



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**GUILHERME MARTINHO PINHARANDA**

2014204647

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS COM SECUNDÁRIO JOSÉ  
FALCÃO, EM MIRANDA DO CORVO, JUNTO DA TURMA B DO 7º  
ANO, NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

**RELAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO NA EDUCAÇÃO FÍSICA E A PRÁTICA  
DESPORTIVA EXTRACURRICULAR.**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Raul  
Agostinho Simões Martins, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto  
e Educação Física da Universidade de Coimbra**

JUNHO, 2019

**GUILHERME MARTINHO PINHARANDA**

**2014204647**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS  
COM SECUNDÁRIO JOSÉ FALCÃO DE MIRANDA DO CORVO JUNTO DA TURMA  
B DO 7º ANO NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

**RELAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO NA EDUCAÇÃO FÍSICA E A PRÁTICA DESPORTIVA  
EXTRACURRICULAR.**

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

Orientador: Professor Doutor Raul Martins

**COIMBRA**

**2019**



**Esta obra deve ser citada como:**

Pinharanda, G. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, junto da turma B do 7º ano, no ano letivo 2018/2019*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Guilherme Martinho Pinharanda, aluno nº2014204647 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original, da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 6 de junho de 2019

---

(Guilherme Martinho Pinharanda)

## **AGRADECIMENTOS**

Nesta fase de extrema importância da minha vida, quer pessoal, quer profissional, há um conjunto de pessoas a quem gostaria de deixar o meu grande e sincero agradecimento.

Aos meus pais, pelo apoio que me deram ao longo de todo o meu percurso académico. Sem eles nada do que atingi até ao momento seria possível, daí terem o meu maior agradecimento.

À minha namorada, por toda a atenção, carinho e força, que me ajudou em todas as etapas da minha vida pessoal e académica.

Aos meus orientadores de estágio, Professor Doutor Raul Martins e Professor Tiago Salgueiro por toda a orientação ao longo do Estágio Pedagógico.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio, João Lucas, Miguel Torres e Ricardo Costa, por todos os momentos partilhados e por toda a cooperação e ajuda demonstrada.

Ao grupo de Educação Física da Escola, por me terem acolhido da melhor maneira e ajudado no que era necessário.

A todos os alunos do 7ºB, por todos os momentos vividos, todas as experiências e pelas inúmeras aprendizagens que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A todos os amigos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que conseguisse atingir os meus objetivos.

*“The principle goal of education in the schools should be creating men and women who are capable of doing new things, not simply repeating what other generations have done.”*

***Jean Piaget***

## RESUMO

O presente documento foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico, unidade curricular inserida no plano de estudos 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. Serão aqui retratadas as experiências, dificuldades e estratégias para as combater, de uma forma descritiva e coerente.

Este relatório está estruturado em três grandes capítulos. O primeiro aborda uma contextualização da prática desenvolvida, descrevendo as expectativas iniciais e uma caracterização do meio escolar onde foi realizado este Estágio Pedagógico, isto é, a Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo, junto da turma B do 7.º ano. O segundo capítulo proporciona uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, abordando dimensões como o planeamento, a realização e a avaliação. Por fim, o capítulo três é dedicado ao aprofundamento do Tema-Problema - “Relação entre o desempenho na Educação Física e a prática desportiva extracurricular”. Este projeto de investigação pretende analisar o impacto que a prática desportiva regular pode ter nas classificações da disciplina de Educação Física. Com uma amostra de 74 alunos, pertencentes ao 7º ano de escolaridade, foi analisado esse impacto com base na carga semanal de prática desportiva extracurricular e nas classificações obtidas, nesta disciplina, em dois anos letivos diferentes. Foram ainda analisadas as diferenças entre géneros no que diz respeito à carga semanal de prática desportiva extracurricular e as modalidades escolhidas pelos alunos.

**Palavras Chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Desempenho Académico; Prática Desportiva Extracurricular.



## **ABSTRACT**

*This document, carried out as part of the Teacher Training, is part of the study plan of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, in Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Coimbra. In this report, the experiences, difficulties and strategies to combat them will be described in a descriptive and coherent way.*

*The report is structured in three major chapters. The first chapter approaches a contextualization of the developed practice, describing the initial expectations and a characterization of the school environment where this Teacher Training took place, Basic School 2nd and 3rd Cycles with Secondary José Falcão de Miranda do Corvo next to the B class of the 7th grade. The second chapter provides a reflective analysis of pedagogical practice, addressing dimensions such as planning, realization and evaluation. Finally, chapter three explores the Problem-Theme "Relationship between performance in Physical Education and extracurricular sports practice". This research project intends to analyze the impact that regular sports practice can have on the classifications of Physical Education. With a sample of 74 students belonging to the 7th grade, this impact was analyzed based on the weekly load of extracurricular sports practice and the classifications, obtained in this discipline, in two different school years. We also analyzed the differences between genders regarding the weekly load of extracurricular sports practice and the modalities chosen by the students.*

**Key Words:** *Teacher Training; Physical Education; Academic Achievement; Extracurricular Sports Practice.*

## SUMÁRIO

RESUMO .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
INTRODUÇÃO .....	16
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	18
1.1. Expetativas Iniciais .....	18
1.2. Enquadramento do Meio Escolar .....	19
1.2.1. Caraterização da Escola .....	19
1.2.2. Caraterização do Grupo Disciplinar .....	20
1.2.3. Caraterização do Núcleo de Estágio .....	20
1.2.4. Caraterização da Turma – 7ºB .....	21
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	22
2.1. Planeamento .....	22
2.1.1. Plano Anual .....	23
2.1.2. Unidades Didáticas .....	25
2.1.3. Planos de Aula .....	27
2.2. Realização .....	29
2.2.1. Instrução .....	29
2.2.2. Gestão .....	32
2.2.3. Clima e Disciplina .....	34
2.2.4. Decisões de ajustamento .....	36
2.3. Avaliação .....	37
2.3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	38
2.3.2. Avaliação Formativa .....	39
2.3.3. Avaliação Sumativa .....	41
2.3.4. Autoavaliação .....	42
2.3.5. Critérios de avaliação .....	43
2.4. Questões Dilemáticas .....	44
2.5. Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....	46
2.6. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas .....	46
2.6.1. Etapa de Multiatividades de Ar Livre .....	47
2.6.2. PáscoAbrir 19 .....	48
2.7. Atitude Ético-Profissional .....	50
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....	53
Resumo .....	53

<i>Abstract</i> .....	53
3.1. Introdução .....	54
3.2. Objetivos .....	55
3.3. Enquadramento Teórico .....	55
3.4. Metodologia .....	57
3.4.1. Amostra .....	57
3.4.2. Procedimentos .....	58
3.5. Apresentação dos Resultados .....	58
3.6. Discussão .....	63
3.7. Fragilidades do Estudo .....	64
CONCLUSÃO .....	65
ANEXOS .....	69

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Tabela representativa das idades da amostra.....	57
Tabela 2 - Tabela representativa dos géneros da amostra. ....	57
Tabela 3 - Análise da prática desportiva extracurricular.....	58
Tabela 4 - Análise das modalidades praticadas pelos participantes.....	59
Tabela 5 - Tabela comparativa entre géneros relativamente à carga semanal de prática desportiva extracurricular.....	60
Tabela 6 - Correlação entre a carga semanal de prática desportiva e as classificações obtidas em Educação Física no ano letivo 2018/2019.....	60
Tabela 7 - Correlação entre a carga semanal de prática desportiva e as classificações obtidas em Educação Física no ano letivo 2017/2018.....	62
Tabela 8 - Comparação entre as médias das classificações dos dois anos letivos.....	63

## ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 - Gráfico de dispersão das classificações obtidas pela carga semanal de prática desportiva extracurricular (2018/2019). .....	61
Gráfico 2 - Gráfico de dispersão das classificações obtidas pela carga semanal de prática desportiva extracurricular (2017/2018). .....	62

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

EP – Estágio Pedagógico

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

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

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PA – Plano Anual

PNEF – Programa Nacional de Educação de Física

T-P – Tema-Problema

UD – Unidade Didática

## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO I – Ficha Individual do Aluno

ANEXO II – Extensão e Sequência de Conteúdos

ANEXO III – Plano Anual

ANEXO IV – Plano de Aula

ANEXO V – Avaliação Formativa Inicial

ANEXO VI – Avaliação Formativa

ANEXO VII – Avaliação Sumativa

ANEXO VIII – Autoavaliação

ANEXO IX – Grelha de Assiduidade

ANEXO X – Cartaz PáscoAbrir

ANEXO XI – Questionário Tema-Problema

ANEXO XII – Certificado FITescola

ANEXO XIII – Certificado FICEF

ANEXO XIV – Certificado Oficina de Ideias

## INTRODUÇÃO

Este documento surge no âmbito do Estágio Pedagógico da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS).

O correspondente Estágio, realizado na Escola Básica 2º e 3º Ciclos c/Secundário José Falcão de Miranda do Corvo junto da turma B do 7.º ano, teve como orientador da FCDEF-UC o professor Doutor Raúl Martins e como orientador da escola o professor Tiago Salgueiro. Estes professores proporcionaram conhecimentos que foram extremamente úteis na tarefa de conduzir os alunos da referida turma durante este ano letivo.

Este relatório tem como função principal proporcionar aos professores estagiários uma análise e reflexão final do trabalho desenvolvido ao longo deste exigente Estágio Pedagógico. Uma constante reflexão permite tomar consciência acerca de todo o trabalho realizado e posteriormente poder evoluir com ele. Tendo os professores de estar em constante formação, uma análise reflexiva de todo o trabalho elaborado permite responder a diversas questões e consciencializar sobre elas, algo que num contexto prático (ex: lecionação de uma aula) se tornaria mais dificultado. Se o mundo ao nosso redor evolui também nós temos de acompanhar essa evolução, caso contrário ficamos estagnados no conhecimento.

Para uma reflexão mais estruturada é necessário abordar não só os fatores práticos, mas também todos os processos que levaram até à sua implementação. Dito isto, o primeiro capítulo deste relatório contextualiza a prática desenvolvida, nomeadamente: as expectativas iniciais e a definição do meio envolvente. Este segundo tópico é composto pelas caracterizações da escola, do grupo disciplinar, do núcleo de estágio e da turma. O segundo capítulo, ligado ao processo de ensino-aprendizagem conecta os aspetos teóricos aos atos práticos. Neste capítulo é-nos transmitida a importância de todo o planeamento em três níveis (plano anual, UD's e plano de aula) de forma a facilitar a sua colocação em prática. Também é possível consultar a parte da realização (subdividida nas diferentes dimensões de uma aula), os três momentos de avaliação (AFI, AF, AS), o projeto de assessoria numa direção de turma de um curso profissional, as atividades desenvolvidas pelo NEEF, as questões dilemáticas e a atitude ético-profissional. Ainda antes de terminar



o documento com a Conclusão e os Anexos, o terceiro capítulo é destinado ao aprofundamento do T-P que pretende analisar o impacto da prática desportiva extracurricular nas classificações da disciplina de Educação Física.

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

### **1.1. Expetativas Iniciais**

Durante os três anos de Licenciatura, para além do dever da procura de conhecimento, qualquer aluno se começa a identificar com um determinado ramo desta área. Desde uma fase precoce desta caminhada que o ramo da Educação despertou grande interesse, talvez pela influência que os pais têm ao longo das nossas vidas ou até por um gosto pessoal criado desde cedo.

Passados esses três anos cheios de experiências que contribuíram para o desenvolvimento pessoal e profissional, chegou a hora de entrar na fase mais desafiadora das nossas vidas e que, como se veio a provar, exigiu o máximo de todos.

Sendo a oferta da Faculdade em questão muito vasta, o primeiro ano deste Mestrado foi bastante importante para a consolidação de todas as matérias e conteúdos já abordados na Licenciatura. Para além desta consolidação, todas as unidades curriculares pertencentes ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário abordaram conteúdos mais relacionados com o Ensino e, principalmente, o aprender a ensinar. Contudo, todos estes conteúdos mais teóricos pouco se assemelham à realidade que é vivida na comunidade escolar.

No segundo ano deste Mestrado, começou a etapa mais esperada que nos deu a oportunidade de colocar em prática tudo o que aprendemos nos quatro anos anteriores. Antes de qualquer contacto com a realidade que íamos encontrar, sentíamos-nos com bastante motivação para começar, no entanto, estava sempre presente um nervosismo que nos levou a criar diversas expetativas em relação a diversos fatores e intervenientes à medida que o tempo passava. Nesta fase, qualquer aluno que esteja prestes a começar o Estágio Pedagógico, começa a questionar-se como serão os alunos da turma, os professores orientadores, o grupo de Educação Física, o Núcleo de Estágio de Educação Física, as condições da escola, como dirigir uma turma (tarefa nunca antes realizada), etc.

Na nossa ótica, a falta de experiência era um dos fatores que mais nos preocupava, visto que, nunca tínhamos sido o principal agente de ensino, o que acarreta uma enorme responsabilidade.

Em relação às atividades de ensino-aprendizagem, mais propriamente às aulas em si, não sabíamos exatamente o que esperar. Tal como foi dito anteriormente, a falta de experiência é um dos fatores base deste sentimento. Havia aquele receio dos comportamentos de indisciplina, de desvio da tarefa dos alunos, da possível falta de qualidade na seleção dos exercícios e na própria gestão da aula.

Nas primeiras semanas de aulas apercebemo-nos que as expectativas iniciais não passavam de expectativas. Toda a realidade encontrada, como poderemos comprovar, é completamente desajustada ao que foi traçado e expectado.

## **1.2. Enquadramento do Meio Escolar**

### **1.2.1. Caracterização da Escola**

A escola que nos acolheu para a realização deste Estágio Pedagógico foi a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos com Secundário de José Falcão, em Miranda do Corvo. Esta escola, requalificada em 2006, conta com três blocos novos, sendo que um deles é constituído apenas por um piso que é destinado à cantina e à central térmica. Todos os outros blocos com mais de um piso, estão equipados com elevador de forma a que os alunos com mobilidade reduzida tenham as mesmas oportunidades que os restantes alunos. O Bloco A é dedicado maioritariamente aos serviços, mas também a aulas, contando com a Direção, Bar dos Alunos, sala dos Alunos, sala dos Professores, sala dos Funcionários, sala dos Diretores de turma e ainda algumas salas de aula. O Bloco B dispõe de diversas salas de aula, a Biblioteca e o Auditório. O edifício mais antigo é constituído por 3 pisos, tendo sido requalificado em diversos aspetos e é onde decorrem a maioria das aulas.

Quanto às instalações para a prática de Educação Física, a escola usufrui, dentro dela, de um campo exterior descoberto (R1) e um espaço com caixa de areia e marcações de corrida de 40m (A1). Através de um acordo entre a Escola e a Câmara, os alunos podem usufruir, nas aulas de Educação Física, de outro campo exterior descoberto (R2), da Piscina Municipal de Miranda do Corvo, situada a poucos metros de distância da Escola e ainda de um Pavilhão Gimnodesportivo, situado nas traseiras da Escola. Este Pavilhão está dividido em três partes iguais, perfazendo as zonas G1, G2 e G3.

Em relação à oferta educativa, para além do ensino regular, esta Escola ainda oferece aos alunos um CEF de Informática bem como os Cursos Profissionais de Desporto e de Turismo. Estas ofertas permitem um leque mais variado de opções para os alunos que escolherem enveredar por estes caminhos.

Por último, a Escola possui ainda, através de um Psicólogo, Serviços de Psicologia e Orientação e uma equipa local de intervenção precoce que têm como principais objetivos a deteção e sinalização de crianças com necessidade de intervenção precoce.

### 1.2.2. Caraterização do Grupo Disciplinar

Quando nos apresentámos pela primeira vez na escola, o nosso primeiro contacto foi com Professor Tiago Salgueiro, uma vez que seria o nosso orientador neste Estágio Pedagógico. Ao todo, nesta Escola, o grupo disciplinar de Educação Física é composto por 15 professores (4 deles estagiários), sendo que 11 são do género masculino e 4 do género feminino.

Quando fomos apresentados a este grupo disciplinar, todos os professores demonstraram de imediato uma boa hospitalidade, procurando criar boas relações connosco de forma a nos integrarem da melhor forma na escola. Ao longo de todo este ano do Estágio Pedagógico, os professores colocaram-nos completamente à vontade no meio escolar e sempre estiveram disponíveis para nos ajudar em qualquer situação, o que foi muito importante para podermos aprender com a experiência que estes adquiriram ao longo de todos os anos de serviço.

Como era de esperar, o nosso orientador da escola foi quem mais nos ajudou e orientou na Escola, mas é de salientar o espírito de entreajuda e cooperação dos restantes professores.

### 1.2.3. Caraterização do Núcleo de Estágio

Após decorrido o primeiro ano do Mestrado, todos nós tivemos de escolher a Escola que nos iria acolher para a realização do Estágio Pedagógico. Através de uma reunião ficámos a saber que a Escola Básica dos 2º e 3º com Secundário de José Falcão em Miranda do Corvo iria ter quatro professores estagiários.

Os quatro professores estagiários desta Escola, Guilherme Pinharanda, João Lucas, Miguel Torres e Ricardo Costa são do género masculino e ficaram alocados às turmas do 7ºB, 7ºC, 7ºD e 7ºA, respetivamente. Sendo este Estágio muito exigente em diversas áreas, o trabalho cooperativo, o respeito e a entreajuda entre todos, tornou esta experiência muito mais facilitada. É de salientar que não houve qualquer conflito entre quaisquer professores estagiários estando sempre todos dispostos a ajudar os outros no que fosse necessário.

#### 1.2.4. Caraterização da Turma – 7ºB

No início do ano letivo, foi atribuída uma turma a cada estagiário e a turma do 7ºB foi a que trabalhámos continuamente ao longo de todos estes meses.

Através da aplicação dos questionários dedicados exclusivamente a fim da presente caracterização, logo no início do primeiro período, foi possível ter uma ideia geral das características dos alunos e da turma, dando alguma vantagem ao professor na hora de planear e abordar as aulas.

Esta turma apresentou 19 alunos no início do ano letivo, tendo-se mantido sempre com este registo. Destes 19 alunos, 11 são do sexo masculino e 8 do sexo feminino, que é uma diferença pouco significativa. As idades dos alunos variam entre os 11 e os 14 anos, sendo que a maioria (53%) se encontra com 12 anos de idade. Este facto é explicado pelas informações cedidas ainda antes do início do ano letivo, onde se pôde observar que cinco alunos tinham já ficado retidos em, pelo menos, um ano de escolaridade. Quanto ao gosto de frequentar a escola, 13 alunos (68%) responderam positivamente, revelando interesse pela escola. Quanto às disciplinas favoritas, foi possível observar a dominância da Educação Física nas escolhas dos alunos, com 53% a considerarem esta disciplina como a sua favorita. As restantes respostas incluíram disciplinas como Português, Físico-Química, Educação Visual e Matemática, sendo esta última, a segunda disciplina favorita dos alunos do 7ºB. Em termos desportivos, 14 alunos (74%) responderam que praticam desporto fora das aulas de Educação Física, o que demonstra uma boa adesão dos alunos à prática desportiva.

Com estes dados e com todas as aulas ao longo deste ano letivo, podemos afirmar que esta turma é algo heterogénea no que toca à disciplina de Educação Física. Havia

alunos com grande empenhamento motor, grande sentido de responsabilidade e outros que, pelo contrário, apresentavam um fraco empenhamento motor e um sentido de responsabilidade quase nulo. Contudo, a maioria da turma, ao longo das unidades didáticas, revelou um comportamento bastante positivo, interessando-se por adquirir novos conhecimentos ou aperfeiçoar os que já tinham sido abordados em anos anteriores. Em relação ao domínio técnico dos conteúdos abordados, a maioria da turma enquadrava-se num nível elementar, com a exceção de dois ou três, variando com a modalidade, que apresentavam um nível avançado. Também dois ou três alunos, também variando de modalidade para modalidade, apresentavam algumas limitações técnicas, situando-se assim num nível introdutório. Alguns alunos apresentavam ainda, um índice competitivo bastante elevado, o que, por vezes, trazia alguns conflitos durante a realização de exercícios que envolvessem algum tipo de competição.

Em suma, todas estas informações devem ser recolhidas o mais cedo possível pelo professor, de forma a poder delinear estratégias que melhor se enquadrem aos alunos da turma. É de extrema importância que o professor se certifique de algum eventual problema de saúde impeditivo da prática desportiva, o que no caso desta turma em concreto, não se verificou.

## CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

### **2.1. Planeamento**

O planeamento deverá ser a base do trabalho de qualquer professor e, a partir daí, desenvolver as falhas e as limitações que vão surgindo. Todo o planeamento, mesmo em situações extra educação, requer uma análise e uma reflexão. Sem estas duas componentes, esse planeamento torna-se frágil e poderá, em vez de orientar, prejudicar todas as ações consequentes desse erro.

Mais concretamente na disciplina de Educação Física, o planeamento assume um papel fundamental, uma vez que irá servir de guia e orientação para qualquer trabalho desenvolvido durante o ano letivo. Contudo, este planeamento não deve ser realizado sem antes haver uma reflexão, análise e recolha de dados importantíssimos que podem vir a influenciar todo o trabalho desenvolvido. Por exemplo, um professor, antes de realizar qualquer documento orientador, deverá ter reunido uma série de dados relativos aos

alunos, à escola, aos espaços e até ao material disponível. Após a análise destes dados, o planeamento torna-se mais seguro e com maior probabilidade de sucesso.

Tal como foi dito anteriormente, o planeamento deve servir como base do trabalho seguinte e como orientador, contudo, todo o professor se depara com diversos imprevistos durante uma aula ou até durante a abordagem de uma unidade didática.

É certo que durante o planeamento, este deve prever determinadas situações ou dificuldades, contudo, a flexibilidade adquire um papel fundamental uma vez que há diversas ocorrências que não foram consideradas, que podem alterar tudo o que foi planeado previamente. Este facto é apoiado por Libâneo (1994, p.248), que afirma que “ele não pode ser um documento rígido e absoluto, pois uma das características do processo de ensino é que está sempre em movimento, está sempre sofrendo modificações face às condições reais.” Assim sendo, a capacidade de o professor ajustar o seu planeamento face às adversidades, revela uma importância preponderante para o sucesso de qualquer atividade, exercício ou conteúdo abordado.

Através de tudo o que foi dito anteriormente, é possível apercebermo-nos da importância que o planeamento revela. Durante o estágio pedagógico existiram três níveis de planeamento: a longo prazo através do plano anual, a médio prazo através das unidades didáticas e a curto prazo através dos planos de aula.

#### 2.1.1. Plano Anual

Bento (2003, p.59) afirma que “É um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas” e, de acordo com esse pensamento, foi o primeiro documento mais complexo que realizámos, uma vez que este iria servir como uma linha orientadora para todos os futuros documentos que se seguissem. Sendo assim, este plano definiu tudo o que os alunos deveriam dominar no final do ano letivo, de uma forma estruturada e coerente. O autor acima citado apoia essa ideia, defendendo que se trata de realizar um plano global, integral e realista da intervenção educativa.

Para a realização deste documento, foi necessária a consulta de muitos outros, tal como o regulamento interno. Mais uma vez, Bento (2003, p.60), afirma que são necessários “trabalhos preparatórios de análise e de balanço”. Este documento deu-nos a

conhecer todas as questões que teríamos de ter em conta, não só na elaboração do plano anual, mas também na elaboração de qualquer unidade didática ou plano de aula.

O plano anual, da turma B do 7º ano, encontrou algumas condicionantes, mais propriamente na escolha das matérias e no momento do ano letivo em que seriam abordadas. A definição das matérias foi de encontro ao que o Agrupamento decidiu, ficando essa decisão fora do nosso controlo. Em relação ao momento, todos os professores teriam de respeitar a rotação de espaços que foi criada para uma melhor organização. Uma vez que esta escola tem por tradição atribuir certas modalidades a determinados espaços (ex: Voleibol no G1 e Basquetebol no R1), tivemos de nos adaptar e realizar o planeamento de acordo com essas decisões. Tendo em conta todos esses parâmetros, foi realizada uma planificação mais detalhada com o número de aulas por período, e o número de aulas por cada unidade didática. Tal como foi dito previamente, estas planificações não podem ser definitivas e foi exatamente o que aconteceu neste caso. Este documento tinha de ser flexível e foi sofrendo alterações conforme o aparecimento de algumas atividades (ex: Desporto Escolar).

O Programa Nacional de Educação Física e o Anexo 3 das Aprendizagens Essenciais foram dois documentos de extrema importância para este planeamento, uma vez que tornou a definição de objetivos para cada unidade didática mais facilitada. Contudo, mais uma vez, estes conteúdos não foram retirados integralmente de qualquer um dos documentos, tendo sido adaptados ao nível da turma através da avaliação formativa inicial. Este momento de avaliação foi utilizado em todas as unidades didáticas, com o objetivo de poder ajustar os tais objetivos às capacidades demonstradas pelos alunos da turma.

Como parte do planeamento, foi realizado um inventário da escola, com todo o material disponível para as aulas de Educação Física. Este documento revelou uma extrema importância para a elaboração dos planos de aula.

Os critérios de avaliação foram definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física e adotados por todos os docentes para as suas respetivas turmas.

Podemos então concluir, indo também de encontro a Bento (2003, p.66), que “a elaboração do plano anual de ensino corresponde a uma necessidade objetiva”.



### 2.1.2. Unidades Didáticas

Uma Unidade Didática pode ser entendida como uma continuação e um desenvolvimento do Plano Anual, uma vez que este último atua a longo prazo e a UD a médio prazo. Bento (2003, p.60) chega mesmo a afirmar que “O planeamento a este nível procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica”. Qualquer UD que seja viável deve sempre ter como referência o PA e agir em conformidade com ele. Optámos por utilizar sempre a mesma estrutura em qualquer UD elaborada e com um maior grau de objetividade que o PA. Uma estrutura constante permite uma maior coerência e facilita a sua elaboração e consulta.

Como já foi abordado previamente, as Unidades Didáticas abordadas foram de encontro ao mapa de rotação de espaços elaborado pelo grupo de Educação Física. Ao longo deste ano letivo, foram assim abordadas as modalidades de Basquetebol, Voleibol, Natação, Badminton, Tag Rugby, Atletismo e Ginástica.

Numa parte inicial da UD era descrita uma breve história da modalidade e as suas regras, que facilitou bastante o momento de realização dos planos de aula, antecipando determinados erros cometidos pelos alunos podendo fornecer o *feedback* ajustado.

De seguida, eram contabilizados todos os recursos disponíveis (Espaciais, Materiais, Temporais e Humanos). Os recursos materiais desempenhavam um papel importantíssimo na realização do plano de aula, uma vez que tínhamos de pensar em exercícios que pudessem ser aplicados sem qualquer constrangimento em relação ao material. Os recursos temporais também são de extrema importância porque é através deles que se pode planejar os conteúdos que irão ser abordados e durante quanto tempo, evitando a supressão de determinadas etapas no processo de ensino-aprendizagem.

Os conteúdos abordados são imprescindíveis numa UD uma vez que torna a elaboração de qualquer plano de aula mais facilitado. Neste documento estava presente uma pequena descrição do gesto técnico, as suas componentes críticas e os erros mais comuns de realização. Desta forma, e indo de encontro ao que foi dito anteriormente, é possível prever algumas dificuldades sentidas pelos alunos e atuar de acordo com as suas necessidades.

A extensão e sequência de conteúdos contém especificamente os momentos em que determinados conteúdos serão abordados e ainda a função didática de cada aula. Mais uma vez, diversos fatores podem influenciar o curso normal do planeamento, ficando assim sujeito a alterações.

De seguida, numa UD, aparecem os objetivos. Em primeiro lugar, os objetivos gerais para todas as unidades didáticas e só depois os específicos para cada modalidade e para cada grupo de nível. É neste capítulo que se irão traçar os objetivos que os alunos deverão atingir no final da unidade didática em questão. É de salientar que esses objetivos terão de ser ajustados às capacidades reveladas pelos alunos durante a avaliação formativa inicial, que é onde o professor as melhor pode observar. Após a análise dos resultados e tendo em conta os documentos orientadores (PNEF e Aprendizagens Essenciais), são definidos os objetivos reais para a turma em questão.

De seguida, mas com a mesma estrutura dos objetivos, estão presentes as estratégias gerais, seguidas das estratégias específicas. As estratégias gerais, como o próprio nome indica, são transversais às diferentes unidades didáticas e abrangem as diferentes dimensões da aula (Instrução, Demonstração, *Feedback*, Gestão, Clima e Disciplina). As estratégias específicas variam consoante a modalidade e são ajustadas ao nível dos alunos, ao material necessário e ainda ao espaço onde irão decorrer as aulas.

Logo de seguida aparece um capítulo relativo à avaliação e um pequeno texto sobre os diversos momentos (Avaliação Formativa Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa). É de referir que as grelhas de avaliação preenchidas se encontram em anexo nas UD's. Ainda no tópico da avaliação, estão presentes os critérios de avaliação, com as percentagens divididas pelos três domínios: Psicomotor, Cognitivo e Sócio Afetivo.

Por último, mas uma das partes mais importantes de qualquer UD, é a divisão por grupos de nível. A criação destes grupos exige mais de um professor, quer no planeamento, quer também na gestão da aula, contudo, é uma estratégia bastante importante no desenvolvimento dos alunos. A avaliação formativa inicial volta a ter um peso enorme, sendo este o momento onde o professor irá observar, analisar e criar os diferentes grupos de nível, visto que em cada turma há alunos com mais capacidades e outros alunos com mais dificuldades. O objetivo destes grupos é potenciar, ainda mais, as capacidades dos alunos que apresentam mais facilidade na execução dos gestos

técnicos e elevar as capacidades dos alunos com mais dificuldades, através da aplicação de exercícios diferenciados e adequados às necessidades de cada grupo. Normalmente, no decorrer da aula, os alunos com mais dificuldades receberam, de forma mais intensiva, a nossa atenção. Esta estratégia é explicada pelo facto de, normalmente, os alunos com mais capacidades apresentarem maior sentido de responsabilidade e os alunos com mais dificuldades necessitam de maior orientação e de mais *feedbacks*. Se pelo contrário, não houvesse esta diferenciação pedagógica, os alunos poderiam desmotivar, quer por não conseguirem realizar o mesmo que os colegas, quer por conseguirem realizar os exercícios propostos com demasiada facilidade.

Através do que foi dito anteriormente, é possível concluir que a elaboração da UD é essencial no processo ensino-aprendizagem. Esta faz a ponte entre o PA e os planos de aula. Estes últimos são altamente facilitados pela existência da UD, quer na seleção dos exercícios, na seleção dos conteúdos, na descrição das componentes críticas e quer na antecipação de eventuais dificuldades que os alunos possam vir a sentir durante a sua aplicação. Bento (2003, p.88) afirma mesmo que “sem planos de ciclo claramente pensados até ao pormenor não é possível um ensino sistemático”.

### 2.1.3. Planos de Aula

Este último nível, de acordo com Bento (2003), tem obrigatoriamente de ser apoiado pelo planeamento a longo prazo e ir de encontro aos objetivos definidos na Unidade Didática.

Sendo assim, o plano de aula contém as intenções do professor que, durante a realização do mesmo, deve ter consciência que cada aula corresponde a uma etapa no desenvolvimento do aluno, daí a sua importância. Estes planos variam de acordo com diversos fatores tais como: o nível da turma, o espaço, o material disponível e até a hora da aula. Tal como Bento (2003, p.124) afirma, há diferenças entre uma aula no primeiro bloco da manhã ou uma aula depois de almoço.

No início do ano letivo, o Núcleo de Estágio, e por orientação do nosso orientador da escola, padronizou-se um plano de aula que iria ser usado até ao final do Estágio Pedagógico. Este plano contém um cabeçalho com informações relativas à função didática, recursos materiais, objetivos da aula, número da aula, UD, local, número de

alunos previstos e a duração. Tudo isto permite enquadrar e organizar as aulas, de uma forma mais estruturada.

A essência do plano estava dividida pelas três partes da aula: parte inicial, parte fundamental e parte final, sendo que para cada uma delas há um espaço para colocar o tempo total e parcial de cada exercício, os objetivos específicos, a descrição da tarefa, as componentes críticas e os critérios de êxito. A última coluna estava destinada às observações e foi utilizada para colocar algumas áreas de competências do perfil dos alunos (ACPA), traduzidos pelos exercícios. Mais tarde foi-nos pedido, através do professor orientador da escola, que, para cada exercício, colocássemos uma série de palavras chave. Esta estratégia teve como objetivo colocar os professores estagiários a refletir sobre os exercícios e apontar as dificuldades que os alunos pudessem vir a sentir. Assim, com as palavras chave já descritas no plano, o professor, durante a aula estaria mais preparado para essas dificuldades, podendo corrigir sem qualquer improviso.

Os grupos de nível criados previamente, como já foi referido noutros capítulos, apresentavam uma distinção nos exercícios, quer por variantes diferentes, quer por exercícios completamente distintos, com o intuito de aplicar exercícios adequados às diferentes necessidades dos alunos. Esta estratégia de diferenciação pedagógica requer uma maior reflexão, análise e seleção dos exercícios por parte do professor. Também a sua capacidade de gestão da aula se torna mais rigorosa.

Os planos de aula utilizados têm ainda um espaço destinado à fundamentação das opções tomadas, que leva a uma maior reflexão sobre as escolhas.

A reflexão da aula, após a realização da mesma, também era realizada no mesmo documento. Na elaboração destas reflexões, teríamos de ter em consideração, não só as diversas dimensões da aula (Instrução, Gestão, Clima e Disciplina), mas também as decisões de ajustamento, os aspetos positivos mais salientes e as oportunidades de melhoria. Com estas dimensões todas, a capacidade crítica e de reflexão tornava-se num instrumento bastante útil e que tinha como objetivo a melhoria na qualidade das aulas.

Tudo o que foi dito anteriormente estava padronizado, contudo, à semelhança do PA e da UD, o plano de aula tem de ser flexível. Tal como Bento (2003, p.122) afirma, “nenhuma outra disciplina é tão dependente do *clima* e do *tempo* como a Educação Física”, o que leva, muitas vezes, a diversas decisões de ajustamento. Por vezes, a aula

sofre alterações tão radicais que em nada se assemelha com o que foi planejado previamente.

Para concluir, e de acordo com tudo o que foi aqui salientado, a importância do plano de aula é inegável. Bento (2003, p.106) apoia esta afirmação, colocando a questão “-Teremos mesmo que preparar todas as aulas?” e respondendo assertivamente: “Esta pergunta tem que ser respondida com um *inequívoco* «SIM».”

## **2.2. Realização**

Após a abordagem ao planejamento, surge a realização que se pode caracterizar por ser a implementação de tudo o que foi planejado através do PA, da UD e dos planos de aula. É neste capítulo que o professor enfrenta a turma e tenta colocar tudo em prática.

Visto que no início do nosso Estágio Pedagógico cometíamos diversos erros, as constantes reuniões de estágio foram determinantes para o nosso desenvolvimento e correção desses erros.

Segue assim, uma reflexão da nossa intervenção pedagógica nas várias dimensões segundo a sistematização feita por Siedentop (1998): Instrução, Gestão, Clima e Disciplina. Será ainda abordada a dimensão relativa às decisões de ajustamento.

### **2.2.1. Instrução**

A instrução apresenta uma importância extrema no processo de ensino-aprendizagem. Num estudo conduzido por Leal e Costa (1997), é mesmo demonstrado que “os alunos consideram mais importante a forma como são ensinados do que aquilo que se lhes ensina.” Esta conclusão traduz perfeitamente a relevância que um professor deverá dar a esta dimensão.

Esta dimensão engloba todos os processos utilizados pelo professor quando pretende transmitir informações ou conteúdos aos alunos.

Em relação à preleção inicial, sentimos muitas dificuldades numa fase mais precoce do Estágio, com algumas dúvidas sobre o que deveria ser dito e qual a melhor forma de captar a atenção dos alunos nesta fase inicial da aula. Notou-se alguma falta de

confiança, uma vez que eram as primeiras vezes vestíamos o papel de professor e encarávamos a turma. Tal como foi dito anteriormente, as reuniões de estágio desempenharam um papel fundamental para ultrapassar todas essas dificuldades sentidas. Ainda nesta fase do começo do Estágio, esta parte da aula revelou ser de extrema importância no que toca às rotinas. Rotinas essas que tentámos implementar logo desde início de forma a que não houvesse tanto tempo perdido durante a aula e uma procura que os alunos interiorizassem todas as regras que deveria haver na aula de Educação Física, desde o material necessário aos comportamentos que não deveriam existir. Com o decorrer do Estágio, notámos que a apresentação dos objetivos na preleção inicial era de extrema importância pelo facto de os alunos saberem o que era pretendido e o que iria ser trabalhado. Para além dos objetivos para a aula, fazer uma ligação à aula anterior permitiu que os alunos tivessem uma noção clara de todo o trabalho desenvolvido e das suas progressões.

Um outro fator que está associado à dimensão instrução é o questionamento, que embora seja diferente da preleção inicial, não se podem dissociar. Era através deste que captávamos a atenção dos alunos e os envolvíamos no processo de ensino-aprendizagem. O questionamento não é apenas importante no início da aula, tal como foi referido anteriormente, mas também na apresentação dos conteúdos e na preleção final.

Falando sobre a apresentação dos conteúdos, é neste momento que há a transmissão dos gestos técnicos e a apresentação dos exercícios previamente delineados. Desde o início que o uso da demonstração era das principais estratégias para transmitirmos os conteúdos com as suas componentes críticas e para explicarmos o exercício que era pretendido. Numa fase inicial, tínhamos algumas dificuldades neste momento, realizando-a no sítio errado ou não a realizando de forma completa. Mais uma vez, com as constantes reuniões de estágio, todas estes erros foram sendo corrigidos. Outra estratégia utilizada foi a captação da atenção dos alunos através do questionamento e mantê-los em silêncio. Durante as Unidades Didáticas houve uma alteração na abordagem da apresentação dos conteúdos. Em UD's como a Natação, teve de haver uma adaptação em relação ao material. Os alunos não poderiam ter as pranchas em sua posse durante este momento, uma vez que se distraiam facilmente e não prestavam atenção ao que era dito.

A proficiência do *feedback*, segundo Quina, Costa & Diniz (1995), na aprendizagem assenta, diríamos, não apenas na quantidade mas também (ou sobretudo)

na qualidade e pertinência da informação. Com esta afirmação podemos concluir a importância de proporcionar *feedbacks* com qualidade de forma a promover a assimilação dos conhecimentos por parte dos alunos. Numa fase inicial, tal como a demonstração, sentimos algumas dificuldades no capítulo do *feedback*, com pouca confiança e mesmo com dúvidas em relação à sua utilização. Durante as primeiras semanas, ainda numa fase muito precoce do Estágio Pedagógico, a preocupação passou a ser a quantidade de *feedback* fornecido, sem olhar para a qualidade. Com o passar do tempo e com o estudo e o adquirir de novos conhecimentos, começámos a sentir mais confiança em nós próprios e no domínio dos conteúdos. Daí resultou a um aumento da qualidade dos *feedbacks*. Com a análise das características da turma e das informações partilhadas nas reuniões de turma, há determinados alunos em que se deve privilegiar o *feedback* positivo e nas aulas de Educação Física não foi diferente. O que mais sentimos dificuldades ao longo de todos estes meses, ainda neste capítulo do *feedback* foi o fecho do seu ciclo. Por vezes, após a correção havia logo outro aluno que estava a necessitar de ser corrigido, acabando por não fechar o ciclo de *feedback* e verificar se a mensagem trouxe o efeito pretendido. Sem dúvida que foi uma das maiores dificuldades no processo de ensino-aprendizagem e que continua a ser desenvolvido.

O momento da preleção final também assume uma importância extrema no desenrolar do ano letivo. Bento (2003, p.160) afirma que é “no final da aula o professor procede ao seu balanço, avalia a disciplina, os resultados e deficiências gerais, destaca aspetos relevantes e faz a ligação com as próximas aulas” e fomos de encontro a este pensamento durante todas as partes finais da aula. Através do questionamento, tal como foi dito anteriormente, os alunos tendem a estar mais concentrados e a participarem de uma forma mais ativa neste processo de aprendizagem. Visto que na preleção inicial se abordou a aula anterior, na preleção final é a aula seguinte que será abordada. Deste modo, há uma sequência bem delineada e que ajuda os alunos a entender os objetivos e o trabalho realizado aula após aula. Por último, é neste momento que há uma reflexão acerca dos comportamentos que se verificaram ao longo da aula. É necessário consciencializar os alunos do que fizeram de errado e o que fizeram de positivo durante a aula.

Para concluir, em todos estes momentos da dimensão instrução devem ser compostos por uma linguagem clara e concisa de forma a que a mensagem pretendida consiga chegar aos alunos. É necessário dar bastante importância a este momento e procurar enviar as informações com o maior critério possível, uma vez que se concluiu,

no estudo de Quina, Costa & Diniz (1995), que os alunos, nas aulas de Educação Física, subestimam uma percentagem importante da informação contida nos *feedbacks* pedagógicos que o professor lhes dirigiu durante as aulas (cerca de 50%).

### 2.2.2. Gestão

A gestão da aula assume um papel fundamental na qualidade da mesma. De acordo com Oliveira (2002, p.85) e citando Arends (1995), é definido que a gestão da sala de aula é definida como “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam as suas salas de aula, com os propósitos de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e de diminuir o comportamento disruptivo”. Neste ponto, as rotinas são uma estratégia crucial que ajuda o professor na sua gestão da aula e tentámos interiorizá-las logo no início do ano letivo, indo de encontro a Oliveira (2002) que afirma que as regras e rotinas são necessárias para a tranquilidade, harmonia e a eficiência das aulas que deve ser ensinado logo nas primeiras aulas. A autora consolidou esta ideia com Fink & Siedentop que afirmam que a implementação das rotinas no começo do ano escolar beneficia os resultados e as atitudes ao longo do ano. É através destas que os alunos entendem as regras e as características da aula, ajudando à minimização das perdas de tempo. No nosso caso mais prático, foi na implementação destas rotinas que os alunos interiorizaram os comportamentos que não deveriam existir na sala de aula, o material necessário e o respeito pelo material escolar. A pontualidade foi um dos temas que se procurou esclarecer durante as primeiras aulas.

O plano de aula revela uma importância extrema na gestão da aula, uma vez que durante a sua realização, o professor contempla diversos fatores que o irão ajudar neste capítulo. Questões como a disposição dos exercícios, as suas transições e o material são contemplados no planeamento da aula e ajudam o professor na hora de o colocar em prática. Dando um exemplo mais prático, durante a UD de Badminton, todos os volantes e todas as raquetes necessárias estavam dispostas no início da aula. Desta forma, todo o material estava organizado e contado, para que no final da aula a tarefa de arrumação do material fosse mais facilitada. No caso do Tag Rugby, logo na primeira aula procurámos ensinar os alunos como colocar os cintos e as fitas bem como deveriam proceder para a arrumação. O plano de aula ainda contempla a seleção dos exercícios, que relevou ser uma questão algo difícil pois tem de ser ter em conta as características dos alunos, o nível



apresentado pelos mesmos e ainda uma sequência lógica. Esta questão está intimamente relacionada com a gestão da aula uma vez que se deve evitar ao máximo que os alunos se encontrem sem qualquer tarefa. Caso não se tenha isso em conta, poderá originar comportamentos de indisciplina, desmotivação, falta de empenho e mesmo desinteresse pela própria aula.

Visto que trabalhámos todo o ano com grupos de nível, esta estratégia colocou em cheque a gestão da aula. Na primeira UD abordada (Basquetebol), sentíamos bastantes dificuldades em explicar os exercícios diferenciados e em conseguir gerir ambos os grupos. Contudo, conforme fomos conhecendo os alunos, conseguimos aperceber que os alunos de nível mais avançado eram, geralmente, mais responsáveis, optando por proporcionar maior liberdade a esse grupo. No caso da UD de Natação, a turma estava dividida em três grupos de nível: introdutório, elementar e avançado. De forma a gerirmos melhor a aula, tendo apenas três pistas disponíveis, os alunos de nível avançado ocupavam a pista mais interior e os alunos de nível introdutório ocupavam a primeira pista, logo na borda da piscina.

Em exercícios que requeriam equipas, estas já tinham decididas antes da aula de forma a minimizar o tempo de organização e para evitar alguns conflitos que poderiam surgir.

Em relação aos episódios de organização e transição, procurámos ser o mais breve possível pelo simples facto que, segundo o regulamento interno da escola, os alunos dispõem de cinco minutos iniciais para poderem equipar e dez minutos finais para tratarem da higiene pessoal. Fazendo as contas, há apenas 35 minutos reais de aula que têm de ser geridos da forma mais eficiente possível. Contudo, houve momentos de determinadas aulas que exigiam uma organização ou uma transição mais longa de forma a que os alunos, no momento de empenhamento motor, não tivessem qualquer dúvida e assim, focarem-se apenas na execução.

Na parte final da aula houve sempre lugar para uma reflexão e tudo o que foi dito no capítulo da instrução e ainda uma sessão de alongamentos. Estes alongamentos começaram por ser orientados pelo professor, mas, numa tentativa de promover maior responsabilidade aos alunos, começaram por ser eles próprios a orientar. Contudo, em aulas fisicamente mais exigentes e que necessitassem de um bom retorno à calma, o professor voltaria a assumir o comando dos alongamentos.

Apesar da importância do plano de aula na gestão da mesma, tal como foi referido acima, qualquer professor se depara com diversos imprevistos, que coloca a sua capacidade de gestão e de improvisação em cheque. Por exemplo, no caso da falta de alguns alunos, o professor deverá ter a capacidade para gerir os exercícios de uma maneira diferente sem despende de muito tempo nos momentos de organização e de transição. O mesmo acontece quando há alguma lesão ou a falta de algum material previamente pensado.

### 2.2.3. Clima e Disciplina

Este capítulo assume um papel de extrema importância no decorrer das aulas visto que, tal como é demonstrado por Siedentop (1998) os alunos aprendem melhor numa aula disciplinada. Tendo em base esta afirmação, procurámos adotar uma série de medidas e estratégias para que, segundo o mesmo autor, “o comportamento do aluno seja coerente com as metas educacionais de um cenário educacional específico”. Se houver um clima negativo na aula, este tem consequências adversas nos alunos e diminui o sucesso académico e aumenta as atitudes negativas em relação ao professor (Pereira, 2012, citando Sprinthall e Sprinthall, 1993). Podemos então concluir que ambas as dimensões, clima e disciplina estão intimamente relacionadas entre si.

Tal como foi dito no capítulo do planeamento, a recolha dos dados relativos aos alunos da turma é fundamental em todo o planeamento, seja ele a longo, médio ou curto prazo. No capítulo em questão (clima e disciplina), estes dados também ocupam um lugar de destaque visto que estas características permitem delinear abordagens que favoreçam, quer a disciplina, quer o clima da aula. Esta afirmação é apoiada por Oliveira (2002, p.88), que afirma que “Um conhecimento profundo dos seus alunos por parte do professor facilita uma maior compreensão das suas necessidades e problemas, e capacita o professor para o estabelecimento de respostas mais adequadas, nomeadamente na ajuda ao aluno, a fim de desenvolver o seu auto-conceito e auto-conhecimento.”

Uma questão que influencia, quer negativamente, quer positivamente, é a relação entre o professor e o aluno. Na nossa experiência, esta relação foi algo complicada no início, visto que não havia grande empatia da nossa parte para não perder o controlo dos alunos logo no início. Esta ação pode ser justificada por Oliveira (2002, p.76) quando cita o estudo conduzido por Cloes, Demblon, Pirottin, Ledent, & Pieron, afirmando que “pode

verificar-se que o professor inexperiente revela estar mais sensível a problemas de violência e agressão, reagindo com punição, que é normalmente o último nível de reação dos professores” e ainda que “Isto deve estar relacionado à ansiedade dos incidentes em relação ao controle da turma.” Dado que somos inexperientes na função de professor, este receio de perder o controle da turma, influenciou a relação entre professor e aluno. Contudo, com o passar do tempo, a empatia foi crescendo e o relação professor-aluno foi melhorando, mas de uma forma controlada, uma vez que o receio de perder o controle da turma continuava bem presente.

Outra questão que influencia a disciplina e o clima da aula é a seleção dos exercícios. Como já foi referido no capítulo da gestão, caso os exercícios não sejam dinâmicos e se colocarem os alunos demasiado tempo em espera, poderá originar comportamentos de indisciplina e de desvio da tarefa. Com isto, podemos estabelecer um paralelismo entre estas dimensões, o empenho, a motivação e o interesse que os alunos revelam. A variedade dos exercícios é outro fator a ter em conta durante a elaboração de um plano de aula. A aplicação dos mesmos exercícios também diminui, substancialmente, a motivação e o empenho dos alunos, originando os tais comportamentos indesejados numa aula de Educação Física.

Os exercícios que envolvam competição são excelentes para motivar os alunos. Contudo, esta questão pode ser vista de outro prisma quando há alunos que levam a competição demasiado a sério. No nosso caso prático, esta turma apresenta cerca de dois ou três alunos com excesso de espírito competitivo, chegando mesmo a haver algumas discussões mais acesas. A estratégia que implementámos foi separar as equipas em que estão inseridos ou colocá-los mesmo nas mesmas equipas. Neste último caso, apesar de estarem a jogar juntos, já não se verificavam as discussões que se faziam notar quando eram adversários.

Por último, uma reflexão na parte final da aula foi uma estratégia que usámos e deu alguns frutos a curto prazo. De acordo com Pereira (2002, p.97) e citando Hoffman (1975) é defendido que “as regras disciplinares são a primeira oportunidade que as crianças têm para resolver os conflitos entre as suas necessidades e as obrigações morais”. Indo de encontro a esta afirmação, a reflexão da aula desempenhava um papel fundamental na manutenção da disciplina e do clima da aula. Neste momento da aula, sempre que esta decorria sem problemas de disciplina e com um bom clima, era enaltecido o bom esforço demonstrado pelos alunos. Por outro lado, quando os alunos revelavam

diversos comportamentos de indisciplina, de desvio da tarefa ou quando o clima da aula não corresponde às expectativas, há uma tentativa de consciencialização do que se passou na aula, através de repreensões e chamadas de atenção em relação aos comportamentos. Tal como foi dito anteriormente, fizeram-se sentir vários benefícios a curto prazo, mais propriamente na aula seguinte, contudo, pecava na eficiência a médio e longo prazo.

#### 2.2.4. Decisões de ajustamento

Durante uma aula, quer seja de Educação Física, quer seja de outra disciplina, o professor espera que decorra tudo como planeado. Contudo, especialmente na disciplina de Educação Física, há muitos fatores que influenciam o curso normal de uma aula, tais como: o clima, a falta de material que fora pensado previamente e a quantidade de alunos. Deste modo, a capacidade de improvisação de um professor é um fator muito importante para que a aula não perca qualidade.

No nosso caso tínhamos sempre um plano “B” disposto a ser utilizado quando necessário, visto que as Unidades Didáticas que eram abordadas no exterior sofriam constantes alterações por causa do clima. Contudo, há situações mais imprevisíveis que necessitam de mudanças mesmo em cima do início da aula.

Quanto à capacidade de improvisar sobre circunstâncias adversas, a experiência é um dos fatores que a influencia. Nós, sendo professores estagiários, não possuímos a mesma capacidade de improvisação que os professores mais experientes, pelo simples facto de ser a primeira vez que nos deparamos com esta situação.

Por último, durante a própria aula, há diversos fatores que nos levaram a criar decisões de ajustamento. Alguma possível lesão, problema físico ou a desmotivação dos alunos pode influenciar tudo o que estava planeado. Num caso prático, durante a Unidade Didática de Basquetebol, optámos por realizar um exercício diferente do habitual que, pensávamos nós, iria ser bastante benéfico para o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Contudo, durante a prática desse exercício, os alunos demonstraram, através das suas ações, que não entenderam o exercício, acabando por se tornar numa situação de algum caos. Ao observarmos estas ocorrências optámos por alterar de imediato o exercício em prol do bom funcionamento da aula.

Na Unidade Didática de Badminton houve uma série de decisões de ajustamento uma vez que houve dois alunos que não realizaram a avaliação formativa inicial, alguns alunos demonstraram mais dificuldades que o previsto e, por vezes, havia mais espaço disponível, o que levou à montagem de mais uma rede com o objetivo de proporcionar melhores condições de aprendizagem aos alunos.

### **2.3. Avaliação**

O tema da avaliação é algo bastante sujeito a discussões uma vez que é “muito complexo” (Palma, Oliveira, & Palma, 2010). Ainda segundo os mesmos autores, é definido que “Avaliar é um processo de análise, de discussão, de reavaliação e de reorganização do projeto pedagógico”. Podemos então afirmar que é um processo de extrema importância no processo de ensino-aprendizagem, quer para o professor, quer para o aluno. Este tema é alvo de debate uma vez que cada professor observa e analisa as questões de maneira diferente, tornando assim a avaliação num processo subjetivo, mesmo tendo os parâmetros e os critérios de avaliação.

A avaliação é entendida como um processo de questionamento e julgamentos baseados em respostas atuais, por vezes incompletas, a essas perguntas, tal como é afirmado por Jewett, Bain & Ennis (1995).

Segundo Nobre (2009) e citando Tyler (1949) “Numa perspetiva centrada nos resultados dos alunos, associada a uma ideia de avaliação como medida e como descrição e com a perspetiva técnica da avaliação e do currículo, avaliar é um processo para determinar em que medida os objetivos educativos foram alcançados”.

Segundo Díaz & Fernández (2007), o objetivo da avaliação são: conhecer a situação de partida, facilitar o modelo de atuação adequado, detetar dificuldades, regular a aplicação do modelo, conhecer os resultados e valorizá-los e reconsiderar o modelo de atuação.

Nobre e Silva (2016) chegaram à conclusão que “existe uma evolução da forma de ver o profissional e a função docente da parte dos indivíduos inquiridos” e a avaliação desempenhará um papel fundamental para essa evolução.

Uma outra definição de avaliar provém de Quina (2009) que ao se basear em Sánchez (1996), afirma que, avaliar consiste na recolha e interpretação de informações em função de determinados critérios de forma a tomar decisões com impacto na organização e condução do processo ensino-aprendizagem.

Para concluir, segundo Nobre (2009) a avaliação é subdividida em avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Contudo, ao longo deste trabalho iremos denominar a avaliação diagnóstica de avaliação formativa inicial, que foi a nomenclatura usada ao longo deste ano.

### 2.3.1. Avaliação Formativa Inicial

Este primeiro momento da avaliação assume um papel fundamental para o decorrer de qualquer UD. Já foi referido anteriormente a importância deste momento de avaliação, que é onde conseguimos ter uma ideia geral da turma em relação ao desempenho psicomotor e ao domínio cognitivo. Visto que, no nosso caso, trabalhámos em grupos de nível durante todo o ano (exceto Atletismo), a recolha destes dados tornou-se ainda mais importante. O procedimento deste momento de avaliação foi transversal para todas as matérias. Num primeiro momento eram delineados os conteúdos que iriam ser abordados. De seguida, era planeada uma ou duas aulas (conforme a Unidade Didática), sempre as primeiras da UD, que permitisse a observação da realização de todos os conteúdos previamente delineados por parte dos alunos. Com esses dados, havia um momento de análise dos mesmos, seguido de uma estruturação dos grupos de nível conforme os resultados obtidos e a partir daí, as aulas poderiam seguir o seu curso normal, com os objetivos ajustados a cada um dos grupos.

Com tudo o que foi dito anteriormente, a avaliação formativa inicial tem a capacidade de alterar tudo o que foi planeado a longo e médio prazo através do PA e das UD's.

No caso da UD de Tag Rugby, uma vez que era o primeiro contacto dos alunos com a modalidade, não foi realizado qualquer momento de avaliação formativa inicial, tendo sido ensinado, ao longo das aulas, o básico. Ao longo das aulas fomos conseguindo observar o desempenho dos alunos, e assim, na reta final desta UD, criar os grupos de nível.

Um grande problema que nos deparámos foi a primeira avaliação formativa inicial (Basquetebol). Esta constituiu um enorme desafio uma vez que não conseguíamos associar as caras dos alunos aos nomes e a aula não foi planeada de forma a que facilitasse a observação e conseqüente registo. Nas outras UD's já houve mais facilidade uma vez que as aulas foram planeadas tendo em conta a facilidade de observação por parte do professor e o facto de já conhecermos os alunos ajudou bastante.

As grelhas de avaliação formativa inicial eram criadas pelo Núcleo de Estágio e continham, para além dos conteúdos, o nome e número de todos os alunos, uma parte para o domínio sócio afetivo e uma legenda. Essa legenda continha os três níveis que seriam atribuídos ao desempenho dos alunos. Esses níveis eram os seguintes:

- 1 – Não executa** – Não executa ou executa com muita dificuldade;
- 2 – Executa com dificuldade** – Executa com alguma dificuldade;
- 3 – Executa** – Executa sem qualquer dificuldade.

Estes três níveis permitiam quantificar o desempenho dos alunos de uma forma mais simples e que facilitasse a observação e o registo.

Em suma, podemos concluir que este momento de avaliação não deve ser descorado uma vez que, tal como Nobre (2009) citando Hadgi (1994) afirma, a avaliação formativa inicial tem o objetivo de orientar debruçando-se “sobre as aptidões, os interesses e as capacidades e competências consideradas como pré-requisitos para as futuras aquisições”.

### 2.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa é fundamental para o processo de ensino-aprendizagem. É através desta que o professor consegue verificar se as estratégias e as metodologias estão a surtir o efeito desejado.

É, também, neste momento que poderá haver uma reformulação dos objetivos previamente delineados, se os alunos não estiverem a alcançar o sucesso ou se o estiverem a alcançar num ritmo mais acelerado que o planeado. Resumidamente, há uma avaliação

da evolução dos alunos. Poderá ainda ser responsável por um ajustamento do *feedback*, adaptando-o aos alunos.

Com o que foi já descrito neste tópico, podemos afirmar que este momento de avaliação assume um carácter contínuo e sistemático, colocando a capacidade de observação e análise do professor numa posição de extrema importância durante este processo.

Num caso mais prático, realizámos a avaliação formativa em todas as Unidades Didáticas que foram abordadas exceto no Tag Rugby e no Atletismo. Esta ocorrência prende-se pelo facto de ter havido apenas quatro e cinco aulas, respetivamente, dando maior relevância à transmissão dos conteúdos.

A grelha de avaliação formativa foi elaborada, à semelhança da grelha de avaliação formativa inicial, pelo Núcleo de Estágio e continha o nome e número dos alunos, os dias das aulas e uma legenda. Esta legenda, bem mais complexa que a da avaliação formativa inicial, continha todos os conteúdos a serem abordados, com as respetivas abreviações e os cinco níveis atribuídos ao desempenho e a sua explicação. A legenda ainda continha as abreviações para o domínio cognitivo e para o domínio sócio afetivo. Numa fase inicial do Estágio Pedagógico, durante as primeiras UD's, sentíamos alguma dificuldade em conseguir conciliar o registo as informações observadas e *feedback* fornecido aos alunos. Com o decorrer do tempo, estas dificuldades foram sendo atenuadas.

Este momento da avaliação ainda torna a avaliação sumativa mais justa. Num caso mais prático, durante este ano, houve alunos que, por motivos de doença ou lesão, não conseguiram realizar aula prática durante as aulas de avaliação sumativa. Por outro lado, alguns alunos demonstraram um desempenho diferente do habitual nestas últimas aulas da UD. Uma vez que já tinham sido recolhidos alguns dados sobre os alunos, não houve qualquer dependência da avaliação sumativa.

Por último, e em jeito de conclusão, este tipo de avaliação é essencial para um constante aumento na qualidade aulas e segundo Nobre (2009), “a avaliação formativa permite regular o seu processo de desenvolvimento, informando as ações de reajustamento ou de reorientação.



### 2.3.3. Avaliação Sumativa

Este momento de avaliação é caracterizado por ser aplicada nas últimas aulas das Unidades Didáticas, uma vez que se pode entender como “a avaliação que se faz no final de um ciclo de aprendizagem (unidade de ensino, período ou ano) com o objetivo de formular um juízo de valor globalizante sobre a aquisição dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos” (Quina J. N., 2009).

A avaliação sumativa, sempre que foi utilizada, teve o intuito de atribuir uma nota, numa escala de zero a cinco, ao que ia sendo demonstrado pelos alunos. Podemos então falar de uma quantificação das qualidades apresentadas pelos alunos, durante a realização dos conteúdos que foram alvos de avaliação. É, então, importante comparar estes resultados com os objetivos que foram delineados no início da UD, de forma a que se consiga realizar uma reflexão mais coerente da própria UD e da prestação do professor ao longo da mesma.

Ao realizarmos mais uma comparação, desta vez ao nível dos resultados da avaliação sumativa com a avaliação formativa inicial, podemos concluir se os alunos beneficiaram das aulas de Educação Física para elevar as suas competências motoras, ou se, por outro lado, não beneficiaram e se mantiveram dentro do mesmo registo durante a UD.

O instrumento utilizado, à semelhança das avaliações acima abordadas, foi a grelha de avaliação, elaborada pelo Núcleo de Estágio que continha o nome e número dos alunos, as componentes alvo de avaliação e a legenda com os cinco níveis de desempenho. Contudo, o domínio psicomotor não era o único nesta avaliação sumativa. O domínio sócio afetivo, através da recolha dos dados ao longo das aulas e o domínio cognitivo, através dos testes escritos, também eram alvo da avaliação sumativa e, juntos, constituíam a nota final da UD. Os cinco níveis atribuídos eram os seguintes:

**1 – Muito Insuficiente**

**2 – Insuficiente**

**3 – Suficiente**

**4 – Bom**

**5 – Muito Bom**

De forma a facilitar a observação e o conseqüente registo dos resultados, era planeada uma aula que permitisse avaliar todos os conteúdos pretendidos sobre todos os alunos. Uma estratégia utilizada para facilitar nesta avaliação era a divisão da turma por grupos. Estes grupos, geralmente, também já estavam definidos antes da aula e eram organizados por ordem alfabética.

Nas aulas de avaliação sumativa do 1º período, mas de uma forma mais acentuada durante a 1ª UD (Basquetebol), sentíamos algumas dificuldades em conseguir atribuir as notas ao que era apresentado pelos alunos.

A avaliação sumativa, apesar de conter a nota final da UD, período ou ano, tinha sempre a avaliação formativa como base. Como foi dito previamente, esta assumia uma importância no domínio socio-afetivo uma vez que, durante a(s) aula(s) de avaliação sumativa revelavam um comportamento muito mais responsável do que nas aulas habituais. Mesmo no domínio psicomotor, a avaliação formativa assume uma base para as notas que serão atribuídas, tal como foi explicado no capítulo referente a este momento de avaliação.

Podemos concluir que esta avaliação é um balanço do que se passou durante as restantes aulas e “permite determinar o nível alcançado por cada aluno no final de um ciclo de aprendizagem” (Quina J. N., 2009). Já Nobre (2009), citando Hadgi (1994), afirma que serve para “fazer um ponto de situação sobre os conhecimentos adquiridos [centrando-se em] comportamentos globais significativos”.

#### 2.3.4. Autoavaliação

A autoavaliação é utilizada nas escolas como uma forma de proporcionar aos alunos uma reflexão que, caso este momento não existisse, raramente iria existir. Daí a importância que a autoavaliação revela, uma vez que é neste momento que os alunos tomam consciência de todo o trabalho que foi realizado, incluindo o domínio sócio afetivo e o domínio cognitivo. Estes dois domínios são de extrema importância na avaliação, tal como vamos poder analisar mais à frente, e a maioria dos alunos, durante as aulas de Educação Física, não os parece considerar para a classificação. A autoavaliação é realizada no final de cada período e é neste momento que os alunos sentem, principalmente, o peso do domínio sócio afetivo na avaliação.

A grelha de autoavaliação a distribuir pelos alunos foi-nos proposta pelo professor orientador da escola e contém um espaço relativo a cada domínio, (psicomotor, atitudes e valores e cognitivo) dividido pelos três períodos. Nestes, o aluno teria de responder às componentes com as classificações “Nunca”, “Às vezes” e “Sempre”. No final desta grelha, há um espaço destinado à classificação de cada Unidade Didática abordada ao longo do período, seguido de uma classificação final.

Com a análise de alguns documentos de autoavaliação preenchidos pelos alunos, a grande maioria vai de encontro à sua classificação real, enquanto que houve outro tipo de alunos que não demonstrou a mesma consciência sobre o trabalho realizado ao longo do período.

Para finalizar o capítulo da autoavaliação, os alunos não eram os únicos visados por este momento de avaliação. No final de cada período, cada elemento do Núcleo de Estágio também teria de produzir um documento acerca do seu desempenho. Este documento permite uma reflexão por parte dos professores estagiários, sendo mais fácil detetar possíveis erros e posteriormente corrigi-los.

#### 2.3.5. Critérios de avaliação

Os critérios de avaliação têm como objetivo a estruturação dos três domínios da avaliação e distribuir os seus pesos na classificação final de uma forma coerente e realista. Deste modo, ao longo deste estágio, adotámos os critérios de avaliação já existentes na escola e decididos pelo grupo disciplinar de Educação Física. Os critérios em vigor atribuíram 55% para o domínio psicomotor, 20% para o domínio cognitivo e 25% para o domínio sócio afetivo, sendo este último dividido por 5 componentes. O domínio sócio afetivo é dividido então nas seguintes componentes: “Intervém de forma disciplinada e oportuna”; “Respeita o outro e a diferença”; “Revela espírito e entreatuda”; “Atua com responsabilidade e empenho” e “Traz o material necessário para a aula”.

Podemos então concluir que, apoiando nos critérios de avaliação utilizados, um aluno necessita apresentar boas classificações nos três domínios, uma vez que a percentagem de qualquer um deles pode influenciar positiva ou negativamente a classificação final. Por fim, é necessário que o professor também consiga transmitir certas atitudes e valores, para além das competências motoras.

## 2.4. Questões Dilemáticas

Chegando ao fim do EP, é possível olhar para trás e analisar tudo o que passámos, evoluímos e aprendemos. Desde coisas mais positivas a menos positivas, todas contribuíram para uma experiência que muda as nossas vidas e a forma como vemos e encaramos o ensino.

Desde cedo que, pela falta de experiência, que nos deparámos com dúvidas sobre diversos temas e algumas situações onde cometemos alguns erros e que, se fosse agora, faríamos de maneira diferente.

Um dos pontos revelou ser um grande desafio, numa fase inicial do EP, foi a seleção dos exercícios. Ainda com pouca informação e conhecimento da turma, foi difícil selecionar quais os exercícios que melhor potenciavam as aprendizagens dos alunos e que mais os motivavam. Ao longo deste processo foram cometidos alguns erros tais como exercícios mal selecionados e mal geridos, contudo, à medida que as aulas iam passando, esses erros começaram a ser mais raros.

Ainda numa fase inicial deste EP, a dimensão instrução e demonstração demonstraram ser de bastante exigentes. Em relação à primeira, a confiança não era grande e por vezes, demonstrávamos alguma insegurança na própria fala. A forma de comunicar também, por vezes, não era a mais correta, uma vez que transmitíamos os conteúdos ou as informações de uma forma muito acelerada, dificultando a assimilação por parte dos alunos. Já a demonstração, por vezes, não era realizada no sítio correto e não era bem conduzida. A falta de demonstração total do exercício também foi um aspeto que teve de ser corrigido. Quer na instrução, quer na demonstração, por vezes, alguns alunos da turma não estavam a prestar atenção ou, no caso da demonstração, a ver. Essa falha levava a que o exercício não corresse da forma desejada e os alunos não assimilassem os conteúdos.

No capítulo do *feedback* foi muito difícil, numa fase precoce do EP, fornecer qualquer tipo de *feedback*, devido à falta de experiência e à falta de confiança. Para além desta dificuldade, muitas das vezes surgia a dúvida que tipo de *feedback* seria mais ajustado para determinado aluno e para determinada situação. Sentimos que esta dificuldade foi melhorada, contudo, ainda há situações no fim do EP em que surgem as mesmas dúvidas.

A avaliação, sendo um processo tão complexo, também se revelou um parâmetro de grande exigência. Em relação à avaliação formativa inicial, logo na primeira UD abordada, foi muito difícil conseguir registar tudo o que era pretendido. Esta dificuldade surgiu pelo facto de ainda não sabermos os nomes dos alunos e o próprio exercício não era facilitador da observação e conseqüente registo. Nas UD's seguintes os exercícios já foram pensados de maneira diferente, de forma a que facilitasse a observação e o registo dos resultados. A avaliação formativa também foi exigente na medida em que não conseguíamos conciliar o registo de resultados com o fornecimento de *feedbacks*.

Sendo a diferenciação pedagógica uma estratégia que utilizámos frequentemente, o controlo de diferentes grupos de nível foi algo bastante difícil no início do EP. Para além da dificuldade em gerir estes grupos, que em algumas UD's chegavam a ser três, a dificuldade em seleccionar exercícios adaptados às necessidades de cada grupo também foi uma realidade vivida.

Sendo nós, professores estagiários, houve algumas matérias que nos obrigaram a procurar mais conhecimento de forma a poder ser transmitido para os alunos. A natação é um dos exemplos em que tivemos de estudar mais, uma vez que a experiência e o contacto com esta modalidade eram reduzidos. Com esta estratégia, a gestão da aula e os momentos de instrução e demonstração foram facilitados, uma vez que um professor que não domina a matéria, não consegue transmitir os conteúdos da mesma maneira.

Outra dificuldade sentida foi o controlo da turma, em certas aulas. Visto que, durante a semana, tínhamos duas aulas às 8h30m e uma às 15h25m, ao longo do ano foi possível observar que as aulas mais exigentes a nível de controlo da turma eram as que ocorriam da parte da tarde.

Por fim, e indo de encontro ao ponto anterior, a inconsistência das aulas foi algo que pôde notar durante o EP. Num dia a aula podia correr de forma bastante positiva, enquanto que a aula seguinte já podia revelar-se, no geral, algo negativa.

Para concluir, o professor orientador da escola desempenhou um papel fundamental na correção de alguns destes erros. As reuniões semanais permitiam debater questões como estas e arranjar estratégias para as resolver.

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

Segundo Ribeiro-Silva *et al* (2018) “esta área procura favorecer a compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola”. Assim, foi com este pensamento que encarámos esta área do EP.

Desde início que o professor orientador nos proporcionou liberdade e autonomia no sentido em que seríamos nós (NEEF) a articular com o professor assessorado. Neste caso, trabalhamos com um professor de Educação Física que era Diretor de Turma de um Curso Profissional (Curso Profissional de Técnico de Desporto).

O Diretor de Turma tem uma função de extrema importância visto que é o próprio que faz a ponte entre o Conselho de Turma, onde fazem parte todos os professores da turma, os Alunos e os Encarregados de Educação. Com isto, podemos concluir que um Diretor de Turma atua conforme estes três intervenientes.

Neste projeto e através de todos os momentos em que houve reuniões com o professor assessorado, os objetivos propostos numa fase inicial, foram atingidos na sua maioria. O balanço deste projeto de assessoria é bastante positivo uma vez que o professor assessorado revelou uma grande disponibilidade em ajudar, esclarecer dúvidas e transmitir algumas informações/conhecimentos fundamentais no desempenho deste papel de Diretor de Turma de um Curso Profissional. Não se focou apenas no papel de Diretor de Turma como também abordou diversas questões relativas ao Curso Profissional, que se tornam numa mais valia para qualquer docente.

## **2.6. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas**

Segundo Ribeiro-Silva *et al* (2018) “no final do ano, o aluno deverá ter adquirido competências de animação socioeducativa, demonstrado capacidades de organização, planeamento, execução e controlo”. Com as duas atividades desenvolvidas pelo NEEF, todas essas competências foram colocadas em prática e, no final das mesmas, ficámos com o sentimento que demos o melhor de nós para que tudo corresse da forma planeada. Estas atividades foram importantes, uma vez que tivemos contato com uma realidade distinta, preparando-nos para a realização e organização de eventos desportivos no futuro. Ambas as atividades desenvolvidas pelo NEEF basearam-se na prática desportiva, uma

delas pertencente ao Desporto Escolar e outra, uma atividade nas férias da Páscoa para os alunos do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo.

#### 2.6.1. Etapa de Multiatividades de Ar Livre

Esta foi a primeira atividade desenvolvida pelo NEEF e consistiu na organização da etapa de Multiatividades de Ar Livre, uma disciplina abrangida pelo Programa do Desporto Escolar. Tal como podemos confirmar através do seu nome, esta prova teve diversas atividades ao ar livre, promovendo um contato com a natureza e um respeito pela mesma.

A atividade decorreu no dia 12 de março desde as 10h30m até às 14h15m, em Miranda do Corvo, contudo, o planeamento começou no final do mês de novembro. Desde esta data até ao dia da prova, o NEEF acompanhou os alunos integrantes do Multiatividades de Ar Livre de forma a podermos ter um contato prévio com este tipo de atividades e com as dinâmicas presentes. Durante os meses de dezembro, janeiro e fevereiro foi realizada toda a preparação logística da atividade, incluindo a seleção de todas as atividades e os seus locais, saídas no terreno para a marcação dos pontos no mapa e todo o material necessário e organização do mesmo. Na semana que antecedeu a prova foram verificados todos os documentos a distribuir pelas equipas, bem como uma organização final a todo o material. No dia anterior da atividade foram colocadas as balizas de orientação nos pontos designados a esta prova.

Já no dia da atividade, apesar da mesma só iniciar às 10h30m, o NEEF, o orientador e os alunos do Curso Profissional (responsáveis por várias estações) reuniram-se por volta das 8h30m. Desta forma, todo o material foi organizado nos sítios destinados às atividades bem como uma distribuição dos recursos humanos. Com todas as estações prontas e após uma reunião técnica com professores de outras escolas (Penela, Pampilhosa da Serra, Penacova e Montemor-o-Velho), as equipas começaram a prova às 11h15m. A prova continha 11 atividades, sendo elas: Tiro com Arco, Azimute, Tirolesa, Nós, Jogo Ambiental, Slackline, Zarabatana, Dinâmica de Grupo, Rappel e Orientação, sendo que este último continha 8 pontos. Durante a prova, as equipas escolhiam livremente o seu trajeto, podendo ir a qualquer uma das atividades. Após as 3h de prova as equipas voltaram ao ponto de encontro (Pavilhão Municipal de Miranda do Corvo) para entregarem os cartões de controlo e o lixo, de forma a poder ser contabilizada a

pontuação. Ainda no Pavilhão, os alunos procederam à sua higiene pessoal e logo após esse momento, foram dirigidos para a cantina da Escola Básica 2,3 c/ Sec. José Falcão de Miranda do Corvo de forma a almoçarem. Após todos os participantes terem regressado às suas escolas, procedeu-se à arrumação de todo o material e a uma reflexão final da atividade com o professor orientador.

No geral, esta atividade acabou por ser um sucesso, correndo tudo conforme planeado. Um dos pontos fundamentais para o sucesso desta atividade foi a preparação da mesma com bastante antecedência, conseguindo organizar tudo com mais calma e critério. O empenho e a dedicação de todos os intervenientes na organização também foram fundamentais no decorrer da atividade.

#### 2.6.2. PáscoAbrir 19

Esta atividade já é realizada há vários anos na Escola Básica 2,3 c/ Sec. José Falcão de Miranda do Corvo e foi a segunda atividade realizada pelo NEEF neste ano letivo. O PáscoAbrir é um evento realizado todos os anos durante as férias da Páscoa com a duração de dois dias e permite desenvolver e dinamizar atividades lúdicas de ocupação de tempos livres. A população alvo são os alunos pertencentes ao 2º e 3º ciclo do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo.

Neste ano a atividade decorreu nos dias 8 e 9 de abril na localidade de Miranda do Corvo, tendo um horário desde as 9h até às 17h. À semelhança da primeira atividade desenvolvida pelo NEEF (Etapa de Multiatividades de Ar Livre), esta também começou a ser planeada com bastante tempo de antecedência, mais propriamente no mês de dezembro. A partir de janeiro começámos a trabalhar mais afincadamente neste projeto, preparando toda a logística inerente, mais propriamente as atividades a serem realizadas, a sua organização no tempo e espaço, a elaboração de um plano “B” caso as condições meteorológicas no dia planeado para o exterior fossem adversas (o que se verificou), material e espaços necessários, a requisição destes mesmos espaços, refeições para os participantes, agentes internos e externos envolvidos, pedidos de orçamentos para t-shirts e sweatshirt a distribuir pelos alunos e pelos monitores, pedido de oferta de águas e divulgação da atividade. A divulgação foi feita, numa primeira fase, pelo afixamento de cartazes nas escolas e no pavilhão municipal. Numa segunda fase iniciou-se a distribuição das fichas de inscrição de forma a podermos ir recolhendo as inscrições e elaborando os



grupos e a respetiva distribuição. A semana antecedente à atividade foi de grande exigência uma vez que tivemos de proceder à impressão e organização de todos os documentos, criar a lista dos grupos, registar os dados de todos os alunos e respetivos encarregados de educação, contabilizar todas as refeições necessárias, organização das t-shirts, controlo e verificação de todo o material e reflexão e procura de qualquer tipo de falha. Poucos dias antes do evento, foi realizada uma formação dirigida aos alunos do 10º e 11º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, que viriam a ser os monitores do evento, de forma a dar a conhecer todas as dinâmicas que iriam ser implementadas, as tarefas que cada um teria de desempenhar, os horários e principalmente, um apelo à responsabilidade e à importância que iriam ter no decorrer da atividade. No fim de semana anterior à atividade, foi enviada uma mensagem a todos os encarregados de educação com a informação de que o primeiro dia não iria decorrer na Quinta da Paiva, devido às condições climatéricas adversas, e o número do grupo a que o seu educando estaria designado, de forma a facilitar a sua receção.

O primeiro dia deste evento, apesar de só iniciar as atividades às 9h45m, começou bastante mais cedo para o NEEF e para os monitores, uma vez que foi necessário montar todas as estações com o material previamente definido. A partir das 8h30m, os monitores de grupos já deveriam estar prontos para proceder à receção dos participantes. Com tudo isto concluído, começaram as atividades. Cada monitor de grupo tinha em sua posse um documento com todo o programa e onde iriam decorrer as atividades, o que facilitou bastante as rotações entre estações. Perto das 12h30m, os grupos, fazendo-se acompanhar pelos seus monitores, deslocaram-se para a escola para poderem almoçar na cantina. Até ao reinício das atividades, marcada para as 14h15m, os participantes tiveram tempo para descontrair pelos espaços da escola. Há hora marcada as atividades retomaram e só acabaram por volta das 16h45m, havendo, no entanto, um intervalo às 16h para os participantes lancharem. Para finalizar o dia, uma vez que havia dois monitores por cada grupo, um mantinha o grupo controlado dentro do pavilhão enquanto que o outro aguardava a chegada dos encarregados de educação. Após a arrumação de todo o material e a preparação e organização de todos os documentos e material para o segundo dia, o primeiro dia deu-se por terminado.

O segundo dia contou com os mesmos horários e com as mesmas dinâmicas do primeiro dia, com a exceção de as atividades se realizarem em dois espaços distintos: pavilhão e piscina. Todo o programa se desenrolou da mesma maneira do primeiro dia,

com a exceção de terem sido atribuídos certificados de participação aos participantes e aos monitores. Aos participantes ainda foi passado um questionário de satisfação de forma a podermos analisar os resultados e extrair conclusões acerca do sucesso desta atividade. Com a arrumação de todo o material, deu-se como encerrado o segundo dia e consequentemente, o evento. Houve ainda uma reflexão e um balanço pelo NEEF e pelo orientador.

Em suma, tal como a primeira atividade, também esta foi um sucesso, correndo quase tudo conforme planeado. Através da análise dos resultados dos questionários de satisfação podemos concluir que os participantes ficaram bastante satisfeitos com a atividade. Esta foi uma atividade que exigiu muito trabalho uma vez que a logística era bastante complexa, tendo sido necessário atuar em diversas áreas. A quantidade de participantes (71) e o número de atividades também exigiram muito trabalho. Procurámos incluir atividades de um carácter lúdico e que os participantes não as praticassem frequentemente. Sendo assim, as atividades escolhidas foram: Peddy Paper, Slackline, Futebol, Rugby, Boccia, Paralelas, Circuito, Tiro (Arco e Zarabatana), Corfebol, Dança, Jogos Tradicionais, Hóquei em Campo, Jogo do Mata, Tração à Corda, Hidroginástica, Circuito Aquático, Polo Aquático, Estafetas com prancha de Surf, Filme e Kahoot. De salientar que algumas destas não foram praticadas pelos participantes uma vez que as condições climatéricas adversas não permitiram atividades na Quinta da Paiva.

## **2.7. Atitude Ético-Profissional**

De acordo com Ribeiro-Silva *et al* (2018), “A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do *agir profissional* do futuro professor”. Deste modo, procurámos, desde o início do EP, integrarmo-nos da melhor forma com toda a comunidade escolar desde professores a funcionários e alunos. Da parte da comunidade escolar, encontramos um bom ambiente que permitiu essa integração de forma mais facilitada, criando um bom clima. De salientar que os professores do grupo disciplinar de Educação Física, com quem interagíamos mais vezes, nos ajudar a ambientar e sempre nos colocaram à vontade.

Durante todo o ano, uma característica que nos definiu foi a assiduidade e pontualidade, revelando interesse e profissionalismo. O comprometimento com as

aprendizagens dos alunos foi outra característica que procurámos deixar bem definida. Procurámos proporcionar sempre o melhor ensino aos nossos alunos, o que implica uma constante vontade de evoluir e de aprender. A exigência connosco próprios foi bastante importante neste capítulo.

Assumimos desde início uma postura séria, cumprindo todas as tarefas obrigatórias com determinação. Para além destas, sempre nos mostrámos abertos para ajudar a escola em tudo o que pudéssemos. Daí surgiu a tarefa de acompanharmos um aluno com necessidades educativas, duas vezes por semana. Com este aluno do 7º ano de escolaridade, procurámos realizar exercícios de diferentes modalidades e também exercícios de coordenação. Contudo, priorizamos exercícios de Boccia, uma vez que o aluno em questão está inserido na competição desta modalidade.

As reuniões semanais com o orientador da escola permitiram um debate semanal, com o intuito de podermos evoluir em todos os níveis e partilhar conhecimentos que nos faltam com a pouca experiência vivenciada.

Tal como foi referido no ponto acima, ainda não possuímos muita experiência no processo de ensino-aprendizagem, o que leva a alguma falta de conhecimentos em várias áreas. Num plano mais prático, as fragilidades em algumas matérias, obrigaram-nos a estudar e a procurar mais conhecimento de forma a podermos ser o mais competentes possível.

A elaboração de documentos relativos à nossa autoavaliação foi bastante importante para o nosso desenvolvimento. No final de cada aula, esta reflexão permitia uma autocrítica ao nosso desempenho, fazendo um balanço de aspetos a melhorar e de estratégias que surtiram efeito.

A colaboração e entajuda entre todos os membros do NEEF foi fundamental ao longo desta etapa. O trabalho em equipa permitiu apoiarmo-nos uns nos outros e retirarmos conhecimento do maior número de pessoas possível. A orientação dos nossos orientadores permitiu a aquisição de novos conhecimentos provenientes da experiência que os anos de serviço trazem e uma maior exigência, levando-nos ao um desenvolvimento constante.

De forma a aumentarmos o nosso conhecimento e a nossa formação, houve alguns eventos em que participámos, tais como: V Jornadas Científico-Pedagógicas, VIII Oficina

de Ideias de Educação Física e VIII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física. Para além destes eventos muito enriquecedores, participámos ainda em duas ações de formação, a primeira sobre o Programa FITescola e a segunda sobre Pedagogia.

Por fim, sentimo-nos muito gratos por todas as experiências e por todos os momentos que contribuíram para uma formação mais completa. Este ano de EP não só contribuiu para o enriquecimento do conhecimento, mas também para o amadurecimento de certas atitudes e valores.

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

#### **Relação entre o desempenho na Educação Física e a prática desportiva extracurricular**

##### **Resumo**

Há diversos fatores que podem influenciar o desempenho escolar de um aluno e, no caso da Educação Física, a prática desportiva extracurricular é um deles. Iremos, portanto, analisar este fator com o objetivo de perceber de que maneira estes dois estão correlacionados. Neste estudo estiveram envolvidos 74 alunos do 7.º ano de escolaridade de ambos os géneros. Foram recolhidas informações relativas às suas atividades desportivas extracurriculares (se existentes) bem como as suas classificações obtidas em dois anos letivos distintos. Analisando estas duas variáveis, conseguimos concluir que os alunos que apresentam maior carga semanal de desporto extracurricular, apresentam também notas mais elevadas. Foram ainda analisadas as modalidades predominantes e uma diferença entre os géneros no que diz respeito à carga semanal de prática desportiva extracurricular.

**Palavras Chave:** Prática Desportiva Extracurricular; Educação Física; Sucesso Académico.

##### ***Abstract***

Many factors can influence the student's academic achievement and, in Physical Education, the extracurricular the sports practice is one of them. Therefore, this factor will be analyzed and correlate in which way these two are linked. For this study 74 students of the 7th grade, from both genders, were involved. They were asked about their extracurricular sports practice as well as their grades in two different years. By analyzing this two variables, we concluded that students with higher weekly load are the ones with better Physical Education performance. Furthermore, predominant modalities and gender difference in relation to the weekly load of extracurricular sports practice were analyzed.

**Key Words:** *Extracurricular Sports Practise; Physical Education; Academic Achievement.*

### **3.1. Introdução**

A prática desportiva regular tem-se vindo a revelar cada vez mais importante, não só na componente física, mas também na componente psicológica do ser humano. Defensores desta afirmação consideram até que a atividade física é um “elemento essencial à promoção da saúde e prevenção de algumas doenças” (Silva & Costa, 2011). É, portanto, um tema que merece um especial destaque nos dias de hoje, uma vez que a maior parte dos adolescentes não possui hábitos de prática desportiva regular. O objetivo desta investigação é relacionar o efeito destes hábitos desportivos regulares com as classificações obtidas na disciplina de Educação Física.

Segundo os critérios de avaliação, os alunos são avaliados, não só no domínio psicomotor (relacionado com a capacidade de executar os gestos técnicos e ações táticas), mas também nos domínios cognitivo e sócio afetivo. O domínio cognitivo está ligado à compreensão e aquisição de conhecimentos, enquanto que o domínio sócio afetivo está intrinsecamente conectado às atitudes e valores. Este facto permite afirmar que nesta investigação, será relacionado, de uma forma indireta, o impacto da prática desportiva regular nesses domínios.

Olhando para uma classificação de 0 a 100%, em que o domínio cognitivo e domínio sócio afetivo tenham, por exemplo, um peso de 20% cada e o domínio psicomotor 60%, é necessário um aluno apresentar elevadas classificações em todos os três domínios, para poder ter uma classificação final superior a 90% (nível cinco).

A amostra deste estudo e respetiva recolha de dados insere-se num meio rural, pelo que é interessante analisar quais as ofertas desportivas extracurriculares e quais as mais procuradas pelos alunos. A carga semanal desempenhou um papel importantíssimo no desenrolar do estudo, pois através desta foi possível entender qual a carga semanal necessária para poder influenciar o desempenho nas aulas de Educação Física.

Um ponto que despertou a atenção para a escolha de um tema como este é o fato de haver bastante literatura sobre o mesmo, sendo possível comparar resultados e posteriormente apoiá-los ou confrontá-los com os encontrados.

### **3.2. Objetivos**

O principal objetivo deste estudo é analisar o impacto que a atividade física regular assume no sucesso acadêmico de jovens frequentadores do 7º ano de escolaridade. Contudo, há ainda outros objetivos secundários que se prendem com a análise dos desportos mais escolhidos pelos alunos e uma comparação entre idades e géneros. Pretende-se ainda verificar se existe algum número de dias de atividade física semanal que influencie diretamente nas classificações obtidas na disciplina de Educação Física.

### **3.3. Enquadramento Teórico**

Este tema já tem alguns artigos que procuram respostas para a relação entre a atividade física regular e os benefícios para a saúde e para o rendimento escolar.

O artigo escrito por Mayorga-vega e Viciano (2015) aborda as diferenças dos níveis de atividade física na Educação Física, recreação na escola e desporto extracurricular. A grande conclusão tirada deste artigo é que a atividade física praticada em Educação Física é insuficiente e que tanto os professores como os pais devem criar hábitos de prática desportiva nos tempos livres, o que é apoiado pelos resultados da presente investigação.

Já Silva & Costa Jr. (2019) afirmam que “Em relação às crianças, a atividade física desempenha um papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental”, o que está intimamente ligado ao presente estudo, uma vez que a amostra é constituída por essa faixa etária.

O artigo redigido por Trudeau e Shephard (2008), afirma que se poderia prescindir de tempo de outra disciplina e utilizá-lo para a Educação Física sem colocar em risco o sucesso académico. Por outro lado, se for retirado tempo à Educação Física para ser adicionado a outra disciplina, não irá melhorar as notas dessa disciplina e poderá ser prejudicial à saúde. Este artigo ainda evidencia que a atividade física influencia positivamente a concentração, a memória e o comportamento durante as aulas. Este estudo apoia o fato do domínio cognitivo e do domínio sócio afetivo estarem indiretamente relacionados com a atividade física (em Educação Física através da avaliação).

O artigo redigido por Trost (2007) vai diretamente de encontro ao artigo anterior, concluindo que crianças fisicamente ativas tendem a ter mais sucesso nos estudos. Volta a ser demonstrado que mais tempo disponibilizado para a Educação Física não afeta negativamente o rendimento académico nas restantes disciplinas.

O artigo de Coe, Pivarnik, Womack, Reeves e Malina (2006) baseia a investigação no programa “Healthy People 2010”. Estes autores concluíram que melhores notas estavam associadas à prática de atividade física vigorosa, enquanto que a atividade física moderada já não apresenta os mesmos resultados. Fazendo um paralelismo com o estudo aqui apresentado, os alunos que apresentaram melhores classificações, são aqueles que praticam atividade física vigorosa consistentemente ao longo da semana.

Os autores Bastos, Machado Reis, Aranha e Domingos Garrido (2015) também analisam a influência da atividade física no sucesso académico. Os autores recorreram ainda aos níveis de IMC, concluindo que os alunos com sobrepeso eram aqueles que apresentavam índices mais baixos de atividade física. Em outra conclusão, e intimamente relacionando com esta investigação, a atividade física regular traz benefícios no rendimento escolar.

No artigo de Menevşe (2018), apesar de não ser totalmente relacionado com o presente estudo, é referido que os estudantes que saem de casa dos pais necessitam de atividade física de forma a não serem afetados negativamente por esta mudança. Estes factos comprovam a importância da atividade física, independentemente da faixa etária e das circunstâncias que os alunos atravessam.

O artigo de İri, Ibis, & Aktuğ (2016) baseia-se em estudos (Taras, 2005; Trost, 2007; Shephard, 1997) que afirmam que estudantes com níveis de atividade física mais elevados revelam melhores níveis de atenção o que afeta positivamente os processos de aprendizagem e desenvolvimento cognitivo.



### 3.4. Metodologia

A metodologia deste estudo é do tipo quantitativo, analisando os resultados obtidos e chegando a uma conclusão sobre os mesmos.

#### 3.4.1. Amostra

Tabela 1 - Tabela representativa das idades da amostra.

		Idade			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	11	1	1,4	1,4	1,4
	12	46	62,2	62,2	63,5
	13	25	33,8	33,8	97,3
	14	2	2,7	2,7	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Tabela 2 - Tabela representativa dos géneros da amostra.

		Género			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Masculino	43	58,1	58,1	58,1
	Feminino	31	41,9	41,9	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Como podemos observar na tabela 1 e 2, a amostra do presente estudo é composta por 74 alunos do 7º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 11 e os 14, sendo que mais de metade se encontra nos 12 anos de idade.

Quanto ao género, a maioria dos participantes são do género masculino, com uma percentagem de 58,1%.

Esta diversidade de idades e o número de alunos de ambos os géneros permite realizar uma comparação acerca destes dois parâmetros.

### 3.4.2. Procedimentos

O primeiro procedimento deste estudo foi a aplicação de um questionário, realizado autonomamente, que permitiu obter a maioria das informações desejadas. Através deste questionário conseguimos extrair as informações relativas ao género, idade, prática desportiva, modalidade praticada e classificação obtida, na disciplina de Educação Física, no ano letivo anterior. O único dado que ficou pendente foi a classificação do presente ano letivo, apenas do 2º período. Embora não seja o ideal, já é possível ter uma classificação realista do desempenho do aluno.

Com todas as informações já disponíveis, foi criada uma base de dados no programa IBM SPSS Statistics 25. Com este programa foi possível retirar os dados e as conclusões que tinham sido planeadas previamente.

Com os resultados e recorrendo à literatura já existente sobre este tema, houve uma comparação sobre diversos artigos e os seus próprios resultados.

### 3.5. Apresentação dos Resultados

Numa primeira fase foi analisada a quantidade de alunos que praticavam atividade física extracurricular e a quantidade de alunos que não praticavam nenhuma.

*Tabela 3 - Análise da prática desportiva extracurricular.*

		<b>Pratica</b>			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Não	21	28,4	28,4	28,4
	Sim	53	71,6	71,6	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Através da tabela 3 podemos concluir que uma larga maioria dos participantes neste estudo praticam desporto extracurricular. Embora o valor pudesse ser mais elevado, 71,6% revela uma forte adesão à prática desportiva. O fato de haver este número significativo de alunos a praticar desporto extracurricular, beneficia a análise dos resultados, uma vez que há diversas respostas quanto à carga semanal.

Tabela 4 - Análise das modalidades praticadas pelos participantes.

		Modalidade			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Futebol	15	20,3	28,3	28,3
	Natação	11	14,9	20,8	49,1
	Dança	4	5,4	7,5	56,6
	Futsal	4	5,4	7,5	64,2
	Ginástica	2	2,7	3,8	67,9
	Badminton	2	2,7	3,8	71,7
	Downhill	4	5,4	7,5	79,2
	BTT	1	1,4	1,9	81,1
	Multiatividades	6	8,1	11,3	92,5
	Judo	1	1,4	1,9	94,3
	Patinagem	1	1,4	1,9	96,2
	Trail	2	2,7	3,8	100,0
	Total	53	71,6	100,0	
Omisso	Sistema	21	28,4		
Total		74	100,0		

Na tabela 4 estão representadas todas as escolhas relativas às modalidades praticadas fora das aulas de Educação Física, dos 53 alunos que responderam positivamente à pergunta acima referida.

Podemos concluir, através de uma breve análise da tabela, que as modalidades de Futebol e Natação são as predominantes nas escolhas dos alunos. Em 12 modalidades distintas, o Futebol e a Natação apresentam uma percentagem acumulativa de 49,1%, o que se traduz em quase metade da amostra. Estes resultados são apoiados pelo facto de o Futebol ser um dos desportos com maior impacto na sociedade, uma vez que este apresenta muitos apoiantes e participantes. Já a Natação é uma forte aposta do meio onde se insere este estudo, conseguindo cativar um bom número de participantes.

Tal como foi dito no capítulo dos objetivos, pretendeu-se também verificar a oferta existente neste meio rural. Com a análise da Tabela 4 podemos verificar que essa oferta é bastante completa, onde há o destaque de quatro em 12 modalidades serem praticadas ao ar livre.

Relativamente à correlação entre a carga horária e o género, iremos analisar a tabela abaixo.

*Tabela 5 - Tabela comparativa entre géneros relativamente à carga semanal de prática desportiva extracurricular.*

### Correlações

		Género	Nº_Dias_Semana
Género	Correlação de Pearson	1	-,260*
	Sig. (2 extremidades)		0,025
	N	74	74
Nº_Dias_Semana	Correlação de Pearson	-,260*	1
	Sig. (2 extremidades)	0,025	
	N	74	74

\*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Neste estudo, a variável “Masculino” assumiu o valor “0” e a variável “Feminino” assumiu o valor de “1”. Partindo desse pressuposto e tendo em conta que esta é uma correlação negativa (Corr. de Pearson = -0,260) e significativa ( $p = 0,025$ ), significa que os participantes do género masculino têm tendência a apresentar uma carga semanal mais elevada de prática desportiva extracurricular que as participantes do género feminino.

Entrando já no objetivo principal desta investigação, vamos analisar o impacto da prática desportiva extracurricular no desempenho académico, mais propriamente nas classificações na disciplina de Educação Física.

*Tabela 6 - Correlação entre a carga semanal de prática desportiva e as classificações obtidas em Educação Física no ano letivo 2018/2019.*

### Correlações

		Nº_Dias_Semana	Nota_18_19
Nº_Dias_Semana	Correlação de Pearson	1	,586**
	Sig. (2 extremidades)		0,000
	N	74	74
Nota_18_19	Correlação de Pearson	,586**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,000	
	N	74	74

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Com a análise da Tabela 6 podemos concluir que está presente uma correlação positiva (Corr. de Pearson = 0,586) e significativa ( $p = <0,0001$ ). Estes resultados indicam que quanto maior for a carga semanal de prática desportiva extracurricular, melhores serão as notas nesta disciplina.

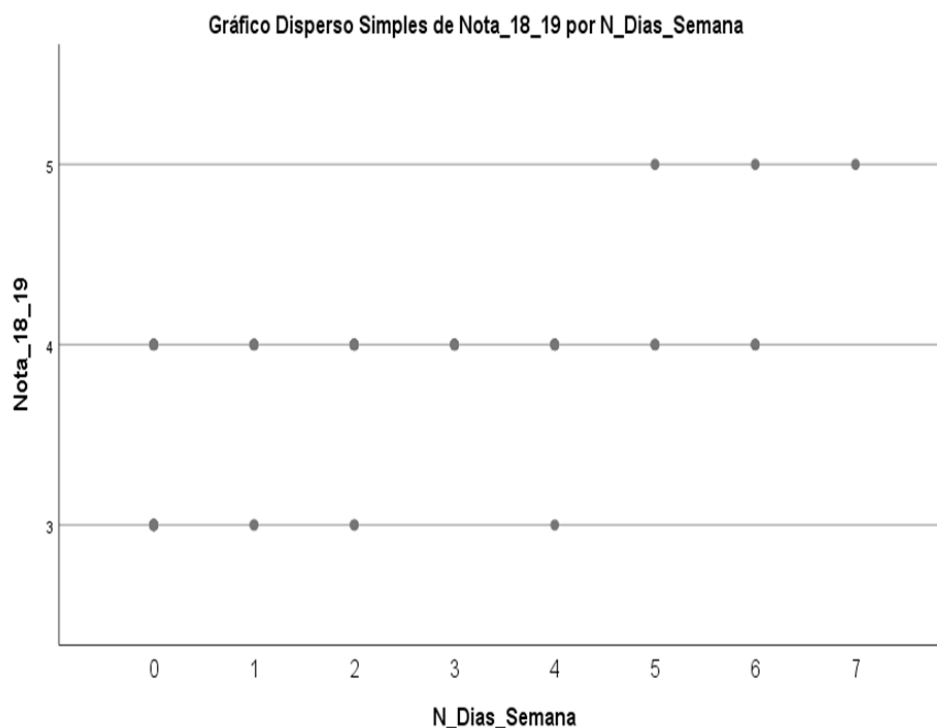


Gráfico 1 - Gráfico de dispersão das classificações obtidas pela carga semanal de prática desportiva extracurricular (2018/2019).

No gráfico 1 é pretendido analisar a dispersão das classificações obtidas em Educação Física, no ano letivo 2018/2019, pela carga semanal apresentada pelos próprios participantes. Com esta análise podemos concluir que há um número de dias ideal para começar a trazer sérios benefícios nas classificações desta disciplina. Ao olharmos para o gráfico, podemos chegar à conclusão de que os alunos que praticam desporto extracurricular cinco ou mais vezes por semana obtêm a classificação máxima para este ciclo de ensino (cinco).

Já na análise das classificações do ano letivo 2017/2018, apesar dos resultados serem idênticos, há uma pequena particularidade.

Tabela 7 - Correlação entre a carga semanal de prática desportiva e as classificações obtidas em Educação Física no ano letivo 2017/2018.

### Correlações

		Nº_Dias_Semana	Nota_17_18
Nº_Dias_Semana	Correlação de Pearson	1	,512**
	Sig. (2 extremidades)		0,000
	N	74	74
Nota_17_18	Correlação de Pearson	,512**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,000	
	N	74	74

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

À semelhança da correlação anterior, entre a carga semanal e as classificações do ano letivo de 2018/2019, também esta é uma correlação positiva (Corr. de Pierson = 0,512) e significativa ( $p = <0,0001$ ). Também nesta tabela é representado que quanto maior a carga semanal de prática desportiva extracurricular, melhores serão as classificações.

Ambos os momentos de classificação apresentarem resultados idênticos e estatisticamente significativos confere uma maior solidez às conclusões daí retiradas.

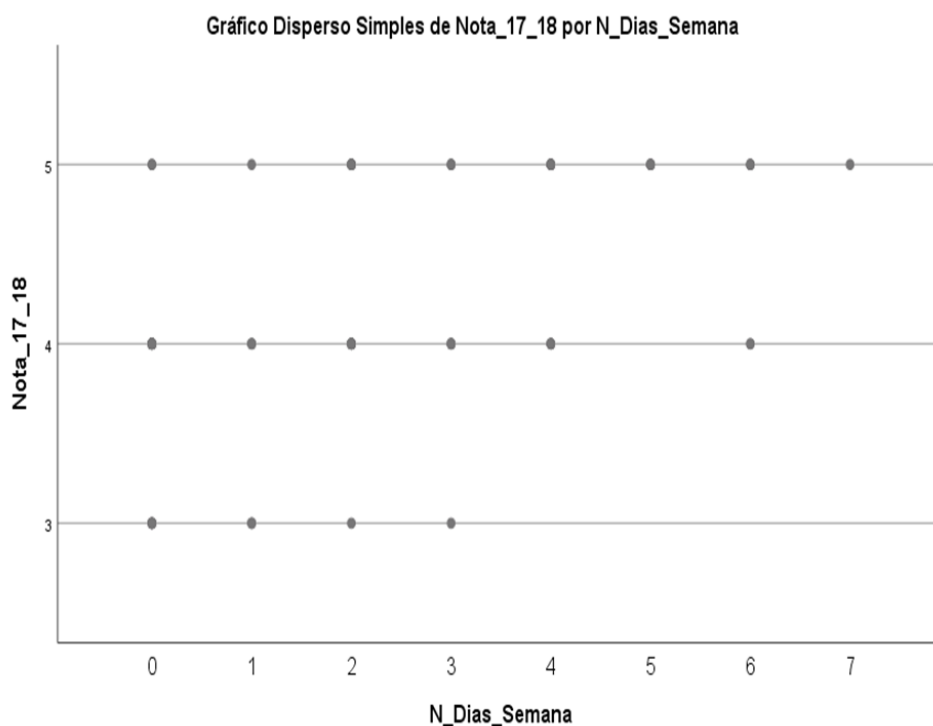


Gráfico 2 - Gráfico de dispersão das classificações obtidas pela carga semanal de prática desportiva extracurricular (2017/2018).

Em oposição ao gráfico 1, neste não é demonstrado que apenas a partir de cinco dias semanais de prática desportiva é que os alunos eram capazes de obter a classificação máxima. Contudo, com o gráfico 2, podemos concluir que os alunos que obtêm a classificação de três, não praticam desporto extracurricular mais do que três vezes por semana.

É importante referir que estas classificações obtidas pelos alunos são de dois ciclos distintos (2º e 3º ciclo). Sendo assim, as diferenças entre as classificações do primeiro momento para o segundo momento levantaram algumas questões, como por exemplo “Será o grau de exigência do 3º ciclo tão superior ao do 2º ciclo?”. Após essa questão fomos imediatamente analisar as médias das classificações em ambos os anos letivos.

*Tabela 8 - Comparação entre as médias das classificações dos dois anos letivos.*

<b>Relatório</b>		
	Nota_17_18	Nota_18_19
Média	4,19	3,80
N	74	74
Erro Desvio	0,676	0,496

Através da tabela 8 podemos observar uma diferença bastante significativa nas médias das classificações. Podemos então concluir, através destes resultados, que o 3º ciclo apresenta uma exigência bastante mais elevada, na disciplina de Educação Física, que o 2º ciclo.

### **3.6. Discussão**

Os resultados desta investigação estão intimamente relacionados com a literatura analisada sobre este tema. No estudo de Bastos, Machado Reis, Aranha e Domingos Garrido (2015), as conclusões foram semelhantes, afirmando que “A prática de desporto federado tem relação positiva com o rendimento escolar média final e EF”.

Com todos os resultados revelados, não só pelo estudo em questão, mas também de diversos outros artigos, é possível concluir que a prática desportiva extracurricular tem uma influência positiva no sucesso escolar. Em relação à Educação Física, visto que a atividade física regular traz benefícios não só a nível psicomotor, mas também a nível

cognitivo e sócio afetivo, os alunos apresentam melhores condições para atingirem classificações mais elevadas.

Ainda através da análise de todos os resultados, é necessário salientar que apenas a atividade física nas aulas de Educação Física não chega para haver benefícios na saúde e na prevenção de doenças. É, portanto, necessária uma atividade física regular que é apoiado pelo Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto (2011), afirmando que “A atividade física reduz o risco de doença cardiovascular e de diabetes tipo II e possibilita substanciais benefícios em muitas doenças não estritamente relacionadas com a obesidade”. Neste livro, em relação à população mais jovem, é afirmado que “As crianças e adolescentes, dos 6 aos 17 anos, devem acumular diariamente ... 60 minutos de atividade física de intensidade pelo menos moderada”.

### **3.7. Fragilidades do Estudo**

Apesar de ter sido possível chegar a diversas conclusões estatisticamente significativas, há diversos aspetos que poderiam proporcionar uma maior solidez.

Para começar, a amostra é relativamente pequena e não tem em consideração alguns fatores. Os sujeitos do presente estudo encontram-se todos no 7.º ano de escolaridade, pelo que seria interessante estudar também alunos que já frequentam o ensino secundário.

O facto das classificações do ano letivo 2018/2019 apenas serem do 2º período é uma das grandes limitações. Estas classificações de desempenho dos alunos não são tão fidedignas do que as notas finais de ano letivo, uma vez que durante um período, algumas notas podem subir ou descer.

As classificações terem sido atribuídas por diferentes professores também pode ser considerado algo desvantajoso. Como pudemos concluir com a comparação das classificações dos dois momentos, o ano letivo 2017/2018 apresentou resultados mais elevados. Pode ser justificado com o seu nível de exigência, contudo, com diferentes professores as notas podem ser variar.

Por fim, estudar o impacto da prática desportiva extracurricular em outras disciplinas também seria algo bastante enriquecedor.



## CONCLUSÃO

Com a elaboração deste relatório foi possível transmitir algumas das experiências vividas neste ano letivo, experiências essas que, ao recapitularmos tudo o que passámos, se mostraram bastante enriquecedoras, quer para o nosso desenvolvimento profissional quer pessoal.

Ainda antes de entrarmos nesta etapa, sendo ela a mais exigente da nossa vida académica, o sentimento de entusiasmo caminhava lado a lado com sentimentos de receio. Receio em não conseguir corresponder a tudo o que seria exigido. A realidade encontrada não tinha sido vivida antes, uma vez que estávamos, uma vez mais, numa escola, no entanto, como professores.

Para além de todo o conhecimento que foi possível adquirir, valores como a responsabilidade, trabalho de equipa e dedicação são aspetos que nos irão acompanhar ao longo da carreira como docentes.

É certo que sem o bom acompanhamento de ambos os orientadores, o bom espírito de grupo no seio do NEEF e uma boa integração no meio escolar este Estágio Pedagógico ter-se-ia tornado mais difícil e desmotivador. Os docentes da escola, destacando os do grupo disciplinar de Educação Física, foram bastante cordiais, integrando-nos da melhor forma e mostrando-se sempre disponíveis para ajudar.

Mencionando a turma do 7ºB, apercebemo-nos que esta nos colocou bastantes desafios e foi um dos principais fatores de aquisição de conhecimento. Uma vez que foi através da experiência diária, dos sucessos e dos erros com ela realizados, sentimo-nos hoje mais preparados para continuar a abraçar o grande desafio que é o Ensino.

Para concluir, acreditamos piamente que o Estágio Pedagógico é um culminar destes cinco anos de aprendizagens (licenciatura e mestrado) mas também é, sem dúvida alguma, uma rampa de lançamento para o futuro e uma boa base para nos aproximarmos da excelência de se ser docente.

## Referências Bibliográficas

- Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P., & Banaji, M. (Setembro de 2004). A Comparison of Athletes and Non-Athletes at Highly Selective Colleges: Academic Performance and Personal Development. *Research in Higher Education*, 577-602.
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Moreira, H. (2011). *LIVRO VERDE DA ACTIVIDADE FÍSICA*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (s.d.).
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Moreira, H. (2011). *LIVRO VERDE DA APTIDÃO FÍSICA*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Bastos, F., Reis, V. M., Aranha, C. Á., & Garrido, N. D. (2015). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar. *Motricidade*, 41-58.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Díaz, S. V., & Fernández, M. J. (2007). *Cómo programar en Educación Física paso a paso* (1ª ed.). Zaragoza: INDE.
- Doe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *American College of Sports Medicine*, 1515-1519.
- Fricke, H., Lechner, M., & Steinmayr, A. (Maio de 2017). The Effect of Physical Activity on Student Performance in College: An experimental evaluation.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. A. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.
- GUN, A., & AGIRBAS, O. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who are Studying at Physical Education and Sports College. *Asian Journal of Education and Training*, 50-55.
- İri, R., Ibis, S., & Aktuğ, Z. B. (2016). The Investigation of the Relation between Physical Activity and Academic Success. *Journal of Education and Learning*, 122-129.
- Jewett, A., Bain, L., & Ennis, C. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education* (2ª ed.). Dubuque: Brown & Benchmark.
- Kobel, S., Kettner, S., Erkelenz, N., Kesztyiis, D., & Steinacker, J. (2015). Effects of Physical Education on Objectively Determined Physical Activity in Primary

School Children — Which Proportioning Is Best? *Journal of Teaching in Physical Education*, 537-547.

Leal, J., & Costa, F. C. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. FMH/UTL. Lisboa.

Libâneo, J. C. (2013). *Didática* (2ª ed.). São Paulo: Cortez Editora.

Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (Dezembro de 2015). Differences in physical activity levels in school-based contexts – Influence of gender, age, and body weight status. *Kinesiology*, 151-158.

Menevşe, A. (2018). The effect of physical education and sports departments on behavioral changes towards exercising. *Academic Journals*, 518-525.

Nobre, P. R. (2009). Contributos para uma avaliação curricular da escola. *A avaliação do PCE*.

Nobre, P. R., & Silva, E. M. (2016). O perfil do professor de Educação Física na perspetiva dos alunos em formação inicial. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 151-166.

Oliveira, M. T. (abril de 2002). A indisciplina em aulas de Educação Física. Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.

Palma, Â. P., Oliveira, A. A., & Palma, J. A. (2010). *Educação Física e a Organização Curricular*. Londrina: eduel.

Pereira, J. (2012). Obtido em 08 de maio de 2019, de Escola Secundário António Damásio:  
<https://www.esad.edu.pt/images/docs/ca7/Comopromoverumclimapositivodesala deaula.pdf>

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

Quina, J., Costa, F. C., & Diniz, J. A. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de Educação Física . *Um Estudo sobre o Feedback Pedagógico*.

Ribeiro-Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2018), *Prática Pedagógica Supervisionada II*, Edição FCDEFUC, Coimbra, ISBN 978-989-96807-7-7. (s.d.).

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Silva, P. V., & Costa Jr., Á. L. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 41-50.

- Tenório, M. C., Barros, M. V., Tassitano, R. M., Bezerra, J., Tenório, J. M., & Hallal, P. C. (2010). Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 105-117.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (25 de Fevereiro de 2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- YILDIRIM, M. (2018). Investigation of Physical Activity Levels of Physical Education and Sports School Students. *Asian Journal of Education and Training*, 347-355.

## **ANEXOS**

# ANEXO I – Ficha Individual de Aluno

## FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: 7º\_\_ N.º: \_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_

### 2. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

A pé  Mota   
Automóvel  Bicicleta   
Transporte público

Quanto tempo demoras a chegar à escola? \_\_\_\_\_ minutos.

### 3. SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição?

Sim  Não

Tens dificuldades de visão?

Sim  Não

Tens alguma doença crónica ou problema de saúde?

Sim  Não

Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_.

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente?

Sim  Não

Se sim, qual e quando? \_\_\_\_\_

### 4. VIDA ESCOLAR

Gostas de frequentar a escola? Sim  Não

O que mais gostas na escola?

Convívio com os teus colegas	Fazer novos amigos	Aprender	
Professores	Tempos livres	Outro motivo? Qual?	

O que gostarias que a escola tivesse e não tem?

\_\_\_\_\_.

Qual a tua disciplina preferida? \_\_\_\_\_.

Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? \_\_\_\_\_.

**Quais as razões para essas dificuldades:**

Falta de estudo		Dificuldades de compreensão		Ensino dos professores	
Falta de interesse		Pouco tempo para aprender a matéria		Problemas de saúde	

Outra, Qual? \_\_\_\_\_

**5. ALIMENTAÇÃO**

**Que refeições fazes diariamente?**

Pequeno-almoço	
Meio da manhã	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

**Onde costumás almoçar?**

Casa	
Cantina da escola	
Bar da escola	
Café	
Não almoço	

**6. TEMPOS LIVRES**

Ordena de 1 a 5 as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

- 1 – Passo pouco tempo
- 2 – Passo algum tempo
- 3 – Passo com alguma frequência
- 4 – Passo muito tempo
- 5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão		Ir às compras	
Conversar com amigos		Auxílio dos familiares	
Ler		Estar sozinho	
Computador		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Fazer trabalhos escolares		Playstation	

**7. HÁBITOS DESPORTIVOS**

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_

Quanto tempo passas por semana? \_\_\_\_\_

Se não porquê? \_\_\_\_\_

## 8. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

Pré-Primária		1º Ciclo		2º Ciclo	
--------------	--	----------	--	----------	--

Que mais gostas na aula de E.F.?

Praticar Desporto		Benefícios para a saúde		Ajuda a libertar o stress	
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas		Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa		Experimentar novas modalidades	

Que menos gostas na aula de E.F.

Correr/ Praticar exercício físico		Jogos Desportivos Coletivos		Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, 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?

\_\_\_\_\_

Na tua opinião qual a utilidade da E.F. na escola?

Benefícios para a saúde		Controlo de peso	
Aprendizagem de novos desportos		Preparação/ aptidão Física	



**Quais as modalidades que gostavas de praticar (Educação Física)?**

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica de solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

**Quais as modalidades que NÃO gostavas de praticar (Educação Física)?**

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica de solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

**Obrigado pela tua colaboração!**

## ANEXO II – Extensão e Sequência de Conteúdos

Extensão e Sequência de Conteúdos																				
7º B	Basquetebol																			
Mês	Setembro						Outubro													
Data	17	18	20	24	25	27	1	2	4	8	9	11	15	16	18	22	23	25	29	30
Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Conteúdos																				
Posição Base	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Recepção	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Drible	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Passe de Peito	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Passe Picado	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Lançamento Parado	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Lançamento na Passada	A	AFI	I	E	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Situação de Jogo (3x3)	A		AFI	I	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Desmarcações	A		AFI	I	AF	E	AF	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Ressalto	A						I	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Atitude Defensiva	A						I	E	AF	F	F	F	AF	E	AF	C	C	AS	AS	AS
Situação de Jogo (5x5)	A													I	AF	C	C	AS	AS	AS

### ANEXO III – Plano Anual

3 blocos de 50 minutos/semana		
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
13 Semanas	14 Semanas	8 Semanas
13 (2ªs feiras) 13 (3ªs feiras) 12 (5ªs feiras)	12 (2ªs feiras) 12 (3ªs feiras) 14 (5ªs feiras)	6 (2ªs feiras) 8 (3ªs feiras) 5 (5ªs feiras)
38 blocos de 50 minutos	38 blocos de 50 minutos	19 blocos de 50 minutos
<b>TOTAL ANO: 95 AULAS de 50 minutos</b>		

## ANEXO IV – Plano de Aula

Plano Aula			
Professor(a):		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Observações
T	P					
Parte Inicial da Aula						
Parte Fundamental da Aula						
Parte Final da Aula						

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

**Reflexão Crítica / Relatório da Aula:**

**Instrução:**

**Gestão:**

**Clima:**

**Disciplina:**

**Decisões de ajustamento:**

**Aspetos positivos mais salientes:**

**Oportunidades de melhoria:**

## ANEXO V – Avaliação Formativa Inicial

GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL - (7ºB)													
Unidade Didática		NATAÇÃO											
CONTEÚDOS		Coordenar Inspiração/Expiração	Flutuar em equilíbrio	Imersão com deslocamento	Deslocamento à superfície	Salto para piscina de diferentes posições	Salto de cabeça	Crol	Costas	Coordenar Inspiração/Expiração com propulsão	Domínio Socio Afetivo	Domínio Cognitivo	Nível
Nº	Nome do Aluno												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													

### ANEXO VI – Avaliação Formativa

Avaliação Formativa 7ºB																												
Unidade Didática	Badminton																											
Mês	Fevereiro						Março											Abril										
Data	18	19	21	25	26	28	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28	1	2	4									
Aula	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
1	FITescola			Avaliação Formtiva Inicial			Desporto Escolar																					
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												

## ANEXO VII – Avaliação Sumativa

GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA - (7ºB)															
Unidade Didática		VOLEIBOL													
Conteúdos		PRÁTICA						ATITUDES E VALORES							
		Posição base	Passe	Manchete	Serviço por baixo	Situação de jogo	Nível	Nível	D/O	R/R	E/E	R/E	M	Nível	Nível
Nº	Nome do Aluno														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															



## ANEXO VIII – Autoavaliação

Nome: \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_

Para fazeres a tua **AUTOAVALIAÇÃO** assinala com uma cruz de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

	I Período			II Período			III Período		
	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
<b>Domínio das Atitudes e Valores (25%)</b>									
Intervenho de forma disciplinada e oportuna									
Respeito o outro e a diferença									
Revelo espírito de entreajuda									
Atuo com responsabilidade e empenho									
Trago o material necessário para a aula									
<b>Domínio Cognitivo (20%)</b>									
Relaciono aptidão física e saúde e sei identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável									
Interpreto a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos									
<b>Domínio Psicomotor (55%)</b>									
Domino exigências de carácter técnico									
Domino exigências de carácter tático									
Desenvolvo capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.									
<b>Classificação</b>	<b>Basquetebol</b>			<b>Natação</b>			<b>Atletismo</b>		
	<b>Voleibol</b>			<b>Badminton</b>			<b>Bitoque Rugby</b>		
				<b>FITescola</b>			<b>Ginástica</b>		
<b>Auto Avaliação</b>	<b>I Período</b>			<b>II Período</b>			<b>III Período</b>		



## ANEXO X – Cartaz PáscoAbrir

INSCRIÇÕES  
ATÉ DIA 30 DE MARÇO

2º e 3º CICLO



# PÁSCOABRIR'19

QUINTA DA PAIVA  
DIA 08/04

PEDDY PAPPER | SLACKLINE  
FUTEBOL | RUGBY | BOCCIA  
PARALELAS | CIRCUITO  
TIRO (ARCO & ZARABATANA)

PAVILHAO MUNICIPAL  
DIA 09/04

CORFEBOL | DANÇA  
JOGOS TRADICIONAIS  
HOQUEI EM CAMPO

PISCINA MUNICIPAL  
DIA 09/04

HIDROGINÁSTICA | CIRCUITO  
POLO AQUÁTICO | PADDLE



Cofinanciado por:



## ANEXO XI – Questionário Tema-Problema

### QUESTIONÁRIO TEMA-PROBLEMA

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_

#### 2. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim  Não

Se sim, qual / quais?

\_\_\_\_\_

Desporto Escolar ou Clube/Associação?

\_\_\_\_\_

Quanto tempo passas por semana?

\_\_\_\_\_

O que te motiva a praticar desporto?

\_\_\_\_\_

Existe algo que te desmotive, podendo levar ao abandono da prática desportiva?

Sim  Não

Se sim, qual / quais?

\_\_\_\_\_

#### 3. ATIVIDADE FÍSICA NO ANO ANTERIOR

Qual a nota final que obtiveste no ano passado a Educação Física? \_\_\_\_\_

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim  Não

Se sim, em qual/quais modalidades?

\_\_\_\_\_

O ano anterior praticaste desporto num Clube/Associação? Sim  Não

Se sim, em qual/quais modalidades?

\_\_\_\_\_

Obrigado pela tua colaboração!

## ANEXO XII – Certificado FITescola



### CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Guilherme Martinho Pinharanda** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 7 de setembro de 2018. A formação teve a duração de cinco horas.

Ret  
Diretor da FCDEF-UC  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
(Prof. Doutor António Figueiredo)

## ANEXO XIII – Certificado FICEF

8º Fórum Internacional das Ciências  
da  
Educação Física



### Educação Física: Espaço e Identidade

Guilherme Pinheiro

**Assistiu ao evento, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra.**

Coimbra, 16 e 17 de maio de 2019

  
Prof.ª Doutora Elsa Pinheiro de Silva  
Coordenadora do MEEPEBS



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

## ANEXO XIV – Certificado Oficina de Ideias

  
FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO,  
EDUCAÇÃO E SAÚDE  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

  
Avelar Brotero  
PÁGINA EDUCACIONAL - COIMBRA

# CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

## VIII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que      **GUILHERME MARTINHO PINHARANDA**      esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar de Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, 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, sob o tema “*A Progressão do Ensino em Educação Física – Uma espiral ascendente dos conteúdos*”.

O Diretor da FCOEF-UC   
(Prof. Doutor António Figueiredo)

O Diretor da ESAB   
(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 03 de abril de 2019

