve como ponto de partida uma formação específica da área do atletismo, com a partilha de conhecimentos por parte de intervenientes fundamentais da Federação Portuguesa de Atletismo, a participação de figuras mundiais tal como o Néilson Évora e a Patrícia Mamona, que puderam partilhar um pouco da sua experiência e carreira, enquanto atletas olímpicos. Esta formação, realizou-se também em regime online.

Surgiu a oportunidade de participarmos também, num seminário desenvolvido pelo Município da Mealhada, designado “Seminário de Desporto – O Desporto precisa de todos. Como?” (Anexo XV). Este evento, permitiu uma partilha diversificada a nível de modalidades, vários intervenientes de diversas federações, todos fundamentais ao funcionamento e desenvolvimento das áreas desportivas e ainda, histórias e experiências vividas por muitos deles.

Tivemos a oportunidade de participar no 11º Fórum Internacional das Ciências Da Educação Física – Metodologias Ativas de Aprendizagem, de que falamos?” (Anexo XVI). Este fórum, teve como principal objetivo, a apresentação do tema-problema dos diversos alunos estagiários da FCDEFUC. Em regime presencial, este fórum contou com a participação de diversos Professores Orientadores. O trabalho apresentado, denominou-se de “Tempo de empenho motor na parte fundamental da aula de Educação Física”, tendo com objetivo a partilha dos primeiros resultados, dos métodos, resultados esperados e ainda, um breve balanço do mesmo.

A última formação, centrou-se num projeto que surge pelo Comité Olímpico de Portugal, “Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás” (Anexo XVII). A implementação do mesmo, ficou a cargo de cada núcleo de estágio, tendo como ponto de partida a realização de uma atividade que fosse ao encontro dos valores que o projeto transmite. Nesta atividade, realizou-se um projeto com a participação de vários alunos da

escola, com a transmissão de conteúdos em vídeo, imagens, fotografias e ainda a participação em atividades inclusivas. No surgimento deste mesmo projeto, cada núcleo de estágio ficou encarregue da realização de um Póster com a disponibilização de toda a informação acerca daquilo que implementaram nas suas escolas. Desta forma, elaborámos um Póster (Anexo XVIII), que foi apresentado a toda a comunidade escolar no dia da formação.

Após a realização das presentes ações de formação e projetos, certamente traremos para toda a vida as noções, partilha de conhecimentos e experiências arrecadadas que, surgem como fundamentais e uma mais-valia nos nossos percursos, académicos e profissionais.

2.6. Questões Dilemáticas

Após a conclusão do Estágio Pedagógico, é importante refletir sobre aquilo que foram as maiores dificuldades, maiores desafios, como lidámos com diversas situações e como pudemos remediar e superar as mesmas.

Sendo a nossa primeira experiência em Estágio Pedagógica, é normal que nos tenham surgido imensas dúvidas e questões antes mesmo do EP iniciar. Por este motivo, uma das primeiras questões que surgiu foi, como seria lecionar a uma turma, se teríamos todos uma boa relação professor-aluno, se a escola iria ter um bom ambiente e se de facto, todo o ano letivo iria correr bem.

Outra questão que surgiu, já no desenrolar das aulas foi, como poderia realizar um plano de aula mais sucinto e simples, visto que no início do ano colocávamos demasiada informação que por vezes, não era necessariamente precisa de estar descrita. Por este motivo, conseguimos ir desenvolvendo um plano de aula que fosse mais ao encontro do que o Professor Orientador pedia e ainda, que fosse um plano de fácil leitura que nos ajudasse efetivamente com a informação colocada e necessária. Outra questão sucedida, foi a dificuldade sentida em ter todos os alunos nosso campo de visão, que nos permitisse transmitir *feedback* tanto para os alunos mais perto, como para os que estivessem mais afastados.

Algo que no início também se colmatou, foi o facto de inicialmente realizarmos demasiadas tarefas para a aula e com pouco tempo de empenho motor. O Professor Orientador, sugeriu que colocássemos menos tarefas, mas com um maior empenho e mais dinâmica. Neste sentido, conseguimos retirar maior sucesso das atividades e os alunos, conseguiram ter mais tempo de prática.

As reflexões realizadas após a lecionação, apresentavam no início pouco texto e poucas referências, algo que com o tempo mudou e que, foi sendo aperfeiçoado, no sentido de nos permitir refletir sobre as aulas de uma forma mais profunda, com a utilização de referências e a análise detalhada de todos os pontos.

Inicialmente, aquando do plano de aula, optávamos muitas vezes por ativação específica pouco lúdica, algo que fomos alterando e colocando numa vertente mais lúdica, sendo que assim os alunos se demonstravam mais motivados e empenhados para a aula. Por este mesmo motivo, a escolha dos exercícios e tarefas das partes fundamentais de aula, tornaram-se elas também mais lúdicas e dinâmicas, procurando que os alunos se empenhem e interessem pelas tarefas, com o maior sucesso dos seus processos de ensino-aprendizagem.

Uma questão também ela dilemática e um tanto de desconfortável, foi o facto de não possuir uma boa projeção de voz. Sendo algo que se trabalha, obtive efetivamente uma boa evolução, o que me permitiu com o tempo colocar melhor a voz.

A colocação de *feedback* no desempenho dos alunos, era algo que no início era um pouco complicado de transmitir a toda a turma e em diversas formas, mas que, fomos conseguindo transmitir e ter uma melhor capacidade de observação e deteção de erros. Este aspeto, leva-nos ao ciclo de *feedback*, que conseguimos, efetivamente, aprimorar, no sentido de observar se os alunos compreendem o que é corrigido, se corrigem e se realizam com sucesso, de forma a fechar esse ciclo.

Relativamente à avaliação, algo que notámos ser efetivamente difícil é, conseguir observar todos os alunos em todas as componentes de cada matéria. Algo que é complicado, mas que, com o passar do tempo, nos permitiu ir conhecendo os alunos e ao longo das aulas, observar aquilo que era o seu desempenho.

Enquanto estudantes-estagiários, apareceram-nos efetivamente questões dilemáticas que tentámos colmatar e superar, sempre em prol do sucesso na nossa intervenção pedagógica e, do sucesso dos processos de ensino-aprendizagem dos alunos. Estas questões, certamente irão aparecer-nos ao longo de toda a vida e, é importante

desenvolver um bom espírito crítico, de superação e de autonomia, para podermos dar resposta a todas as nossas questões da melhor forma e estratégias possíveis.

Capítulo III – Aprofundamento Do Tema-Problema
TEMPO DE PRÁTICA MOTORA NA PARTE FUNDAMENTAL DA
AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MOTOR PRACTICE TIME IN THE FUNDAMENTAL PART OF
THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

Luísa Santos Pereira

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

Prof. Doutor Raul A. Martins

Resumo: O presente estudo surge com a finalidade de procurar estabelecer um ensino eficaz e de qualidade em Educação Física otimizando, desta forma, o tempo de prática motora. O objetivo passa por descrever os tempos de prática motora em modalidades coletivas do 3º ciclo do Ensino Básico, no sexo masculino e feminino e em aulas de 50 minutos e de 100 minutos. O estudo foi realizado com 6 alunos do 7ºano, da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, sendo 3 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Os procedimentos basearam-se na contagem com cronómetro do tempo de prática motora de cada aluno, numa aula de 50 minutos e noutra de 100 minutos, uma vez por período e em aulas de Exercitação. No que diz respeito aos resultados, o estudo diz-nos que o sexo feminino apresenta, efetivamente, um melhor tempo de prática motora que o sexo masculino tanto em aulas de 50 minutos como em aulas de 100 minutos.

Palavras-chave: Educação Física; Tempo de Prática Motora; Intervenção Pedagógica.

Abstract: *This study aims to establish an effective and quality teaching in Physical Education, thus optimizing the motor practice time. The objective is to describe the times of motor practice in collective modalities of the 3rd cycle of Basic Education, in the male and female sex and in classes of 50 minutes and 100 minutes. The study was carried out with 6 students of 7th grade, from the Elementary School N°2 of Pampilhosa, being 3 females and 3 males. The procedures were based on the chronometer counting the time of motor practice of each student, in a 50 minute class and in another one of 100 minutes, once per period and in Exercise classes. As regards the results, the study tells us that the female gender effectively has a better motor practice time than the male gender, both in 50 minute and 100 minute classes.*

Keywords: *Physical Education; Motor Practice Time; Pedagogical Intervention.*

1. Introdução

O tempo de prática motora nas aulas de Educação Física, primordialmente na parte fundamental, é algo que pretendemos analisar, no sentido de otimizar um ensino eficaz e de qualidade, centrado numa aprendizagem positiva e enriquecedora para os alunos. A abordagem a este estudo, pretende descrever os tempos de prática motora em modalidades coletivas do 3º ciclo do Ensino Básico, no sexo masculino e feminino e em aulas de 50 minutos e de 100 minutos; averiguar se existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino e, entre aulas de 50 minutos; averiguar se existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino e, entre aulas de 100 minutos.

Posto isto, observou-se o tempo de prática motora em alunos da turma na qual realizámos a nossa intervenção, por meio de cronometragem e, com o foco apenas, quando estavam em movimento. O tempo disponível para a prática, é o tempo de aula que existe após o desconto do período de balneários. O tempo potencial de aprendizagem é referido como o tempo em que se privilegia a aprendizagem, numa determinada tarefa. O tempo de prática, de acordo com Valentini e Toigo (2006), diz-nos que é o tempo que os alunos dedicam efetivamente ao envolvimento nas tarefas designadas pelo professor.

O que se pretende com este estudo, é observar o tempo de prática motora, tempo este em que os alunos estão a realizar as tarefas propostas pelo professor. De forma a promover um ensino de qualidade e eficaz, é efetivamente essencial que o professor seja portador de um grande leque de informações que vão ao encontro da organização (Carreiro da Costa, 1995; NASPE, 2009; Piéron, 1999; SHAPE, 2015; Siedentop & Tannehill, 2000), pois é através dela que se consegue rentabilizar e maximizar toda a aula de Educação Física, ocupando um menor tempo possível em instruções, transições e organizações. O professor deve ser o grande impulsionador de colocar os alunos em, pelo menos, 50% do tempo disponível para a prática, em atividade motora (Catunda & Marques, 2017).

Sendo fundamental promover, enquanto estudantes-estagiários, uma intervenção de qualidade direcionada para o sucesso dos alunos, foi importante perceber os aspetos que mais tendem a retirar tempo, ao tempo disponível para a prática. Neste sentido, percebemos que, há diversas formas de rentabilizar o tempo, transformando-o em tempo potencial de aprendizagem e, sobretudo, tempo de prática motora e por isso, foi essencial ir colocando em prática diversas estratégias. Um aspeto importante é, o professor ter o

cuidado de, na parte inicial, procurar comunicar informações simples e direcionadas ao objetivo da aula, procurando verificar se o que foi transmitido foi bem percebido. Tal como nos refere Siedentop e Tannehill (2000), o facto do professor começar a aula na hora marcada e, com os horários devidamente estabelecidos, vem colocar ritmo e fomenta o que se ensina e transmite na disciplina de Educação Física. Assinalar as presenças, também é algo que pode rapidamente ser convertido em pouco tempo, com a utilização de uma folha de presenças ou então, nos casos em que o professor já conhece a turma, é mais fácil de observar enquanto a aula decorre.

Face à dimensão Instrução, a forma como transmitimos as informações, deve ser de carácter simples e direta aos objetivos da tarefa/aula. Como estratégias para uma rápida transmissão e efetiva daquilo que se pretende ensinar, poderemos utilizar informações via digital, tal como vídeos ou fotografias, previamente enviadas aos alunos. (NASPE, 2009).

A Instrução, deve vir sempre acompanhada de uma demonstração, demonstração esta que deve ocupar o tempo devidamente necessário para a compreensão da tarefa, realizada no contexto certo e, com vista a perceber se os alunos entenderam a execução.

A Organização, dita anteriormente como fundamental na promoção de um ensino de qualidade e eficaz, deve ter como principais aspetos, a rápida organização de grupos, que facilita bastante caso os grupos já venham descritos no plano de aula ou, organizar os grupos inicialmente e mantê-los em toda a aula. A colocação do material, deve ser disposta antes da aula iniciar e, a sua distribuição, se possível, poderá ser reutilizada.

O facto de realizar as estratégias mencionadas, vem colocar nos alunos uma rotina. Nesta linha de pensamento, tal como nos refere Siedentop e Tannehill (2000), criar rotinas vem articular-se a uma forma de organização totalmente eficaz. Procurámos também, que não surgissem comportamentos desviantes, conversas e desatenções, sendo que a implementação de regras de comportamento desde o início do ano letivo foi fundamental para que não fosse algo que tendesse a aumentar. De modo a podermos implementar mudanças e estratégias, foi importante analisar os pontos onde se pode encurtar tempo, transferindo-o desta maneira para tempo de prática motora.

O Estágio Pedagógico, prevê ser o momento ideal para procedermos à busca de estratégias e a sua implementação, procurando uma intervenção positiva e de sucesso, além de podermos ser os principais causadores de um ensino de qualidade e eficaz aos alunos.

Objetivos

O tema-problema tem como objetivo descrever e analisar o tempo de prática motora em modalidades coletivas do 3º ciclo do Ensino Básico em aulas de 50 minutos e de 100 minutos. Mais especificamente, pretende-se:

- Descrever os tempos de prática motora em modalidades coletivas do 3º ciclo do Ensino Básico, no sexo masculino e feminino e em aulas de 50 minutos e de 100 minutos;
- Averiguar se existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino e, entre aulas de 50 minutos;
- Averiguar se existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino e, entre aulas de 100 minutos.

2. Metodologia

Participantes

No estudo, participaram 6 alunos do 7º ano de escolaridade da Escola Básica nº2 da Pampilhosa, 3 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. As idades compreendem-se entre os 12 e os 14 anos. A escolha dos alunos foi feita de forma aleatória.

Instrumentos e Procedimentos

O presente estudo baseou-se numa observação direta. Para a sua concretização, foi cronometrado o tempo de empenho motor de 6 alunos ao longo do ano letivo 2021/2022. Cronometrou-se o tempo de empenho motor numa modalidade coletiva por período, sempre com os mesmos 6 alunos, uma vez numa aula de Introdução da Unidade Didática e outra, no fim da Unidade Didática, uma vez numa aula de 50 minutos e outra numa aula de 100 minutos. A cronometragem em si, foi feita com recurso aos colegas do Núcleo de Estágio, estando encarregues por cronometrar os respetivos alunos.

Tratamento dos dados

Para o tratamento dos dados, do presente estudo, procedeu-se à elaboração de um quadro em folha de Excel, para cada período e Unidade Didática observada, analisando desta forma os valores dos tempos de empenho motor. Os quadros, contém o nome (utilizou-se uma simbologia de x (sexo feminino) e y (sexo masculino)) e, as duas fases a observar (Introdução/Exercitação e Consolidação), tanto em 50 minutos como em 100 minutos.

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

3.1. Apresentação dos resultados face ao 1º período

No 1º período, a modalidade coletiva a observar foi o Basquetebol. Após finalizar a Unidade Didática e observação das notas obtidas nas grelhas de Avaliação Sumativa, foi possível perceber que é uma modalidade que os alunos têm algumas dificuldades.

Analisando os resultados obtidos na Tabela 1, podemos observar que o sexo masculino apresenta os valores maiores e os valores menores de prática tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos, comparativamente ao sexo feminino.

Tabela 1- Tempo de Prática Motora no 1º Período

1º PERÍODO - BASQUETEBOL		
Nome	Exercitação	
	50'	100'
x 1	14'55''	28'43''
x 2	10'11''	21'34''
x 3	12'04''	25'38''
y 4	16'05''	31'59''
y 5	09'11''	20'00''
v 6	15'05''	22'34''

De uma forma mais analítica, observamos que no sexo feminino e nas aulas de 50 minutos, o valor mais alto foi 14 minutos e 55 segundos, já o mais baixo foi 10 minutos e 11 segundos. No sexo masculino e em aulas de 50 minutos também, o valor mais baixo foi de 9 minutos e 11 segundos e o valor mais alto foi de 16 minutos e 5 segundos. Note-se que, a média de prática motora no sexo masculino e em aulas de 50 minutos foi de 13 minutos e 40 segundos. Já a média do sexo feminino, foi de 12 minutos e 23 segundos. Ou seja, o sexo masculino teve um tempo de prática superior em 1 minuto e 17.

Nas aulas de 100 minutos, o sexo feminino apresentou como valor mais alto de 28 minutos e 43 segundos e valor mais baixo, 21 minutos e 34 segundos. O sexo masculino, obteve como valor mais alto 31 minutos e 59 segundos e, valor mais baixo 20 minutos. A média de prática motora no sexo feminino foi de 25 minutos e 5 segundos e a média no sexo masculino foi de 25 minutos e 4 segundos. Nas aulas de 100 minutos, apenas existe uma diferença 1 segundo.

Nas aulas de 50 minutos, o sexo masculino apresentou valores superiores de prática motora, mas nas aulas de 100 minutos não houve diferenças consideráveis.

Face aos resultados obtidos neste 1º período, foi possível perceber que os alunos têm bastantes dificuldades na modalidade e, como foi numa fase inicial do nosso Estágio Pedagógico, foi ainda uma fase de adaptação e conhecimento dos alunos, o que nos permitiu ir averiguando as melhores estratégias para aumentar os tempos de prática motora.

3.2. Apresentação dos resultados face ao 2º Período

No 2º período, observou-se o Andebol. Esta modalidade já demonstrou mais aderência e interesse pelos alunos. Notou-se de uma forma geral, face aos resultados apresentados na Tabela 2, que o sexo masculino apresentou valores mais elevados de prática motora tanto nas aulas de 50 minutos como nas de 100 minutos e, valores mais baixos de prática também nas duas aulas.

Tabela 2- Tempo de Prática Motora no 2º Período

2º PERÍODO - ANDEBOL		
Nome	Exercitação	
	50'	100'
x 1	15'33''	29'10''
x 2	16'12''	25'39''
x 3	14'09''	23'45''
y 4	15'00''	30'12''
y 5	10'00''	18'11''
y 6	17'29''	21'11''

Face aos resultados obtidos, nas aulas de 50 minutos, pode-se observar que no sexo feminino o valor mais alto de prática foi de 16 minutos e 12 segundos e, o mais baixo foi de 14 minutos e 9 segundos. Isto faz com que a média de prática, tenha sido de 15 minutos e 18 segundos. Já no sexo masculino e ainda em aulas de 50 minutos, o valor mais elevado foi de 17 minutos e 29 segundos e o mais baixo de 10 minutos. A média é de 14 minutos e 9 segundos. Isto resulta então, num tempo de prática ligeiramente maior para o sexo feminino, visto ter tido mais 1 minuto e 9 segundos de prática que o sexo masculino.

Já nas aulas de 100 minutos, o sexo feminino apresentou como melhor tempo de prática 29 minutos e 10 segundos e, valor mais baixo de 23 minutos e 45 segundos. A média do tempo de prática feminino foi de 26 minutos e 38 segundos. O sexo masculino apresentou como valor mais alto 30 minutos e 12 segundos e mais baixo 18 minutos e 11 segundos. A média foi de 23 minutos e 11 segundos. Ou seja, já houve uma diferença de 3 minutos e 27 segundos.

Nas aulas de 50 e 100 minutos, o tempo de prática foi ligeiramente melhor no sexo feminino do que no sexo masculino.

Comparativamente aos resultados do 1º período, nota-se que o sexo masculino apresenta médias melhores de prática nas aulas de 50 minutos em ambas as modalidades, no entanto em aulas de 100 minutos, no Basquetebol não houve quase diferenças, já no Andebol, notou-se uma diferença considerável.

3.3. Apresentação dos Resultados Face ao 3º Período

No 3º Período, a modalidade a observar foi o Voleibol. Sendo uma modalidade não invasiva, efetivamente apresentou valores mais baixos, ainda que os alunos tenham demonstrado bastante interesse e gosto pela modalidade. Além disso, no Voleibol, tivemos em consideração o tempo em que o aluno se mantém em posição base, pois ainda que não seja tempo em que está em movimento, considerámos como tempo de prática motora. No entanto, comparativamente ao 1º e 2º período, obteve tempos menores de prática motora.

Tabela 3- Tempo de Prática Motora no 3º Período

3º PERÍODO - VOLEIBOL		
Nome	Exercitação	
	50'	100'
x 1	11,32	19,54
x 2	14,11	20,09
x 3	11,12	17,55
y 4	10,08	17,15
y 5	8,1	15,51
y 6	15'59	21,45

Analisando os resultados de uma forma mais detalhada, observa-se que nas aulas de 50 minutos para o sexo feminino, o valor mais alto foi de 14 minutos e 11 segundos, já o mais baixo foi de 11 minutos e 12 segundos. Isto equivale a uma média de 12 minutos e 18 segundos. Já o sexo masculino, também em aulas de 50 minutos apresenta como valor maior 15 minutos e 59 e menor, 8 minutos e 10 segundos. Isto resulta numa média de 9 minutos e 9 segundos.

Nas aulas de 100 minutos, para o sexo feminino o valor maior foi de 20 minutos e 9 segundos e o menor foi de 17 minutos e 55 segundos. A média de tempo de prática foi de 19 minutos e 6 segundos. No sexo masculino, o valor mais alto foi de 21 minutos

e 45 segundos e o valor mais baixo foi de 15 minutos e 51 segundos. A média foi de 18 minutos e 4 segundos.

Nas aulas de 50 minutos, notamos que existe uma diferença nas médias de prática motora de 3 minutos e 9 segundos, sendo que o sexo feminino obteve uma média maior comparativamente ao sexo masculino. Nas aulas de 100 minutos, a diferença já é menor na média, no entanto mantém-se o sexo feminino com uma média superior, com mais 1 minuto e 2 segundos de prática.

4. Conclusões

Face aos resultados obtidos do presente estudo, é possível averiguar que os alunos no geral precisam efetivamente de alcançar valores maiores de prática motora. A fim de percebermos as principais diferenças e, aquelas que objetivámos para o estudo, importa destacar que existem efetivamente diferenças entre aulas de 50 minutos em ambos os sexos, sendo que apenas nas aulas de 50 minutos de Basquetebol é que o sexo masculino teve valores superiores de prática motora. Nas restantes, foi sempre o sexo feminino melhor. O mesmo acontece nas aulas de 100 minutos, em que o sexo feminino apresentou sempre valores superiores de prática, comparativamente ao sexo masculino.

Importa destacar que existem fatores que são ser essenciais nos tempos de prática, tal como o interesse dos alunos, a sua motivação para Educação Física e para as modalidades e o clima e ambiente da turma. Neste sentido, há efetivamente modalidades que os alunos gostam mais e outras nem tanto, o que altera os seus tempos de prática. Ainda assim, após análise, a modalidade que apresentou melhor média de prática motora em aulas de 50 minutos foi o Andebol e em aulas de 100 minutos foi o Basquetebol.

No que refere às modalidades, a escolha centrou-se em modalidades coletivas e, guiámo-nos pelo modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU). A escolha deste modelo, permitiu-nos abordar as modalidades em contexto de jogo, jogos reduzidos e situações táticas que promovam o melhor entendimento, rentabilização e principalmente a motivação dos alunos para a aula de Educação Física.

O estudo ao presente tema- problema, permite-nos averiguar e perceber as melhores estratégias, que se adequam efetivamente à turma em questão, procurando assim promover um maior tempo de prática motora nos alunos.

5. Referências Bibliográficas

- Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra, 10*, 69-77.
- Gasparetto, S. R. (2014). O gerenciamento do tempo das aulas de educação física no ensino médio.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 53-85.

Reflexão Final

Dando por concluído o Estágio Pedagógico, é naturalmente essencial procedermos a uma retrospectiva daquilo que foi o presente ano letivo e respetivo Mestrado. A escolha pelo MEEFEBS foi sem dúvida ponderada e, com a ideia de que seria a escolha mais acertada no nosso percurso académico. Após a conclusão de dois anos intensos, repletos de ensinamentos, experiências e conhecimentos, é gratificante ver que todo o esforço foi recompensado, além de termos todas as certezas de que é este o caminho que pretendemos seguir para o resto da nossa vida.

Enquanto estudantes-estagiários, foi fundamental a realização do Estágio Pedagógico, onde tivemos a oportunidade de pôr em prática tudo o que temos vindo a aprender ao longo do nosso percurso académico. Visto o EP ser algo à qual nunca tínhamos experienciado, o nervosismo e a ansiedade foi algo que assinalou os primeiros dias de Intervenção. Ainda assim, a realização do EP foi algo que nos surpreendeu bastante pela positiva, pois foi uma experiência rica em conhecimentos e saberes.

Além disso, durante a nossa intervenção fomos sendo confrontados com decisões, criação de estratégias, solucionar problemas, arranjar ferramentas de intervenção e, perceber as maiores dificuldades e desafios dum professor de Educação Física. Estes aspetos, permitiram-nos desenvolver várias capacidades. Além da procura e estudo constante destas problemáticas, tivemos a preocupação de adquirir ferramentas, conhecimentos e saberes através de formações. Este fator permite-nos estar em constante aprendizagem e por isso, ter uma maior perceção dos problemas e formas de os colmatar. A realização da assessoria, permitiu-nos também aprender sobre o cargo de Coordenador de Desporto Escolar e várias tarefas, desafios e dificuldades inerentes ao mesmo.

No decorrer de todo o Estágio Pedagógico, cruzámo-nos com diversas situações que são vivenciadas diariamente pelos Professores de Educação Física, tal como problemas e desafios que, nos permitiram aprender e desenvolver uma boa capacidade para a resolução dos mesmos, algo com que nos poderemos deparar enquanto futuros docentes, mas que, faz assim parte dum bom professor dar resposta e solução a esses mesmos problemas.

Em suma e, concluído o Estágio Pedagógico, levaremos para a vida todos os ensinamentos e experiências vivenciadas durante este ano letivo, sendo uma mais-valia não só para o nosso percurso profissional como pessoal.

Referências Bibliográficas

- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (pp. 57-74). Lisboa: Livros Horizonte.
- Caetano, A. P., & de Lurdes Silva, M. (2016). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo*, (8), 49-60.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar. *Referenciais para o ensino de qualidade*.
- Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro do Ministério da Educação, Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26, páginas 940 – 946. Acedido a 5 de julho de 2022. Disponível em [Diário da República Eletrónico | DRE](#)
- Federação Portuguesa de Atletismo. (2022). *O que é o Kids Athletics*. Retirado de [O QUE É O KIDS ATHLETICS • Infantojuvenil • FPA \(fpatletismo.pt\)](#)
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Diretor Editorial*, 4, 36.
- Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Human Kinetics.
- IPDJ. (2020). *Guia para o dia europeu do desporto na escola*. Lisboa: IPDJ.
- Martins, M. (2014). *Clima de sala de aula: percepções dos alunos do 3º ciclo em relação às disciplinas de português e educação física* (Doctoral dissertation, Tese de Mestrado em Psicologia Educacional. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas sociais e da Vida, Lisboa).
- Metzner, A. C., & Mathias, V. R. (2007). O plano de aula sob a ótica dos profissionais de Educação Física no ensino não-formal. *Revista Fafibe On Line*, 3, 1-6.
- Moreira, J. F. L. (2018). Ser professora, da expectativa à realidade: O percurso de uma estudante-estagiária à procura de deixar a sua marca. Porto: J. Moreira. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Ensino de

Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Nobre, P. R. B. (2006). *Contributos da avaliação para o processo de construção e desenvolvimento do projeto curricular de escola* (Doctoral dissertation).
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-54639-9-2 (e-book: 978-989-53189-0-2).
- Quina, J. (2009). A Organização do processo de ensino em Educação Física. (vol. 91). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança (pp. 71-127).
- Redonda, M., & Física, A. (2006). A instrução como processo. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, 20*, 169-70.
- Regulamento Interno. (2019). Consultado em 9 de junho de 2022, disponível em Agrupamento de Escolas da Mealhada - Entrada (aemealhada.pt).
- Rink, J. (1996). *Effective instruction in physical education*. In Silverman and Ennis (Ed.), *Student learning in physical education*. (pp. 171-198): Champaign, IL: Human Kinetics.
- Santos, W. D., & Maximiano, F. D. L. (2013). Avaliação na educação física escolar: singularidades e diferenciações de um componente curricular. *Revista brasileira de Ciências do Esporte, 35*, 883-896.
- Sarmiento, & Rosado, António & Rodrigues, José & Ferreira, M. & Alves,. (1999). A supervisão pedagógica em Educação Física. *Inovação, 12*. 34-55.
- Seabra, Cláudia & Silva, Eugénia & Resende, Rui. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy & Research, 2*. 32-47.
- Sylvain, M., Jean, I., Gabin, F., Suzie, M. and De-Consentie, M. (2019). Influence of Teaching Style on Pupils Engagement in Physical and Sport Education in Grammar School of Brazzaville. *Advances in Physical Education, 9*, 303-313. doi: [10.4236/ape.2019.94021](https://doi.org/10.4236/ape.2019.94021).

Anexos

Anexo I- Ficha de Caracterização Individual do Aluno



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA MEALHADA

EB Nº2 PAMPILHOSA – EDUCAÇÃO FÍSICA



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

1. IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____ Ano/Turma: ____º ____ Nº ____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F ____ M ____ Naturalidade: _____

Morada: _____ Freguesia: _____

Telefone(s): _____ / _____ E-mail: _____

2. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____ Idade: ____ Grau de parentesco: _____

Telefone: _____ E-mail: _____ Habilitações Literárias: _____

Profissão: _____

3. DADOS FAMILIARES

Nome do pai: _____ Habilitações Literárias: _____

Profissão: _____ Idade: _____

Nome da mãe: _____ Habilitações Literárias: _____

Profissão: _____ Idade: _____

Agregado familiar (nº de pessoas com quem vive): ____ Nº de irmãos: ____ Idade do(s) irmão(s), se aplicável: ____-____-____-____-____

4. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

- | | | | |
|--------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| A pé | <input type="checkbox"/> | Mota | <input type="checkbox"/> |
| Automóvel | <input type="checkbox"/> | Bicicleta | <input type="checkbox"/> |
| Transporte público | <input type="checkbox"/> | Outro: | _____ |

5. SAÚDE

Peso: ____ Kg Altura: ____ cm

Tens algum problema de saúde? Sim ____ Não ____

Se respondeste sim, indica qual: _____

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente? Sim ____ Não ____

Se sim, qual e quando? _____

6. ALIMENTAÇÃO

Assinala com um X as refeições que fazes diariamente:

Pequeno-almoço	Meio da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
----------------	---------------	--------	--------	--------	------

7. VIDA ESCOLAR

O que gostarias que a escola tivesse e não tem? (ex.: atividade desportiva, gabinete de apoio, etc.)

Já reprovaste alguma vez? Sim ____ Não ____ Se sim, em que ano(s)? ____

Qual a(s) tua(s) disciplina(s) preferida(s)? _____

Qual a(s) disciplina(s) que menos gostas? _____

Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? _____

8. TEMPOS LIVRES

Ordena de 1 a 5 as atividades a que dedicas mais tempo nos teus tempos livres (sendo 1 na qual despendes mais tempo):

Ver Televisão	Ir aos Escuteiros	
Praticar Desporto	Ir ao café, restaurantes	
Ouvir Música	Ajudar em tarefas domésticas	
Conversar com amigos	Estar sozinho, isolado	
Ler	Ir ao cinema/teatro/concertos	
Navegar nas redes sociais	Jogar Playstation/computador	
Fazer trabalhos escolares	Ver filmes e séries,...	
Ir às compras	Pesquisa no computador	
Outra:	Outra:	

9. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas alguma atividade física regular ou desporto fora da escola? Não ____ Sim ____

Se sim, qual? _____

Quanto tempo por semana (total)? _____

Indica as tuas modalidades desportivas preferidas: _____

10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

O que mais gostas / valorizas nas aulas de E.F.?

Praticar Desporto	Benefícios para a saúde	Momento de relaxamento (“libertar o stress”)	
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas	Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa	Experimentar novas modalidades	
Evolução numa modalidade específica	Controlo de peso	Preparação/ aptidão Física	

O que menos gostas nas aulas de E.F.?

Correr/ Praticar exercício físico	Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex. jogo do <u>do-mata</u> , jogo do bola ao Capitão	
Tomar banho	Jogos Desportivos Individuais	Aquecimento	

Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? ____

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim ____ Não ____

Se sim, em qual/quais modalidades? _____

11. QUALIDADES DOS PROFESSORES

Assinala com um X as qualidades que mais aprecias num professor:

Exigência	Comunicação (explicar bem)	Pontualidade	Ser justo	
Simpatia	Sentido de humor	Compreensivo	Outras: Quais?	

Data de preenchimento: ____/____/____

Obrigado pela tua colaboração! 😊

Anexo II- Cronograma de Educação Física

Cronograma

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2021	Setembro				G	F		7				8 e 9		
	Outubro													
	Novembro	F			17				18 e 19			20		
	Dezembro		29				30 e 31			32				33 e 34
2022	Janeiro										36 e 37			38
	Fevereiro			47				48 e 49			50			
	Março			59				60 e 61			62			
	Abril				72 e 73			74						
	Maiο		76 e 77			78				79 e 80			81	
	Junho		89					90 e 91			92			93 e 94

1 de Educação Física - 7ºB

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				11 e 12		1 e 2			3				4 e 5			6	
	21 e 22			23				24 e 25			14 e 15				27 e 28		
		35									26						
			39 e 40			41				42 e 43			44				46 e 46
51 e 52			53			54 e 55			56					57 e 58			
63 e 64			65			66 e 67			68					69 e 70			71
						75					F						
		82 e 83			84				85 e 86			F					87 e 88

	Interrupção letiva;
	Feriado;
	Fins de semana;
	Greve de Professores;
	Ausência do Prof. Orientador

1º Período					
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD	Unidade Didática
SETEMBRO	20	Pavilhão	1 e 2	1 e 2 / 5	FIT Escola
	23	Pavilhão	3	3 / 5	FIT Escola
	27	Pavilhão	4 e 5	4 e 5 / 5	FIT Escola
	30	Pavilhão	6	1 / 14	Basquetebol
OUTUBRO	7	Exterior	7	2 / 14	Basquetebol
	11	Exterior	8 e 9	1 e 2 / 13	Atletismo
	14	Exterior	10	3 / 13	Atletismo
	18	Pavilhão	11 e 12	3 e 4 / 14	Basquetebol
	25	Pavilhão	14 e 15	6 e 7 / 14	Basquetebol
	28	Pavilhão	16	8 / 14	Basquetebol
NOVEMBRO	4	Exterior	17	4 / 13	Atletismo
	8	Exterior	18 e 19	5 e 6 / 13	Atletismo
	11	Exterior	20	7 / 13	Atletismo
	15	Pavilhão	21 e 22	9 e 10 / 14	Basquetebol
	18	Pavilhão	23	11 / 14	Basquetebol
	25	Pavilhão	26	14 / 14	Basquetebol
DEZEMBRO	2	Exterior	29	10 / 13	Atletismo
	6	Exterior	30 e 31	11 e 12 / 13	Atletismo
	9	Exterior	32	13 / 13	Atletismo
	13	Pavilhão	33 e 34	Educação para a saúde / questão-aula	
	16	Pavilhão	35	Auto-avaliação e hetero-avaliação	

2º Período					
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD	Unidade Didática
JANEIRO	10	Pavilhão	36 e 37	1 e 2 / 14	Andebol
	13	Pavilhão	38	3 / 14	Andebol
	17	Exterior	39 e 40	4 e 5 / 14	Andebol
	20	Exterior	41	1 / 7	Orientação
	24	Exterior	42 e 43	2 e 3 / 14	Orientação
	27	Exterior	44	4 / 7	Orientação
	31	Pavilhão	45 e 46	1 e 2 / 10	Badminton
FEVEREIRO	3	Pavilhão	47	3 / 10	Badminton
	7	Pavilhão	48 e 49	4 e 5 / 10	Badminton
	10	Pavilhão	50	6 / 10	Badminton
	14	Exterior	51 e 52	6 e 7 / 14	Andebol
	17	Exterior	53	8 / 14	Andebol
	21	Exterior	54 e 55	9 e 10 / 14	Andebol
	24	Exterior	56	11 / 14	Andebol
MARÇO	28	Pavilhão	57 e 58	1 e 2 / 5	FIT ESCOLA
	3	Pavilhão	59	3 / 5	FIT ESCOLA
	7	Pavilhão	60 e 61	4 e 5 / 5	FIT ESCOLA
	10	Pavilhão	62	7 / 10	Badminton
	14	Exterior	63 e 64	12 e 13 / 14	Andebol
	17	Exterior	65	14 / 14	Andebol
	21	Pavilhão	66 e 67	8 e 9 / 10	Badminton
	24	Pavilhão	68	10 / 10	Badminton
ABRIL	28	Pavilhão	69 e 70	5 e 6 / 7	Orientação
	31	Pavilhão	71	7 / 7	Orientação
	4	Pavilhão	72 e 73	Questão-aula	
	7	Pavilhão	74	Entrega da Q.A. e autoavaliação	

3º Período				
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD
ABRIL	21	Pavilhão	75	1 / 9
	2	Exterior	76 e 77	1 e 2 / 8
MAIO	5	Exterior	78	3 / 8
	9	Exterior	79 e 80	4 e 5 / 8
	12	Exterior	81	6 / 8
	16	Pavilhão	82 e 83	2 e 3 / 9
	19	Pavilhão	84	4 / 9
	23	Pavilhão	85 e 86	5 e 6 / 9
	30	Exterior	87 e 88	7 e 8 / 9
JUNHO	2	Exterior	89	2 / 4
	6	Exterior	90 e 91	3 e 4 / 4
	9	Exterior	92	7 / 8
	13	Pavilhão	93 e 94	8 / 8 9 / 9

Anexo III- Extensão e Sequência de Conteúdos

			BASQUETEBOL														
Mês			Setembro				Outubro				Novembro						
Data			30	7	18		21		25		28	15		18	22		25
Aula nº			6	7	11	12	13	14	15	16	21	22	23	24	25	26	
Conteúdos																	
Habilidades Motoras	Técnica	Passe e Recepção	Peito	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Picado	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Recepção	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
		Drible	Progressão	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Proteção	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
		Lançamento	Apoio	AFI	AFI		I	I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Passada		AFI	AFI		I	I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Posição base e ressaltos	Defensiva e Ofensiva	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS	
		Finalizar	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Tática	Ofensiva	Criar oportunidades para finalizar	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
			Continuidade do ataque	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
			Pressão defensiva e Sobremarcação	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
		Formas jogadas	Pressão defensiva e Sobremarcação	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
			Jogos Pré-desportivos 3x3	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
		Conteúdos psicossociais	Responsabilidade, Sociabilidade, Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

AFI – Avaliação Formativa

I – Introdução

E – Exercitação

C – Consolidação

AS – Avaliação Sumativa

AA – Autoavaliação

CT – Conteúdo Transversal

Anexo IV- Cronograma de Rotação de Espaços

																
		ESCOLA BÁSICA Nº2 PAMPILHOSA Mapa de Ocupação de Espaços 2021/ 2022														
		ROTAÇÃO A 20/09 a 01/10 - -18/10 a 29/10 - -15/11 a 16/11 - -13/12 a 17/12														
		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
		Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários
08:30	09:20		7ªA	2 5	9ªB	5ªB	14 / 3 6	8ªA	6ªC	14 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
09:20	10:10	8ªA	7ªA	14 / 2 5	9ªB	5ªA	14 / 3 6	8ªB	6ªC	2 5 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
10:30	11:20	8ªA	9ªA	14 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªB		2 5		7ªA	2 5	9ªB	6ªB OF	14 / 3 6
11:30	12:20	8ªD OF	9ªA	2 5 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªD	8ªC OF	2 5 / 14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	8ªB	6ªB	2 5 / 3 6
12:30	13:20								8ªC	14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	9ªD	6ªC	2 5 / 3 6
13:30	14:20				8ªB OF		2 5									
14:30	15:20	8ªC	9ªC	14 / 2 5	8ªA OF	6ªA	14 / 3 6		D. Esc.		6ªA of	7ªB	3 6 / 2 5		D. Esc.	
15:30	16:20	8ªC		14	5ªC	6ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.		6ªA		3 6		D. Esc.	
16:30	17:20		7ªB	2 5	5ªC	7ªC	2 5 / 14		D. Esc.		5ªC	9ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.	
17:30	18:20		7ªB	2 5												

ANA SOUSA - 5ªA, 5ªB, 6ªA, 6ªB, 6ªC
 LUIS NOGUEIRA - 9ªA, 9ªC, 7ªA, 7ªB, 7ªC
 PEDRO LINDO - 9ªA, 9ªB, 9ªC, 9ªD, 7ªD
 NUNO LOPES - 5ªC,
 NÉLIA ROCHA 8ªC

																
		ESCOLA BÁSICA Nº2 PAMPILHOSA Mapa de Ocupação de Espaços 2021/ 2022														
		ROTAÇÃO B 4/10 a 15/10 - -01/11 a 11/11 - -29/11 a 06/12														
		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
		Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários
08:30	09:20		7ªA	2 5	9ªB	5ªB	14 / 3 6	8ªA	6ªC	14 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
09:20	10:10	8ªA	7ªA	14 / 2 5	9ªB	5ªA	14 / 3 6	8ªB	6ªC	2 5 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
10:30	11:20	8ªA	9ªA	14 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªB		2 5		7ªA	2 5	9ªB	6ªB OF	14 / 3 6
11:30	12:20	8ªD OF	9ªA	2 5 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªD	8ªC OF	2 5 / 14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	8ªB	6ªB	2 5 / 3 6
12:30	13:20								8ªC	14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	9ªD	6ªC	2 5 / 3 6
13:30	14:20				8ªB OF		2 5									
14:30	15:20	8ªC	9ªC	14 / 2 5	8ªA OF	6ªA	14 / 3 6		D. Esc.		6ªA of	7ªB	3 6 / 2 5		D. Esc.	
15:30	16:20	8ªC		14	5ªC	6ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.		6ªA		3 6		D. Esc.	
16:30	17:20		7ªB	2 5	5ªC	7ªC	2 5 / 14		D. Esc.		5ªC	9ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.	
17:30	18:20		7ªB	2 5												

ANA SOUSA - 5ªA, 5ªB, 6ªA, 6ªB, 6ªC
 LUIS NOGUEIRA - 9ªA, 9ªC, 7ªA, 7ªB, 7ªC
 PEDRO LINDO - 9ªA, 9ªB, 9ªC, 9ªD, 7ªD
 NUNO LOPES - 5ªC,
 NÉLIA ROCHA 8ªC

Anexo V- Modelo de Plano de Aula



Plano de Aula			
Docente:	Data:	Hora/Duração:	
U.D.:	Ano/Turma:	Nº de alunos previstos:	Local:
Aula Nº:			
Aula da U.D.:		Função Didática:	
Recursos Materiais:			
Objetivos da Aula:			
Estilos de ensino:			
Componentes críticas:			
Critérios de êxito:			

P	T ^e m p.		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa / Organização
	T			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

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

Anexo VI- Modelo de Reflexão Crítica



Agrupamento de Escolas da Mealhada
Escola Básica Nº2 da Pampilhosa



Relatório de aula nº	Data:
Unidade Didática:	
Planeamento:	
Intervenção Instrução:	
Gestão:	
Clima:	
Disciplina:	
Decisões de ajustamento tomadas:	
Aspetos positivos mais salientes:	
Oportunidades de melhoria:	

Referências Bibliográficas

Professora Estagiária Luísa Santos Pereira

Anexo VII- Avaliação Formativa Inicial

UD - Andebol											
Nº/Nome dos alunos	Domínio Psicomotor								Média	Nível	
	Componentes Técnicas			Componentes Táticas							
				Ataque		Defesa					
	Passe de Ombro	Passe Picado	Drible de Progressão	Remate em Suspensão	Desmarcação	Circulação de bola	Posição Base Defensiva	Posicionamento Defensivo			
1										#DIV/0!	
2										#DIV/0!	
3										#DIV/0!	
4										#DIV/0!	
5										#DIV/0!	
6										#DIV/0!	
7										#DIV/0!	
8										#DIV/0!	
9										#DIV/0!	
10										#DIV/0!	
11										#DIV/0!	
12										#DIV/0!	
13										#DIV/0!	
14										#DIV/0!	
15										#DIV/0!	
16										#DIV/0!	
17										#DIV/0!	
18										#DIV/0!	
19										#DIV/0!	
20										4	
21										#DIV/0!	

Anexo X- Questionário de Satisfação - Dia Europeu do Desporto



educação



QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

Ano de escolaridade: ___

1. Classifica a atividade de 1 a 5, (sendo 1- não gostei, 2- gostei pouco, 3- gostei, 4- gostei muito, 5- excelente).

1 2 3 4 5

2. Gostavas que houvesse mais atividades deste género na escola?

Sim Não

3. Consideras que a atividade física é importante na promoção de uma vida mais saudável?

Sim Não

Obrigada pela tua colaboração. 😊



Fundação
Portuguesa de
Cardiologia

AE
mea
lhada

**O PERCURSO PARA UM
CORAÇÃO SAUDÁVEL**



CAMINHADA

DO CORAÇÃO

18 de Maio de 2022

Parque Verde da Pampilhosa

Núcleo de Estágio de Educação Física

Grupo de Educação Física

Grupo de Ciências Naturais

ATL



 iOrientering

Anexo XII- Questionário - Caminhada do Coração

Questionário de Avaliação Pós-Evento

O presente questionário tem como objetivo recolher feedback/informações acerca da atividade desenvolvida para assinalar o Mês do Coração - "Uma Caminhada pelo Coração".

 luisaspereira@gmail.com (não partilhado) [Mudar de conta](#) 

*Obrigatório

Numa escala de 1 a 5 (sendo 1 - Não gostei; 2 - Gostei pouco; 3 - Gostei; 4 - Gostei muito; 5 - Excelente) como avaliaria a atividade? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Como classifica a organização do evento? *

- | | | | | | | |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nada Boa | <input type="radio"/> | Muito Boa |

Gostaria que houvessem mais atividades deste género na Escola? *

- Sim
- Não

Você tem algum comentário ou sugestão para nos ajudar a melhorar em eventos futuros?

A sua resposta

Enviar

Limpar formulário

Anexo XIII- Certificado - Let's Talk About - A importância da Psicologia no Alto Rendimento





**NÚCLEO DE ESTUDANTES
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
DA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA**

II Edição
**ESTAFETA
DO CONHECIMENTO**
Formação Específica de Atletismo

CERIFICA-SE QUE

Luísa Santos Pereira

PARTICIPOU NA II AÇÃO DE FORMAÇÃO **ESTAFETA DO CONHECIMENTO**, PROMOVIDA PELO NECDEF-AAC, EM PARCERIA COM A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO, REALIZADA EM REGIME ONLINE NOS DIAS 26 E 27 DE NOVEMBRO DE 2021, COM O **CÓDIGO Nº 55229701**, SENDO ATRIBUÍDAS **1,4 UNIDADES DE CRÉDITO**, PELO IPDJ (INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E DA JUVENTUDE).

O PRESIDENTE DO NECDEF/AAC,



DIOGO JORGE LOPES

#WEARENECDEF

SEMINÁRIO DESPORTO



CERTIFICADO

Certifica-se que, **Luísa Santos Pereira**, com o número de identificação fiscal **260195162**, participou no **Seminário de Desporto "O Desporto precisa de todos. Como?"**, promovido pelo Município de Mealhada. Este evento formativo decorreu em regime presencial, no dia 18 de fevereiro de 2022, no Cineteatro Messias, Mealhada, com uma carga horária de 7,5 horas.



Acreditado pelo IPDJ

com 1,5 UC: TPTD (cód. 240330279); TPTEF e TPDT (cód. 240330280).

António Jorge Franco

António Jorge Franco

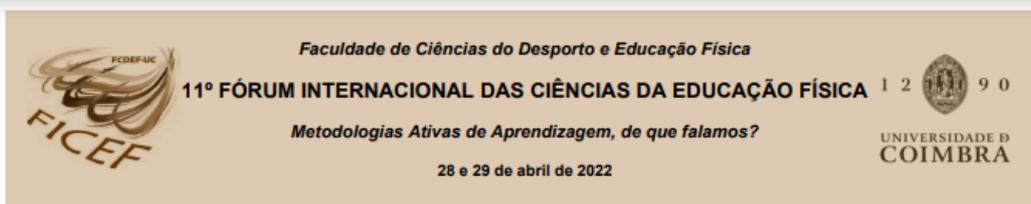
Presidente da Câmara Municipal da Mealhada

Apoios



Parceiro





DIPLOMA

Lúisa Santos Pereira apresentou o trabalho *Tempo de empenho motor na parte fundamental da aula de Educação Física* 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.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

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

Anexo XVII- Certificado - Projeto Olimpíada Sustentada- ninguém deve ser deixado para trás



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Luísa Pereira

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

