



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Nicole Melo Medeiros

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
DAS LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA C DO
7º ANO NO ANO LETIVO DE 2019/2020
A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DESPORTIVA NO SUCESSO
ESCOLAR DOS ALUNOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA DAS
LARANJEIRAS**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto
e Educação Física da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2020

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



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA C
DO 7º ANO NO ANO LETIVO DE 2019/2020**

Nicole Melo Medeiros

**COIMBRA
2020**

NICOLE MELO MEDEIROS
Nº 2015260302

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA C
DO 7º ANO NO ANO LETIVO DE 2019/2020**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física na Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário.

Orientadores: Prof. Dr. Luís Rama
Prof. Dr. Gabriel Guerreiro

COIMBRA
2020

Referência Bibliográfica:

Medeiros, N. (2020). Relatório Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras junto da turma C do 7º ano no ano letivo de 2019/2020. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Nicole Melo Medeiros, aluna nº 2015260302 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 nº 27 – A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Junho de 2020

Nicole Medeiros

AGRADECIMENTOS

Aos professores Gabriel Guerreiro e Luís Rama pelos conhecimentos transmitidos e a orientação prestada.

Aos meus colegas de núcleo de estágio por terem partilhado este ano académico comigo.

À Escola Secundária das Laranjeiras que tão bem nos acolheu.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra por todos os ensinamentos e aprendizagens.

Ao McDonald pela compreensão e por permitir conjugar os horários de trabalho com o estágio.

E um muito especial, aos “meus” e a minha família por me terem apoiado nesta jornada académica.

RESUMO

O Relatório de Estágio marca o término de mais uma etapa acadêmica. O presente documento é alusivo ao estágio desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras, junto da turma C, do 7º ano. O relatório final de estágio é pautado por uma reflexão geral e crítica do processo pedagógico desenvolvido durante o presente ano letivo (2019/2020). Este encontra-se estruturado em duas partes centrais: a primeira refere-se à contextualização da prática, à análise reflexiva sobre a prática pedagógica e das áreas curriculares integrantes do Estágio Pedagógico. Já a segunda parte central do relatório, apresenta o estudo caso desenvolvido ao longo do ano letivo denominado de “Influência da Prática Desportiva no Sucesso Escolar dos Alunos da Escola Secundária das Laranjeiras”. Os resultados do estudo de caso não permitem verificar a existência de relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Alunos. Professores. Sucesso escolar. Prática Desportiva.

ABSTRACT

The internship report represents one more stage at my academic curriculum. This document is about the internship with the class C of the 7th grade in the Laranjeiras High School. The present report contains a general and critic reflection on the pedagogical process developed during the present school year (2019/2020) and it is structured in two parts: first, refers to the practical contextualisation and the analysis of the curricular areas integrating the pedagogical internship; the second part of the report, presents a case study developed throughout the school year called "Influence of Sports Practice on the Success of Students at Laranjeiras High School". The results from the case study do not make it possible to verify an existence of a relationship between sports practice and school success.

Keywords: Pedagogical Internship. Physical Education. Students. Teachers. School success. Sports Practice.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO | 12 |
| CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA ENVOLVENTE | 13 |
| 1. Expetativas Iniciais..... | 13 |
| 2. Projeto de Formação Individual | 15 |
| 3. Avaliação do contexto da Escola..... | 16 |
| 3.1. Caraterização da Escola | 16 |
| 3.2. Caraterização do Departamento de Educação Física e Desporto | 18 |
| 3.3. Diagnóstico da Turma | 19 |
| CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA DAS ÁREAS CURRICULARES DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO | 22 |
| Área 1 – Ensino-Aprendizagem | 22 |
| 1. Planeamento | 22 |
| 2. Realização | 26 |
| 3. Instrução | 27 |
| 4. Gestão..... | 27 |
| 5. Clima/Disciplina..... | 28 |
| 6. Decisões de Ajustamento | 28 |
| 7. Reflexões Pós Aulas..... | 29 |
| 8. Observação de Aula | 30 |
| 9. Avaliação..... | 30 |
| 10. Atitude Ético-Profissional | 34 |
| Área 2 – Organização e Gestão Escolar | 38 |
| Área 3 – Projetos e Parcerias..... | 39 |
| 1. Atividades Desportivas Escolares | 39 |
| 2. Plano Anual de Atividades | 41 |
| 3. Seminários | 43 |
| CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA..... | 46 |
| 1. Introdução..... | 46 |
| 2. Revisão da Literatura..... | 46 |
| 2.1. Sucesso Escolar..... | 46 |
| 2.2. Prática de Atividades Desportivas Extracurricular | 48 |
| 3. Apresentação do Problema e Objetivos..... | 49 |
| 4. Metodologia..... | 50 |
| 4.1. Amostra | 50 |

| | |
|--|----|
| 4.2. Instrumentos | 50 |
| 4.3. Procedimentos | 51 |
| 4.3.1. Operacionais | 51 |
| 4.3.2. Estatísticos | 51 |
| 5. Apresentação e Análise de Resultados | 52 |
| 5.1. Descrição global da amostra | 52 |
| 5.1.1. Distribuição por ciclo de escolaridade e sexo | 52 |
| 5.1.2. Meio escolar | 53 |
| 5.1.3. Escolaridade dos pais..... | 53 |
| 5.1.4. Prática desportiva extracurricular | 54 |
| 5.1.5. Tempo e local de estudo | 56 |
| 5.1.6. Sucesso escolar | 56 |
| 5.2. Análise correlativa | 57 |
| 5.2.1. Prática desportiva | 57 |
| 5.2.2. Sucesso Escolar | 57 |
| 6. Discussão dos Resultados | 58 |
| 7. Conclusão | 58 |
| CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS | 60 |
| CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA | 62 |
| CAPÍTULO VII - ANEXOS | 64 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 - Nível da Turma em Educação Física no 2º Ciclo de Escolaridade..... | 20 |
|--|----|

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1- Distribuição da amostra por ciclo e ano de escolaridade | 52 |
| Tabela 2- Distribuição da amostra por ciclo de escolaridade e sexo..... | 53 |
| Tabela 3- Escalão Social de que beneficiam os alunos da Escala Secundária das Laranjeiras, matriculados no ensino unificado e no ensino secundário. | 53 |
| Tabela 4- Escolaridade dos pais da amostra..... | 54 |
| Tabela 5 - Participação nas Atividades Desportivas Extracurriculares (ADE)..... | 54 |
| Tabela 6 - Participação em clubes desportivos..... | 55 |

| | |
|---|----|
| Tabela 7 - Tempo, por semana, dedicado à prática desportiva fora da escola. | 55 |
| Tabela 8 - Tempo, por semana, dedicado ao estudo..... | 56 |
| Tabela 9 - Local de estudo..... | 56 |
| Tabela 10 - Caracterização do sucesso escolar da amostra, através da presença/ausência de negativas no percurso escolar. | 57 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|----|
| Anexo 1 – Calendário letivo 2019/20..... | 64 |
| Anexo 2 – Inquérito aos alunos sobre as práticas na disciplina de Educação Física | 65 |
| Anexo 3 – Teste sociométrico | 66 |
| Anexo 4 – Mapa de rotação dos espaços de educação física..... | 66 |
| Anexo 5 – Plano geral anual..... | 70 |
| Anexo 6 – Plano anual..... | 71 |
| Anexo 7 – Modelo de plano de aula | 73 |
| Anexo 8 – Modelo de avaliação inicial | 74 |
| Anexo 9 – Modelo de avaliação formativa..... | 75 |
| Anexo 10 – Modelo de avaliação sumativa..... | 76 |
| Anexo 11 – Modelo de autoavaliação dos alunos | 77 |
| Anexo 12 – Cartaz do Street Basket..... | 79 |
| Anexo 13 – Cartaz do Cross Running | 80 |
| Anexo 14 – Exemplo de Newsletter | 81 |
| Anexo 15 – Inquéritos sobre os hábitos de prática desportiva..... | 82 |
| Anexo 16 – Certificado de participação no atelier intitulado Intervenção do Psicólogo do Desporto..... | 84 |
| Anexo 17 – Tabela completa dos resultados do Teste de Correlação de Spearman-rho... | 85 |

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

O presente trabalho surge no âmbito da disciplina Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este relatório resulta do acompanhamento da turma C do 7º ano, Escola Secundária das Laranjeiras, de Ponta Delgada.

O relatório de estágio é pautado por ser um documento de carácter científico, que visa evidenciar as aprendizagens conseguidas, pelo estagiário no âmbito do estágio pedagógico. Por conseguinte, este relatório funciona como uma reflexão crítica, de todo o trabalho desenvolvido no presente ano letivo 2019/2020, ao nível das tomadas de decisões.

O presente relatório está organizado de acordo com a seguinte estrutura:

A primeira parte é dedicada à contextualização das práticas desenvolvidas, onde iremos mencionar as expectativas iniciais, o projeto formativo, os elementos relativos às condições locais e o diagnóstico da turma C, do 7º ano, referente às aulas de Educação Física (CAPÍTULO II). Posteriormente, será realizada uma análise reflexiva das áreas curriculares integrantes do estágio pedagógico, nomeadamente a área do Ensino-Aprendizagem, a área da Organização e Gestão Administrativa e a área dos Projetos e Parcerias Educativas. (CAPÍTULO III).

Na segunda parte iremos apresentar o tema-problema através de uma revisão da literatura, apresentação do problema e definição de objetivos inerentes ao estudo, metodologia a aplicar, apresentação, análise e discussão dos resultados e conclusões (CAPÍTULO IV).

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA ENVOLVENTE

1. Expetativas Iniciais

Uma vez que aqui começamos uma nova etapa de formação, torna-se primordial refletir acerca das práticas e contextos envolventes no Estágio Pedagógico, antecipando possíveis dificuldades e encontrar estratégias de intervenção para as colmatar. Este é o momento de refletir sobre o que é pretendido com o estágio, quais as aprendizagens a efetuar ao longo da formação que contribuirão para o desenvolvimento profissional e ainda sobre como agir em contexto escolar ou como promover o ensino-aprendizagem.

Assim, neste ponto do trabalho fizemos referência à dimensão profissional, ética e social, participação na escola, desenvolvimento e formação profissional e desenvolvimento do ensino-aprendizagem.

Na dimensão profissional, ética e social, objetivamos a aquisição de conhecimentos a partir da investigação autónoma e da reflexão partilhada da prática educativa, desenvolvendo assim a nossa formação pessoal. Para além, pretendeu-se garantir o sucesso dos alunos, facilitando-lhes um conjunto de aprendizagens de natureza diversa e inclusiva que vão de encontro às necessidades individuais dos mesmos. Torna-se fulcral definir e transmitir um conjunto de regras e rotinas que garantam o respeito mútuo, o bom funcionamento das aulas e o bem-estar de toda a turma. Também é essencial estimular a capacidade relacional e de comunicação, bem como equilíbrio emocional, nas várias circunstâncias da nossa atividade profissional.

Nesta dimensão, consideramos de extrema relevância conhecer as regras e hábitos da escola, de modo nos integrarmos no seu meio e para transmiti-los aos alunos, solicitando o respeito pelas mesmas, passando valores transversais a todo o currículo, preparando-os para os desafios da sociedade.

No âmbito da participação na escola, foi nossa intenção desenvolver projetos interessantes para o desenvolvimento da escola e da comunidade onde se insere, bem como participar nas atividades de administração e gestão escolar, trabalhando assim num único sentido com a comunidade docente e não docente, alunos, familiares e encarregados de educação, de forma a garantir que a escola continue a ser um meio de inclusão e de formação. Para além, também

pretendemos cooperar na elaboração e realização de estudos e de projetos de intervenção integrados na escola e no seu contexto.

No que concerne ao desenvolvimento e formação profissional, o nosso objetivo passou por refletir sobre as nossas práticas, apoiando na experiência, na investigação e em outros recursos importantes para a avaliação do desenvolvimento profissional. Juntamente com a autorreflexão, o trabalho de equipa torna-se imprescindível, sendo este um fator de enriquecimento da nossa formação e da atividade profissional, uma vez que privilegia a partilha de saberes e de experiências.

A presença do orientador durante o percurso do estágio, torna-se uma mais valia não só para avaliar a nossa prestação, mas também porque nos transmite um vasto conjunto de conhecimentos e métodos que nos permitiu progredir nas diferentes dimensões do estágio pedagógico.

No que diz respeito ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, consideramos importante o desenvolvimento holístico dos alunos, tendo em conta as características da turma e as necessidades individuais dos alunos. Deste modo, passamos a mobilizar todos conhecimentos aprendidos ao longo da formação académica e transferi-los para um plano interdisciplinar. Sabíamos que nesta área haveria grandes desafios a ultrapassar, nomeadamente: a dificuldade em avaliar tantos alunos em simultâneo, a capacidade de liderar uma turma, captar o interesse dos alunos pela disciplina ou controlar um conjunto de situações envolvidas no espaço de aula.

Relativamente aos alunos que estariam ao nosso cargo, ambicionamos que estes desempenhassem um papel ativo ao nível do processo de ensino-aprendizagem, auxiliando o desenvolvimento máximo das suas capacidades. Neste aspeto, ficamos surpreendidos porque quase a turma que estava a nosso cargo, assumiu gostar bastante de educação física e demonstraram-no ao longo das aulas.

Durante as aulas, procuramos promover o dinamismo e diversidade, com vista a aumentar as oportunidades de aprendizagem, tentando implementar diferentes métodos de trabalho, a fim de evitar a monotonia.

Finalmente, perspetivamos inculcar valores nos alunos como o respeito, cooperação, inclusão, trabalho e diversão.

2. Projeto de Formação Individual

O Projeto de Formação Individual, trata-se de um documento produzido no início do estágio pedagógico e tem como finalidade antecipar possíveis dificuldades, fragilidades que pretendíamos superar no decorrer do estágio pedagógico.

Este documento tornou-se essencial, pois permitiu a reflexão sobre o ponto de partida e do que se pretendia alcançar.

No decorrer do nosso projeto de formação as dificuldades foram aparecendo ao nível do planeamento, da realização e da avaliação.

Ao nível do planeamento, a principal dificuldade sentida seria adaptar o que os programas de Educação Física com as reais características da turma C do 7º ano de escolaridade. Planear requer um bom domínio de todas as matérias a lecionar e essa foi uma das fragilidades existentes. Inicialmente, a falta de domínio de conteúdos, exigiu que houvesse um estudo intensivo acerca das temáticas a lecionar, de modo a estabelecer critérios de êxito e objetivos específicos mais simples no início da leção de cada matéria tentando ir complexificando com decorrer das aulas. As matérias onde antecipamos mais dificuldades e nas quais tivemos de investir foram, essencialmente, o atletismo, judo e a natação, pois estávamos mais familiarizados com as modalidades coletivas. Para colmatar possíveis falhas durante a leção, optamos por recorrer a bibliografia com fundamentos científicos que permitissem transmitir o conhecimento de forma correta e eficaz. Também recorremos de vídeos ilustrativos para facilitar a compreensão dos gestos técnicos a lecionar.

As dificuldades vivenciadas ao nível da realização passaram sobretudo pela gestão do tempo disponível para que os alunos realizassem as aprendizagens objetivadas, levando a terminar as aulas em “funil”. A inexperiência traz inseguranças e incertezas. Dominar conteúdos, controlar a turma, fornecer vários tipos de feedbacks, estabelecer rotinas, recorrer de decisões de ajustamento, gerir o tempo, posicionar corretamente, tendo sempre em mente a qualidade da aula e as aprendizagens dos alunos. Colmatar esta fragilidade passou sobretudo por dar instruções mais claras e objetivas para cada uma das tarefas. Dominar por completa as várias matérias e ao nível do posicionamento em aula, adaptar pontos estratégicos dando sempre feedbacks curtos e concisos.

Por último, ao nível da avaliação, as dificuldades experienciadas passaram pela forma de avaliar os alunos individual e coletivamente, evitando a injustiça na avaliação do

desempenho dos alunos. Consideramos que a escala de avaliação com níveis de um a cinco torna difícil diferenciar os alunos atribuindo-lhes notas mais justas. Outra dificuldade vivenciada, prendeu-se com a observação critérios contemplados na grelha de avaliação e o seu preenchimento face às rápidas execuções dos alunos. A estratégia utilizada para ultrapassar essa falha, passou por, nas aulas dos nossos colegas de estágio, avaliar em conjunto como forma de aferir e depois comparar entre nós essa avaliação e assim íamos treinando, não só a rapidez de avaliar como a capacidade de observação. No entanto, sabemos que no futuro, dependemos apenas da nossa própria observação e avaliação dos alunos, pelo que este é um aspeto a melhorar com o aumento da experiência profissional.

3. Avaliação do contexto da Escola

3.1. Caraterização da Escola

A Escola Secundária das Laranjeiras (ESL) inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986 está situada na Cidade de Ponta Delgada, na Rua das Laranjeiras nº 22, fazendo parte da rede de escolas da Região Autónoma dos Açores. Esta é constituída maioritariamente por alunos residentes nas freguesias de São Pedro, Livramento, Fajã de Baixo e São Roque.

No Ano letivo 2019/2020 foram matriculados 759 alunos, distribuídos da seguinte forma: Ensino Básico Regular – 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano); Programa Ocupacional; Despiste e Orientação Vocacional; Ensino Pré-Profissionalizante; PROFIJ; Ensino Especial; Programa Específico de Recuperação da Escolaridade; Unidade Especializada com Currículo Adaptado; Ensino Secundário.

A ESL devido à sua localização geográfica, apresenta um nível socioeconómico médio-baixo, pelo que relativamente ao Serviço de Ação Social Escolar, mais de metade dos alunos da Escola, beneficia do mesmo. Este tipo de apoio, está dividido em 5 escalões (I, II, III, IV e V), sendo que a maioria dos alunos se enquadram nos dois primeiros escalões, pelo que é possível concluir que por vezes os agregados familiares apresentam algumas carências de várias ordens.

Este estabelecimento de ensino, rege-se pelos princípios organizativos estabelecidos na Lei 46/ 1986, que assentam numa conceção de escola que garante uma sólida formação geral e assegura a formação cívica e moral dos jovens. Contudo a escola depara-se com vários problemas associados a comportamentos de indisciplina resultando no incumprimento dos deveres estipulados no Estatuto do Aluno e no Regulamento Interno da Escola, como

também a falta de responsabilização e atuação dos encarregados de educação, em que por vezes há a falta de reconhecimento da função do professor. De acordo o Conselho Pedagógico, os problemas verificados nos baixos resultados escolares da ESL, devem-se essencialmente a questões de assiduidade e indisciplina, falta de hábitos de trabalho e de estudo, falta de interesse e objetivos por parte dos alunos, contribuindo para baixos índices motivacionais.

O pessoal docente da escola está organizado e distribuído por oito Departamentos Curriculares, a saber: Ciências Físico-Químicas e Geográficas; Línguas Românicas; Línguas Germânicas; Matemática; Ciências Naturais; Ciências Sociais e Humanas; Artes e Tecnologias; Educação Física e Desporto.

A escola distingue-se na diferenciação entre os espaços das salas de aula, laboratórios e os espaços mais públicos. Os principais espaços da escola são: a Biblioteca, com dois pisos – no rés-do-chão existe uma sala de leitura que permite palestras, entre outras iniciativas e, no primeiro andar existem quatro gabinetes; o Anfiteatro, com lugar para 200 pessoas; o Refeitório; e as salas de aula, que se distribuem pelos dois pisos, num total de 34 salas – no primeiro andar, temos as salas de Educação Visual e a Sala de Estudo, no rés-do-chão, temos os Laboratórios de Física, Química e Biologia/Geologia e a sala de Informática. A escola dispõe de um pátio interior equipado com bancos, que permitem não só o convívio entre alunos, como o abrigo contra a chuva regular ao longo do ano letivo.

Quanto à componente desportiva, esta escola é das que oferece melhores condições aos alunos desta Região Autónoma. O Complexo Desportivo das Laranjeira é um espaço multifuncional anexo à escola, integrado no Parque Desportivo Regional que está disponível para as aulas durante o horário diurno das 08h30 às 17h35. A riqueza deste complexo desportivo expressa-se totalmente na quantidade e qualidade das instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar, nomeadamente: Pavilhão desportivo, com as dimensões 44x22 metros, com ar condicionado e bancada; Sala de ginástica, com as dimensões de 21x21 metros; Sala de judo, com as dimensões de 12x12 metros; Piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada; Polidesportivos exteriores, em piso de relva sintético; Pista de atletismo, em piso sintético, com seis corredores; Sala de treino físico; Campo de futebol relvado 100x64 metros com bancada; Ginásio de ar livre.

O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras

As condições da escola para a prática desportiva são muito favoráveis, pois, como mencionado, está dotada de condições muito boas para que as aulas sejam lecionadas com sucesso. A rotação dos espaços de aula é feita de três em três semanas, pelo que a ESL não está preparada para a aplicação de um protocolo de avaliação inicial, que preveja que cada turma passe por todos os espaços de aula, nas primeiras semanas, possibilitando ao professor realizar a avaliação diagnóstica em todas as matérias. No entanto este mapa rotativo está ajustado às condições climáticas típicas da região (geralmente adversas), de forma a que os alunos não deixem de ter aula. Assim, as turmas colocadas nos espaços exteriores (Pista e Polidesportivo) têm sempre direito à sala de musculação e a um terço do pavilhão, respetivamente.

Os alunos para realizarem as aulas práticas de E.F têm de estar, obrigatoriamente, uniformizados com o equipamento da escola, que é composto por um calção preto e uma t-shirt laranja com o logotipo da ESL.

Pelas suas condições técnico-funcionais e características arquitetónicas, a escola foi galardoada com o prémio Excelência pela OCDE, em 2000.

3.2. Caracterização do Departamento de Educação Física e Desporto

O Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), é composto por 15 professores e três professores estagiários, provenientes das Universidades de Coimbra e Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Todos os docentes deste departamento são os responsáveis pela leção da disciplina de Educação Física e das disciplinas específicas do Curso de Apoio à Gestão Desportiva da ESL.

O DEFD rege-se de acordo com o Documento de Organização e Gestão (DOG), criado pelo próprio departamento, “é uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular” (Documento de Organização e Gestão, artigo 1º), de realçar que este documento foi revisto e melhorado no início do presente ano letivo, por forma a melhorar a qualidade das avaliações dos alunos.

O Departamento de Educação Física e Desporto, é constituído por professores muito experientes. Segundo o artigo 4º do DOG, o coordenador do departamento curricular deverá ser um docente profissionalizado, eleito trienalmente, por escrutínio secreto, de entre todos os docentes que integram esta estrutura. De realçar que deste departamento faz parte o atual

Presidente do Conselho Executivo, pelo que existe uma grande consonância entre estes dois Órgãos Pedagógicos.

Segundo informações recolhidas junto de alguns docentes do mesmo, este departamento é o que apresenta o maior número de atividades no Planeamento Anual da escola, desde logo com a participação na XXV Super Taça Escolar, com a duração de quatro dias, bem como com a organização e dinamização da prova de Cross Running, entre outras atividades. Apesar da enorme experiência e das inúmeras iniciativas deste departamento, observa-se uma constante preocupação na dinamização e procura de estratégias para a melhoria contínua das atividades e no modo de as promover junto dos alunos, pelo que no presente ano letivo, a colaboração dos três professores estagiários foi muito importante.

A Escola Secundária das Laranjeiras disponibiliza aos alunos a participação nas Atividades Desportivas Escolares (ADE), regidas pelo Capítulo VI do DLR n.º 12/2005/A, de 16 de junho, alterado pelo DLR n.º 35/2006/A, de 06 setembro. A carga horária semanal aplicada as essas atividades é de 90 minutos semanais.

As ADE incluem as modalidades desportivas de: Basquetebol 3x3 (Escalões sub 15 e >16 anos - Género Feminino e Masculino); Voleibol 4x4 e 6x6 (Escalões sub 15 e >16 anos - Género Feminino e Masculino); Futebol 5 (Escalões sub 15 e >16 anos - Género Feminino e Masculino).

A nível Regional o desporto escolar é caracterizado em três níveis, o primeiro nível são as atividades desportivas escolares, que neste caso é o que é implementado pela ESL, numa segunda fase temos o desporto escolar, em que existe uma competição regional entre as escolas e por último temos o clube desportivo escolar, em que na nossa escola existe o Laranjeiras Clube.

3.3. Diagnóstico da Turma

Para proceder à caracterização geral da turma, recorreremos a uma tabela disponível na plataforma online SGE adotado pela escola. Esta tabela fornece-nos os seguintes dados acerca dos alunos: número do processo, nome completo, idade, disciplinas em que se encontram matriculados no presente ano letivo, se é repetente, qual escalão social e se tem necessidades educativas especiais. No que diz respeito à turma C do sétimo ano de escolaridade, a mesma é constituída por 14 alunos, cinco do sexo feminino e nove do sexo

masculino, sendo a média de idades de 13 anos. Todos os alunos encontram-se abrangidos pela Ação Social Escolar.

Na turma, existem dois alunos que apresentam necessidades educativas especiais, pelo que beneficiaram de condições especiais de avaliação, tais como: apoio pedagógico especializado, adequações curriculares individuais e adaptações no processo de avaliação.

Através da primeira reunião do Conselho de Turma, ficamos a saber que no presente ano letivo, três dos alunos da turma encontravam-se a repetir o 7º ano, sendo que estes mesmos alunos obtiveram nível positivo a Educação Física no ano de retenção. Ao nível de problemáticas comportamentais destes alunos, com base nas informações da Diretora de Turma e no testemunho dos docentes que no ano anterior lecionaram a turma desses alunos, não existiram casos a realçar nos alunos anteriores, no entanto dois destes alunos apresentaram uma assiduidade bastante irregular, que poderiam comprometer decisivamente o processo da aquisição das competências fundamentais ao seu próprio desenvolvimento.

Em seguida, consultamos os processos dos alunos disponibilizados na sala de Diretores de Turma, para recolher informações sobre os níveis que os alunos obtiveram em Educação Física no ano anterior. No geral, o panorama da turma era bastante positivo, em que quase 80% da turma obteve nível 4 em Educação Física no ano Anterior. Podemos observar esses dados, mas detalhadamente no gráfico que se segue.

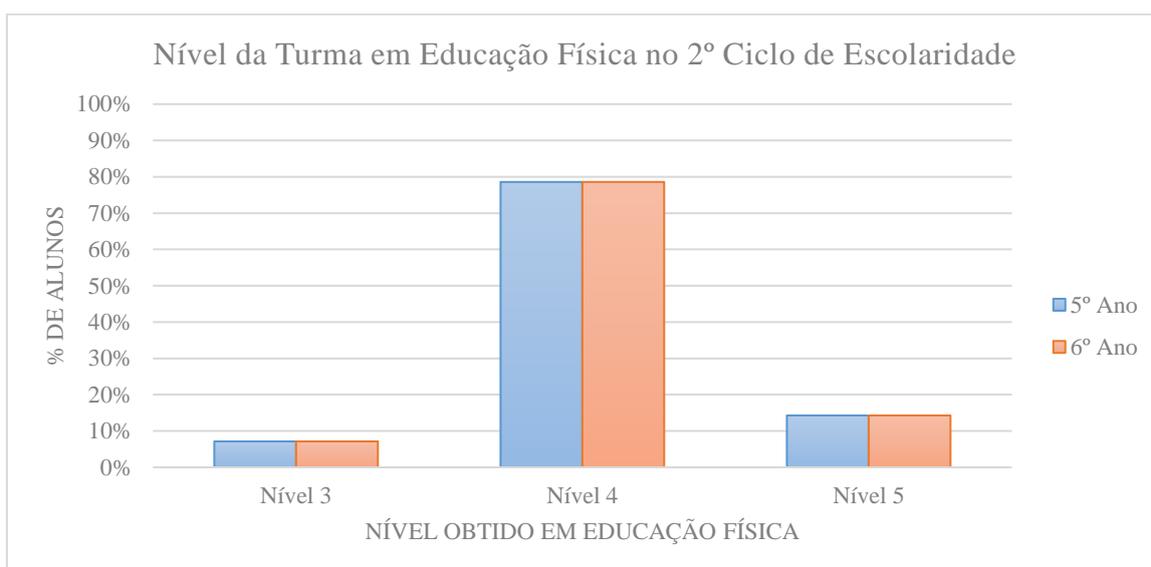


Gráfico 1 - Nível da Turma em Educação Física no 2º Ciclo de Escolaridade.

Os dados acerca dos níveis da turma em Educação Física, permitiu-nos definir objetivos de aprendizagem de acordo os Programas Nacionais de Educação Física, tendo em consideração os documentos: Perfil do Aluno e Mentas de Aprendizagem para o 7º ano.

No primeiro dia de aulas, realizamos um questionário cujo objetivo se prendeu com a recolha informações sobre os alunos. Foram obtidos alguns resultados importantes para entender a relação dos inquiridos com as aulas de Educação Física e com o desporto no geral. O primeiro dado que resultou da análise dos resultados foi que toda a turma, sem exceção, gosta de Educação física, sendo esta foi a matéria mais vezes escrita como favorita pelos alunos, seguida pela matéria de Português. Pelo contrário, História e Geografia, são as disciplinas que os alunos menos gostam. Ainda sobre a disciplina de Educação Física, grande parte da turma referiu que não mudaria nada nas aulas, à exceção de um aluno que só realizaria futebol e outro aluno gostaria de praticar natação. Acerca das disciplinas que os alunos nunca tiveram nas aulas de Educação Física, o andebol, a natação, o judo e a dança foram as mais selecionadas. Fora das aulas de Educação Física, três alunos praticam desporto regularmente, nomeadamente futebol. Apenas três alunos da turma gostariam de participar no desporto escolar. A turma, na totalidade, não apresente condicionantes à realização das aulas de Educação Física.

Para entender as relações entre os elementos da turma, procedemos à aplicação de um teste sociométrico. O principal objetivo educacional deste teste prendeu-se com a avaliação da estrutura social e afetiva da turma. Após a análise dos resultados, verificamos que a turma no geral trabalha bem em equipa, mas que há uma tendência para o agrupamento por sexo. Também identificamos dois alunos que são mais “populares” entre a turma e outros dois que são menos solicitados para a realização de trabalhos/equipas de grupo ou para conviver. O nosso papel passou por, nas aulas de Educação Física, tornar a turma homogénea, fazendo com que todos os alunos desempenhassem funções essenciais para a convivência social e para a aprendizagem. Um dos nossos métodos para desenvolver a interajuda, foi através da alteração dos grupos de trabalho, para que todos os alunos trabalhassem em diferentes circunstâncias e promovessem a autossuperação, capacidade de análise do comportamento do próximo e desenvolvimento de estratégia para atingir os objetivos propostos. Aos alunos mais “sociáveis” da turma, foi-lhes atribuída a tarefa de aglutinar o grupo.

CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA DAS ÁREAS CURRICULARES DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Neste capítulo, refletimos sobre as práticas desenvolvidas, ao nível do planeamento, do plano anual, das unidades didáticas, dos planos de aula, bem como das dimensões pedagógicas, instrução, realização, gestão, clima/disciplina. Também fazemos menção às reflexões pós-aulas, às reflexões pós-aulas, à observação de aulas, à avaliação e à atitude ético-profissional. Por fim, iremos descortinar as vivências e aprendizagens retidas ao nível da organização e gestão escolar, e dos projetos e parcerias realizados no presente ano letivo.

Área 1 – Ensino-Aprendizagem

1. Planeamento

1.1. Plano anual

Como é referido por Bento (2003) “A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”. Em concordância com Bento (2003), achamos que o plano anual fornece uma estrutura base que nos permite orientar ao longo do ano letivo. Para proceder à sua realização, necessitamos de conhecer as condições da escola e da turma.

Inicialmente, produzimos um documento com a caracterização da escola, que nos permitiu conhecer as condições e instalações desportivas que se encontravam ao dispor da escola para as aulas de Educação Física. Neste documento, englobamos também a caracterização do Departamento de Educação Física e Desporto, o qual possui um documento de Organização e Gestão que fornece todas as informações relevantes para a lecionação das aulas, desde os objetivos a atingir junto dos alunos, as matérias a lecionar, as condições de utilização das instalações desportivas, as regras de sala de aula, as condições e instrumentos de avaliação dos alunos. O Departamento elabora anualmente o mapa de rotações de espaços e realiza o inventário dos materiais.

Para efetuar a contextualização do meio envolvente, recorremos aos Serviços Administrativos da escola onde nos foi disponibilizado um conjunto de documentos que nos permitiu proceder à caracterização da escola.

Em seguida, procedeu-se à construção de um documento com a caracterização da turma, que permitiu identificar os alunos retidos em anos anteriores, os alunos com necessidades educativas especiais, o estatuto de ação social e as notas de educação física em anos antecedentes. Para aceder a estes dados, recorremos do programa SGE, utilizado pela escola e aos processos individuais dos alunos. Também aplicamos uma ficha biográfica na primeira aula do ano letivo, onde foram recolhidos os dados pessoais dos alunos, os seus hábitos de prática desportiva e a relação com a Educação Física.

Posto isto, o plano anual da turma C do 7º ano, foi construído tendo por base todas as informações anteriormente descritas. Ao longo deste, encontramos um cronograma com as datas programadas para as aulas de educação física, o espaço da prática, a matéria e disciplinas a abordar, atividades anuais, a função didática, os recursos materiais disponíveis, os critérios gerais de avaliação/competências por área, os instrumentos de avaliação e a justificação das opções tomadas. A nossa maior dificuldade na construção do plano anual, foi conjugar as disciplinas a lecionar, com os espaços disponíveis para a prática e com o número de aulas para cada unidade didática.

As matérias lecionadas tiveram por base os Programas Nacionais de Educação Física e o Documento de Organização Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto. A avaliação inicial realizada na primeira aula de cada unidade didática, permitiu conhecer as capacidades e competências de cada aluno nas diferentes matérias de ensino, para proceder à definição de objetivos.

As matérias programadas para lecionar durante o ano letivo foi: judo, atletismo (corrida de velocidade, corrida de meio fundo, salto em comprimento e lançamento do peso), ginástica (solo e aparelhos), voleibol, andebol, badminton, natação e os testes Fitescola. Também fizeram parte do plano anual as Cross Running e Super Taça, direcionadas a toda a escola.

Finalmente, para orientar e organizar as tarefas a realizar nas diferentes áreas integrantes no Estágio Pedagógico, realizamos um cronograma, intitulado de Plano Geral de Estágio, que serviu com guia durante todo o ano letivo. Como qualquer plano, este último também esteve sujeito a alterações, no que diz respeito às datas de realização, pois os seminários foram realizados depois das datas previstas.

1.2. Unidades didáticas

Bento (1987) afirma que as unidades didáticas “Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” Assim, consideramos alguns aspetos importantes a ter em conta a longa da construção das unidades didáticas.

Ao planificar, o professor deve formular de uma proposta de ensino, para um determinado conjunto de conteúdos, ordenados por uma sequência de trabalhos. Planear passa por antecipar o futuro, o que significa que o docente deve avaliar e retificar continuamente o caminho que o aluno está a seguir, para que este alcance o sucesso. Espera-se que no final de cada unidade didática, através duma vivência teórico-prática, o aluno seja capaz de reconhecer e interpretar na prática os princípios e fundamentos inerentes à modalidade, através do domínio dos conteúdos táticos, técnicos e sócio desportivos da modalidade.

Ao nível da estrutura das unidades didáticas, foi estipulado pelo núcleo de estágio, a seguinte sequência: história da modalidade, sua caracterização e importância para o desenvolvimento da criança; recursos (espaciais, matérias, humanos e temporais), caracterização da turma, quadro de extensão de conteúdos, objetivos segundo o Programa Nacional de Educação Física, ações motoras a desenvolver, progressões de aprendizagem a aplicar, processos avaliativos (avaliação inicial, formativa e sumativa) e estratégias de intervenção pedagógica.

No decorrer do presente ano letivo foram elaboradas as seguintes unidades didáticas: judo, atletismo (corrida de velocidade, corrida de meio fundo, salto em comprimento e lançamento do peso), ginástica (solo e aparelhos), voleibol, andebol, badminton e natação.

A elaboração destas unidades didáticas teve como princípio orientador as avaliações iniciais, recolhidas na primeira aula de cada unidade didática, o Planos Nacionais de Educação Física do 3º ciclo, o Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto, as Aprendizagens Essenciais e as modalidades/conteúdos estipulados para a lecionação das aulas do presente ano letivo.

Importa agora salientar, que no final de cada unidade didática realizou-se um balanço geral da mesma, permitindo refletir acerca dos aspetos positivos e negativos nas diferentes formas de intervenção: planeamento, gestão do tempo, instrução, feedback, controlo da turma e segurança dos alunos. Para além, neste balanço, refletimos acerca dos resultados obtidos pelos alunos, resultantes da aplicação dos nossos métodos de ensino.

1.3. Planos de aula

Segundo Nérici (1983), o “Plano de aula é a previsão mais precisa possível quanto a conteúdo, materiais e atividades didáticas que ativem o processo ensino-aprendizagem capaz de possibilitar ao educando alcançar objetivos previamente estabelecidos.”

Considerando a descrição anterior acerca da funcionalidade do plano de aula, este foi uma ferramenta de extrema importância e imprescindível no auxílio das tarefas que tínhamos de realizar ao longo da aula, pois permitiu orientá-la de forma estruturada, coerente, de acordo com os objetivos definidos e capaz de promover a aprendizagem unânime da turma. Contudo este documento não é de caráter fixo, podendo ser modificado consoante as variáveis e imprevisibilidades que o contexto envolvente apresenta.

Este documento foi elaborado antes da lecionação da aula, indo ao encontro do que foi pré-estabelecido na elaboração das unidades didáticas.

O plano de aula, utilizado na lecionação da turma C do sétimo, foi um documento definido pelo núcleo de estágio e os respectivos orientadores de estágio. Ele encontra-se estruturado em três partes: A primeira refere-se informações referentes a data e hora da lecionação da aula, o ano e a turma, o período, o local/espço de lecionação da lição, o nº da aula, a unidade didática, o nº da unidade didática, a duração da aula, o nº de alunos, a função didática da aula, os recursos materiais e o objetivo da aula. Na segunda parte, temos a descrição/organização da tarefa, os objetivos específicos, as componentes críticas/critérios de êxito. Por último, a terceira parte, corresponde à apresentação da fundamentação/justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência).

A segunda parte do plano, manteve sempre uma estrutura tripartida, com uma parte inicial reservada ao aquecimento, uma parte fundamental destinada à concretização da função didática de acordo com os objetivos da aula e, a última parte, destinada ao retorno à calma e revisão dos conteúdos.

Procuramos realizar aquecimentos que fossem ao encontro dos objetivos da aula e, principalmente, que fossem interessantes para os alunos, de modo a despertar o interesse e motivação para o decorrer da aula.

De entre os diferentes tipos de aquecimento (passivo ou ativo, geral ou específico), tentamos sempre adequar ao ritmo e intensidade para a qual a aula estava planeada.

De acordo com o que defendem Tortora e Grabowsky (2002), planeamos o aquecimento de forma progressiva e gradual, proporcionando intensidade suficiente para aumentar as temperaturas musculares sem produzir fadiga nem reduzir as reservas de energia. Segundo estes autores, o aumento da temperatura muscular e do metabolismo energético, promove o aumento da elasticidade do tecido (os músculos, os tendões e os ligamentos tornam-se mais elásticos, o que proporciona diminuição do risco de lesão), aumenta a produção do líquido sinovial (aumentando a lubrificação das articulações), aumento do débito cardíaco e do fluxo sanguíneo periférico, melhora a função do sistema nervoso central e do recrutamento das unidades motoras neuromusculares.

Desde modo, o aquecimento tem o potencial de melhorar o desempenho na prática desportiva, permitindo uma melhoria na fluidez e eficácia do gesto desportivo e uma adaptação mais rápida do corpo ao stresse do exercício, prevenindo lesões/problemas articulares e musculares.

Em todo a planificação, tentamos sempre corresponder aos critérios de qualidade da conceção da aula de educação física, nomeadamente, maximizar a quantidade de exercitação, promover a segurança do aluno, seleccionar exercícios adequados aos exercícios, desenvolver a multilateralidade do aluno, promover a diversidade e diferenciação pedagógica e respeitar as progressões pedagógicas.

Sempre que possível, foram utilizados croquis dos exercícios para facilitar a interpretação do plano e permitir visualizações rápidas e percetíveis durante o decorrer da aula, em caso de necessidade.

As componentes críticas que compuseram os planos, foram essenciais para transmitir feedbacks aos alunos, permitindo corrigir as suas prestações.

Finalmente, a fundamentação que realizávamos no final do plano, permitiu naquele momento fazer uma análise reflexiva e crítica do que estava descrito anteriormente. Neste momento, imaginávamos o que poderia correr menos bem e quais as alternativas possíveis.

2. Realização

A realização corresponde ao momento em que se põe em prática tudo o que foi projetado/planificado anteriormente. Este é o momento em que contactamos diretamente com

os alunos, cujo objetivo passa por promover neles aprendizagens eficazes e seguras. Agir no “terreno” junto dos alunos, foi a parte do estágio que despertou em nós mais emoções de satisfação e adrenalina. A maior preocupação aqui era saber se os alunos estavam entusiasmados e empenhados na aula, se os exercícios e jogos selecionados despertavam o gosto pela prática ou se estavam a melhorar os conhecimentos, capacidades e habilidades.

Durante a realização, tivemos sempre em consideração diversos aspetos relacionados com a instrução, gestão dos recursos (espaciais, temporais, materiais e humanos), clima/disciplina na aula e segurança dos alunos, decisões de ajustamento.

3. Instrução

No que concerne à dimensão instrução, tentamos realizar preleções sucintas, focadas e significativas, utilizando agentes de ensino (demonstração segundo um modelo, vídeos, esquemas, imagens) para auxiliar a compressão dos alunos. Também procuramos questionar os alunos, de modo a envolvê-los ativamente na aula, desenvolver a capacidade de reflexão e verificar a assimilação dos conteúdos. No entanto, nem sempre as nossas instruções resultavam nos efeitos pretendidos, pelo que consideramos ser necessário fornecê-las de forma mais simplificada e coerente no sentido de facilitar a compreensão dos alunos

Durante as aulas utilizamos usufruir da instrução em articulação com os critérios de avaliação, no sentido de privilegiar os alunos em situações de avaliação formativa.

Quanto ao feedback, este foi melhorando com o avançar do estágio através do aumento da experiência. O mais importante para transmitir feedbacks diversos, corretos e eficazes, foi através do estudo exaustivo da matéria a lecionar, dos exercícios a pôr em prática e das componentes críticas de cada gesto. A maior dificuldade, foi em transmitir feedbacks equitativamente por todos os alunos ou na transmissão cruzada. Este é um ponto alvo de melhorias ao longo da carreira profissional.

4. Gestão

Relativamente à dimensão gestão, o controlo do tempo foi a que exigiu mais melhoramentos, principalmente na fase inicial da aula, em que os alunos tinham algumas dificuldades em respeitar os tempos de tolerância. Com o aumento da experiência, percebemos que os alunos

que chegavam a horas à aula não poderiam ser prejudicados e começamos a atribuir tarefas práticas aos mesmos conforme iam chegando, as quais começarem a ser parte integrante do plano de aula.

Nesta dimensão, concentramos a nossa atenção em prever comportamentos de desvio, reduzir os tempos de organização e transição dos exercícios, definir rotinas específicas, evitar grandes períodos de inatividade, manter o entusiasmo pela aula.

5. Clima/Disciplina

Quanto à dimensão clima, não sentimos quaisquer dificuldades, pois a turma esteve sempre sob controlo e motivada para a aula, à exceção de um ou outro episódio em que as alunas recusavam realizar a aula.

Aqui a nossa estratégia passou essencialmente por ser consistente, credível, positiva e exigente, demonstrar entusiasmo, controlar as emoções e promover comportamentos responsáveis.

Estamos conscientes que a turma já vinha com rotinas estipuladas, com níveis acima da média e sem casos de comportamentos de desvio, o que facilitou bastante o seu controlo. Entretanto, ao passarmos por outras experiências com turmas cujos comportamentos eram mais inquietos, sentimos a liderança da turma já não era tão firme, sendo um aspeto alvo de melhorias.

6. Decisões de Ajustamento

Segundo Abreu (2017), as decisões de ajustamento podem ser feitas sobre qualquer elemento do currículo (objetivos, conteúdos, estratégias de ensino, processos, avaliação, etc.), quer a nível do planeamento quer a nível da intervenção pedagógica. As nossas decisões de ajustamento ocorreram, sobretudo, ao nível da realização.

A maioria das aulas lecionadas foram de encontro ao que estava projetado nos planos de aula, pelo que se recorreu poucas vezes às decisões de ajustamento. Por norma, os exercícios escolhidos para as aulas, respeitavam as progressões pedagógicas, os objetivos da aula ou as características e necessidades nos alunos. No entanto, por vezes, foi necessário aumentar o tempo de prática de alguns exercícios para promover a aprendizagem e consolidação dos

alunos, levando a finalizar a aula em funil. Essas decisões foram refletidas e tomadas para beneficiar os alunos. Para além, quando as aulas eram realizadas ao ar livre, estávamos sujeitos às condições meteorológicas, pelo que, estávamos providos de um plano secundário, em caso de ser necessário alterar o local da prática. Esses planos, por vezes, iam de encontro ao que se pretendia no plano principal, ou então, consistia na promoção e elevação das capacidades físicas dos alunos.

Os maiores ajustes que se verificaram no decorrer do ano letivo aconteceram com o aparecimento da pandemia (Covid 19), em que as aulas deixaram de ser presenciais e passaram a ser por via online. Nesta situação, procuramos desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordenativas dos alunos, através da aplicação de planos de ação disponibilizados no programa utilizado pela escola (SGE). Para além, estes planos eram compostos por uma nota informativa sobre assuntos relacionados com a educação física, desporto, saúde, alimentação ou suporte básico de vida. Deste modo, estimulamos a capacidade reflexiva dos alunos para temáticas presentes no dia a dia. Disponibilizamos ainda em cada plano, uma receita económica, fácil e saudável, como forma de incentivar a prática de uma alimentação equilibrada. Como forma de estimular o interesse dos alunos, colocamos um desafio nos planos, baseados essencialmente em testes máximos, para testarem os próprios limites e disponibilizamos um “espaço aluno” para divulgar os produtos dos mesmos.

Estes planos, que surgiram de ajustamentos às circunstâncias por que enfrentava o país, foram aceites com entusiasmo pelos alunos. A partir deles, surgiram momentos de partilha e vivências saudáveis quando a tendência era cair no sedentarismo.

7. Reflexões Pós Aulas

As reflexões da aula foram sempre realizadas após o término de cada aula, onde era realizada uma análise dos acontecimentos da aula, com o intuito de entender quais foram os aspetos positivos e quais as necessidades de melhorias a ter em conta numa próxima intervenção pedagógica. Esta análise ocorrer entre o núcleo de estágio de Educação Física e os respetivos orientadores, onde cada interveniente transmitia o seu parecer da aula observada. Após esta reflexão, com partilha de ideias era produzido um relatório escrito tendo em conta, o planeamento da aula, a dimensão de instrução, gestão, clima e disciplina, as decisões de

ajustamento, aspetos positivos mais salientes e uma proposta de oportunidade de melhoria. Estes momentos reflexivos foram importantes, potenciando o nosso crescimento enquanto profissionais, permitindo desenvolver o nosso espírito crítico e reflexivo, melhorando a nossa observação e intervenção pedagógica.

8. Observação de Aula

Durante o estágio pedagógico procedemos à observação das aulas dos nossos colegas estagiários e do professor orientador.

Inicialmente, em conjunto com o orientador, definimos critérios de observação e elaboramos uma grelha para auxiliar a observação. Esse instrumento foi essencial para proceder à realização do relatório de observação de aulas, que após concluído era disponibilizado ao protagonista.

Estas observações foram essenciais para desenvolver a capacidade de observação e reflexão. Para além, através da reflexão crítica das aulas, pudemos opinar sobre a prestação do colega, ajudando-o a evoluir. Reconhecer os aspetos positivos do colega e aspetos menos positivos levava-nos a refletir sobre as nossas próprias aulas, a fim de melhorar a ação pedagógica sempre que possível.

9. Avaliação

A avaliação tem um papel de extrema importância, pois para além do carácter avaliativo, proporcionando ao professor todas as informações de que necessita, permite regular o processo ensino-aprendizagem; possibilitando reajustes pontuais, contribuindo assim para um maior sucesso do mesmo processo.

Esta deve ainda permitir aos alunos, uma participação o mais direta possível, o que os levará a desenvolver o espírito crítico, e melhorando simultaneamente a sua capacidade de autoavaliação.

Durante o processo avaliativo, tivemos em conta o objetivo geral da avaliação, que segundo a Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019, consiste em:

- “a) apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de

metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas; b) Certificar as aprendizagens realizadas, nas várias componentes do currículo, em linha com as orientações previstas nas Aprendizagens Essenciais e no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. c) Contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo, possibilitando a tomada de decisões para o seu aperfeiçoamento e promovendo uma maior confiança social no seu funcionamento.”

No sentido de auxiliar o processo de avaliação, foram utilizados diversos instrumentos de avaliação, para os quais haviam sido definidos critérios de avaliação, tendo em conta, designadamente: a) O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; b) As Aprendizagens Essenciais e as orientações curriculares regionais.

A avaliação integrou simultaneamente conhecimentos, capacidades e atitudes, e facultou informação sustentada no desempenho dos alunos e não no mero cumprimento dos programas.

O processo de avaliação utilizado pela escola contempla três tipos de avaliação (inicial, formativa e sumativa) que ocorrem em momentos distintos durante o processo de ensino-aprendizagem, mas que, no entanto, se complementam entre si.

Para verificar a concordância entre as notas atribuídas pelo professor e as perceções dos alunos acerca do seu desempenho, há ainda uma ficha de autoavaliação do aluno, que se encontra no documento de Gestão e Organização Desportiva do Departamento de Educação Física e Desporto.

9.1. Avaliação Inicial

Em concordância com o que refere o Programa Nacional de Educação Física (2011) consideramos que a avaliação inicial foi um processo decisivo durante o Estágio Pedagógico pois, para além de nos permitir orientar e organizar o trabalho com a turma, possibilitou-nos assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, sempre que necessário.

Para realizar este primeiro momento de avaliação, foi elaborado pelo núcleo de estágio de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras, um protocolo de avaliação inicial, no qual consta as situações de avaliação e procedimentos de observação, tal como a recolha de

dados (tabela de registo), considerando os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizando o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos.

A partir desta avaliação inicial, atribuímos níveis aos alunos (não introdutório, introdutório, elementar ou avançado), segundo os quais, foram desenhados em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorreu posteriormente e de forma adequada às necessidades da turma.

9.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa foi tida com a principal modalidade de avaliação, assumindo um carácter contínuo e sistemático. De acordo com Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019, este tipo de avaliação visa “a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de técnicas e instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.”

Este tipo de avaliação permitiu-nos obter informação sobre a qualidade das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas, de modo a permitir a sua melhoria.

Deste modo, a avaliação formativa foi parte integrante do processo ensino-aprendizagem. Esta avaliação assumiu um papel fundamental na regulação (por parte do professor e dos alunos) de todo o processo ensino-aprendizagem, permitindo ao mesmo tempo uma avaliação contínua dos alunos, tornando todo este processo mais rigoroso, justo e criterioso. Assim, utilizamos esta avaliação com o objetivo de conhecer e acompanhar o progresso dos alunos relativamente aos objetivos a alcançar.

Importa referir que com esta avaliação contínua pretendeu-se, não só obter auxiliar uma classificação periódica dos alunos, mas também fornecer todo um conjunto de informações que permitiram ponderar a qualidade do processo de instrução e, quando necessário, reorientá-lo/reestruturá-lo ou em último caso reformulá-lo por completo. Assim sendo, esta avaliação tem como finalidade fornecer feedbacks ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas dificuldades e detetar os problemas de ensino-aprendizagem, de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino.

Este tipo de avaliação permitiu-nos avaliar qualitativamente os alunos de uma forma sistemática e contínua, em que os referencias utilizados foram baseados em quatro níveis: não introdutório, introdutório, elementar e avançado. A grande vantagem deste tipo de avaliação foi a “constante e atualizada informação” sobre o nível de desempenho dos alunos, num determinado momento, ou período.

A concretização prática deste tipo de avaliação assentou na observação da execução das tarefas propostas, ao longo das aulas, confrontando o aluno com o seu desempenho e os objetivos previamente traçados, procurando-se assim ajustar a estratégia à necessidade, contemplando o questionamento, como mais um meio de recolha de informação.

Os dados recolhidos nos três domínios, foram obtidos de uma forma direta, através da observação e registados nas reflexões das aulas e em grelhas de avaliação.

Estas informações individuais recolhidas ao longo das aulas serviram como um meio para a avaliação sumativa.

9.3. Avaliação Sumativa

Segundo a Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019, a avaliação sumativa surge com as seguintes finalidades: “a) A necessidade de informar o aluno e o encarregado de educação sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos; b) Tomar decisões sobre o percurso escolar do aluno.”

Neste seguimento, a avaliação sumativa correspondeu à fase de balanço das aprendizagens adquiridas ao longo do processo de ensino, ou seja, teve como finalidade classificar os alunos no final de uma etapa, como acontece no final de cada período escolar. Através desta, conseguiu-se obter o produto final de todo o processo ensino-aprendizagem, baseada na comparação entre o que foi alcançado pelos alunos e os objetivos previamente definidos.

A informação resultante da avaliação sumativa, foi expressa considerando a Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019, nomeadamente numa escala de 1 a 5 e, sempre que se considere relevante, foi acompanhada de uma apreciação descritiva sobre a evolução das aprendizagens do aluno, incluindo as áreas a melhorar ou a consolidar.

A avaliação sumativa decorreu sempre nas últimas aulas de cada período. Como instrumento de avaliação, utilizamos uma grelha de registo, na qual foi atribuído uma classificação sobre

a componente ou gesto técnico avaliada. Para esta modalidade de avaliação, foi utilizada uma grelha de registo elaborada pelo grupo de Educação Física, que permitiu avaliar os alunos ao nível das componentes técnicas e táticas de cada unidade didática.

Os dados recolhidos ao longo do ano letivo, no que diz respeito aos conhecimentos, capacidades e atitudes dos alunos, através da avaliação de carácter formativo, estiveram sempre sujeitos a um tratamento, a fim de serem orientados para uma nota final global.

Através da nossa experiência, e ao nível das avaliações, consideramos que esta foi a mais difícil de atribuir aos alunos face a nossa inexperiência. A barreira, foi sobretudo na capacidade de diferenciar os alunos da uma turma, numa escala classificativa tão reduzida (1 a 5) tentado sempre ser justo com todos.

10. Atitude Ético-Profissional

Ao longo deste ano letivo, achamos que seria relevante aportar na nossa formação pessoal e profissional e para tal, aderimos a um atelier com a intervenção do psicólogo do desporto Pedro Almeida do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, que nos forneceu informações importantes sobre como lidar com os nossos alunos e/ou atletas. Também assistimos à oficina “Educação para Valores e Ética pela Prática Desportiva”, baseada aprendizagens de formas de ensinar aos alunos os valores inerentes ao contexto desportivo e à aula de educação física, que consequentemente remetem-se para a vida no quotidiano. Em contexto informar, presenciamos a formação de dança organizada pelo departamento, em que os professores com conhecimentos na aula, transmitiram conteúdos de danças sociais para que, no futuro, pudéssemos aplicar aos nossos alunos. Por último, contruímos ainda um flyer para uma outra oficina, cujo tema foi “A avaliação como meio de ensino”, a qual nos fez refletir sobre como utilizar a avaliação para promover a aprendizagem dos alunos.

Na nossa opinião, acreditamos que no decorrer do presente ano de estágio, cumprimos com os valores pelos quais a escola e o guia de estágio pedagógico se regem, existindo sempre uma conduta exemplar, tentado sempre fortificar as relações entre pares (professores e alunos), passar valores éticos e morais aos nossos alunos com vista a que estes se tornem melhores cidadãos.

10.1. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Para complementar o nosso estágio pedagógico, contemplamos no planeamento anual uma semana dedicada à experiência de passar pela carga horária completa de um professor a tempo inteiro. Neste seguimento, durante o segundo período, criamos um horário com 22 segmentos de aulas, para as quais procedemos ao planeamento e posterior realização. Esta atividade só foi possível porque o nosso orientador, juntamente com a Escola Secundário das Laranjeiras e os professores de educação física nos proporcionaram todas as condições necessárias.

Consideramos que foi uma das experiências mais enriquecedoras do estágio, permitindo-nos interagir com os professores titulares das turmas, a fim de obter a caracterização da turma e conteúdos a lecionar, e ainda, proporcionou-nos a possibilidade de lecionar a um vasto número de alunos, de diversas idades e personalidades.

Sentimos que foi uma tarefa exaustiva, que exigiu da nossa parte muito trabalho, criatividade, domínio de conteúdos, estratégias para lidar com diferentes turmas e organização do tempo.

Nesta experiência, percebemos a dificuldade que é lidar com turmas tão distintas, que seja o nível comportamental, quer seja ao das capacidades físico-motoras dos alunos. Há que procurar adquirir características que definem um líder para dominar diferentes tipos de turma. No futuro será importante antever possíveis situações que possam ocorrer na sala de aula e possuir um conjunto de estratégias que permitam contornar tais situações imprevisíveis.

10.2. Lecionação a Outro Ciclo de Ensino

Faz parte do regulamento do Estágio Pedagógico lecionar dois blocos de 90 minutos e dois segmentos de 45 minutos a outro ciclo de ensino diferente daquele a que pertence a turma que acompanhamos anualmente. Neste sentido, ficamos responsáveis por lecionar uma turma do segundo ciclo de escolaridade, nomeadamente a turma C do quinto ano, pertencente à Escola Robert Ivens.

A turma do 5ºC tinha na sua constituição 21 alunos, dos quais 10 eram do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 anos e 14 anos. As aulas de Educação física estavam distribuídas em um segmento de 45 minutos à terça-feira (11:05h

às 11:50h) e um bloco de 90 minutos à quinta feira (11:05h às 12:35h). Nas aulas de 45 minutos os alunos têm uma tolerância de 5 minutos à saída para os cuidados e higiene pessoal e mais 10 minutos nas aulas de 90 minutos.

A unidade didática que estive a planear de acordo com as orientações do professor titular da turma, foi ginástica de aparelhos. O espaço disponível para a prática foi 1/3 do pavilhão, em que os restantes 2/3 eram partilhados com outra turma. Aqui começa a diferença, em que na Escola Secundária das Laranjeiras apenas há partilha de espaço quando as condições meteorológicas assim o exigem. O facto de o espaço ser partilhado aumento o ruído e exige um maior esforço do professor para comunicar com os alunos e focar a atenção dos mesmos. Além disso, como a turma é composta por um maior número de alunos, também requer do professor uma maior capacidade de observação e de controlar diversos fatores em simultâneo.

Comparando a turma do 5^oC com o 7^oC, sentimos que havia mais irrequietude, alguns comportamentos de desvio e dificuldade em focar na tarefa. Neste sentido, houve necessidade de encontrar estratégias para contrariar estas evidências, algumas das quais passamos a enumerar: (1) realizar circuitos, com poucos alunos em cada estação para evitar grandes tempos de espera e dispersões; (2) disponibilizar pouco tempo em cada estação e aumentar o número de passagens por cada estação, para evitar desvios da tarefa; (3) utilizar sinais comunicativos para manter a turma atenta e controlada (ex: 1 apito troca de estação e 2 apitos senta em meia lua à minha frente); (4) manter os alunos afastados dos materiais que não eram necessários para a aula; (5) realizar grupos mistos, distribuindo os alunos mais irrequietos; (6) mandar sentar sempre que os alunos não obedeciam às regras; (7) responsabilizar os alunos mais irrequietos por dar exercícios de aquecimento/alongamento e controlar os colegas; (8) aumentar o tempo de aquecimento, com a realização de jogos lúdicos que demonstravam ser bastante apelativos para os alunos.

A opção de organizar a aula em circuito, não só facilita o controlo dos comportamentos e aumenta o tempo de prática, como também permite utilizar com aproveitamento o espaço reduzido disponível para a prática

Esta experiência foi de elevada importância para o nosso percurso de aprendizagem, pois permitiu conhecer outra realidade daquele com que estávamos familiarizados. Deste modo, houve a necessidade de adaptação ao novo meio em que nos encontrávamos, tal como

tivemos de ter em consideração os novos recursos que estavam à nossa disposição (espaciais, humanos, temporais e materiais).

Uma vez que a carreira de um professor não é estável, no sentido em que poderá ser colocado em diferentes escolas, esta experiência possibilitou a sensação de encarar uma nova realidade educativa.

10.3. Plano de Ensino à Distância

Devido ao marco histórico, resultante do aparecimento da pandemia Covid-19 por que Portugal e grande parte do mundo atravessa em 2020, as aulas do 3º período foram lecionadas por via online.

Neste sentido, a Escola Secundária das Laranjeiras proveu-se de um Plano de Ensino à Distância, tendo em conta as condições disponíveis, sendo este um processo em constante construção, que pretendeu abranger todos os alunos e prever, de acordo com o definido no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e nas Aprendizagens Essenciais, a consolidação das aprendizagens já realizadas no 1.º e 2.º períodos, em articulação com o desenvolvimento possível de novas aprendizagens, as verdadeiramente estruturantes.

Antes de qualquer decisão por parte da escola acerca das medidas a serem tomadas, optamos por manter o contato com os nossos alunos, através dos quais fomos disponibilizando alguns instrumentos de ensino-aprendizagem. Satisfeitos com a resposta dos intervenientes, em conjunto com o núcleo de estágio e com o orientador, propusemos ao Departamento de Educação Física adotar a nossa estratégia e comprometemo-nos a realizar planos de ação semanais para serem disponibilizados aos alunos. Esta sugestão foi aceite com agrado e seguiu em frente, sendo levadas a cabo, nas aulas à distância, tarefas conducentes ao desenvolvimento das seguintes aprendizagens: (a) manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; (b) a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física.

Os planos de ação que criado pelo núcleo de estágio e o orientador foi constituído por: (1) Uma nota informativa sobre a sensibilização para um determinado tema (2) Uma parte prática com quatro exercícios com dois níveis de diferenciação, contendo também uma componente de autoavaliação do aluno através dos testes de aptidão física ou desafios diversos; (3) Uma receita saudável que todas as semanas variava, sendo uma opção do aluno

a sua realização; (4) Um espaço destinado ao aluno, para divulgar e partilhar as experiências após a realização do plano, como por exemplo, fotografias, descrições ou registos.

Este foi mais um grande desafio que enfrentamos durante o estágio pedagógico. Inicialmente, foi difícil obter o contato dos alunos e mesmo depois de os termos, nem todos os alunos tinham condições para estabelecer o contato de modo a promover o ensino à distância.

Durante as aulas realizadas por videoconferência, os alunos não tinham câmaras ou não as queriam ativar, dificultando o processo comunicativo e o controlo dos mesmos. As tarefas solicitadas nem sempre eram entregues o que dificultou o processo avaliativo. Uma vez que as notas não poderiam ser reduzidas, comparativamente ao período anterior, sentimos que poderá ter havido algumas injustiças entre as classificações dos alunos.

Área 2 – Organização e Gestão Escolar

Na área da Organização e Gestão Escolar procedemos ao acompanhamento do cargo de direção de turma, para o qual começamos por procurar esclarecer o conceito de Diretor de Turma (DT) e o que este envolve.

Segundo Boavista e Sousa (2013), o DT é considerado uma figura de gestão intermédia da escola e é responsável pela coordenação dos professores da turma, promoção de desenvolvimento social e pessoal dos alunos e a sua integração na escola e no ambiente escolar, bem como o relacionamento estabelecido entre escola, encarregados de educação e comunidade escolar.

Relativamente ao perfil funcional do cargo de Diretor de Turma, a Escola das Laranjeiras rege-se pelo ARTIGO 7º do Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho, o qual refere que:

1. A coordenação das atividades do conselho de turma é realizada pelo diretor de turma, o qual é designado pela direção executiva de entre os professores da turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente profissionalizado.
2. Sem prejuízo de outras competências fixadas na lei e no regulamento interno, ao diretor de turma compete:
 - a) Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;
 - b) Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;

- c) Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;
- d) Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- e) Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;
- f) Apresentar à direção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.

Deste modo, as funções desempenhadas junto do Diretor de Turma foram baseadas na relação estabelecida com os alunos, com os pais / encarregados de educação e com os diversos professores da turma.

Após concretizado o acompanhamento deste cargo, consideramos que o Diretor de Turma é uma figura com bastante responsabilidade que desempenha um papel imprescindível para garantir um bom encaminhamento e o sucesso do aluno.

Área 3 – Projetos e Parcerias

Na área dos Projetos e Parceria tentamos dinamizar atividades e seminários que causassem impacto na escola.

1. Atividades Desportivas Escolares

As Atividades Desportivas Escolares são uma componente extracurricular, que ocupa a tarde das quartas-feiras durante todo o ano letivo. Aqui, os alunos podem participar em diferentes atividades desportivas. Este ano letivo, decorreu o I Torneio de Street Basket e treinos de voleibol e futsal com vista à participação nos Jogos Desportivos Escolares. Também estavam previstos para realizar durante o terceiro período, treinos de ginástica, atletismo, futebol, basquetebol, voleibol e dança (flashmob).

1.1. I Torneio Street Basket

No âmbito das Atividades Desportivas Escolares, começamos por realizar o *I Torneio de Street Basket*, que surgiu com o primeiro objetivo de captar os alunos visando a participação na Super Taça Escolar. Outros objetivos passaram por desenvolver habilidades para o jogo

de basquetebol, proporcionar o gosto para prática deste desporto e incentivar à prática desportiva fora das aulas de Educação Física.

Esta atividade ocorreu ao longo o primeiro período, a qual envolveu três momentos: organização (regulamentação, divulgação e aquisição de participantes), realização (decorrer dos jogos) e divulgação dos jogos. (newsletters).

Durante a organização do torneio, a maior dificuldade estava na angariação dos alunos, que apesar dos esforços para incentivar os alunos à participação devido a um conjunto de benefícios relacionados com a saúde, socialização e bem-estar, a adesão dos alunos foi baixa, demonstrando genericamente falta de interesse. Deste modo, devido à reduzida participação dos alunos, o torneio foi descontinuado no segundo período.

Para ajudar a ultrapassar o reduzido número de equipas inscritas para o torneio, optamos por formar uma equipa de professores, que permitiu aumentar os laços entre os pares, proporcionar momentos de prática desportiva e de divertimento.

Apesar da adesão ao torneio por parte dos alunos não ser o que esperávamos, conseguimos avançar com a realização do torneio a qual foi vivenciada com bastante agrado por parte dos participantes. Importa realçar que conseguimos, pela primeira vez na escola, formar equipas de basquetebol, sendo esta modalidade pouco abordada nas atividades desportivas escolares.

Um aspeto muito positivo na organização deste torneio foi a nossa envolvência com o orientador, com professores do departamento e com os órgãos de gestão escolar. Sentimos que houve uma boa colaboração entre todos os membros, sendo esta uma ótima atividade para nos envolvermos nos projetos da escola e marcarmos a diferença.

As newsletters foi uma forma engraçada que encontramos para divulgar os jogos realizados. Estas continham um relato caricato dos jogos, juntamente com algumas fotografias dos mesmos e eram publicadas à sexta-feira. Esta forma de divulgação foi apreciada com bastante entusiasmo e divertimento, por parte de professores e alunos.

A realização deste torneio envolveu a realização de diversas tarefas da nossa parte, nomeadamente: elaboração do regulamento, realização das funções de árbitro de mesa, elaboração dos cartazes, divulgação do torneio pelas salas do ensino básico, atualização das classificações finais e dos melhores marcadores e criação de registos fotográficos.

1.2. Jogos Desportivos Escolares

O Governo Regional dos Açores (2019) é promove as Atividades Desportivas Escolares e define-as como:

um projeto de valor desportivo e pedagógico comprovado, potenciam uma aproximação da Sociedade Civil às escolas e merecem a confiança e o investimento de todos, contribuindo, inquestionavelmente, para o desenvolvimento de um “Espírito de Escola”, uma vez que os alunos que passam por essa experiência adquirem/reforçam a consciência de que estão a representar a “sua” escola, a “sua” comunidade escolar e, em certos casos, a “sua” ilha.

Além dos aspetos relacionados com a atividade física desportiva, no respeito pela formação desportiva adequada às faixas etárias a que se destinam, os JDE poderão e deverão promover o envolvimento de outras áreas disciplinares no cumprimento de determinadas tarefas transdisciplinares como, por exemplo, a preparação das atividades artísticas a apresentar por cada comitiva.”

Assim, ficamos responsáveis por treinar uma equipa de futsal feminino do ensino secundário que participou na fase de ilha desta competição entre escolas, na qual se sagrou campeã e passou à fase seguinte (inter-ilhas).

Este foi um projeto de bastante empenho tanto da nossa parte como das alunas, o qual permitiu desenvolver capacidades de análise e programação de treinos desportivos, estimular o espírito de equipa e competitivo e proporcionar o gosto pela modalidade e pela sua prática.

2. Plano Anual de Atividades

O Plano Anual de Atividades é um documento que a Escola das Laranjeiras constrói no início do ano, onde são inseridas todas as atividades que irão ocorrer durante o ano letivo, cuja participação é aberta a todos os alunos. O Departamento de Educação Física e Desporto, marcou no calendário duas grandes atividades: o *II Cross Running* e a *XXV Super Taça Escolar*.

2.1. II Cross Running

Esta atividade, foi uma proposta desenvolvida para substituir a prova de Corta-mato, cuja participação dos alunos vinha a diminuir de ano para ano. Com esta atividade

proporcionamos um momento de prática física, de uma forma mais motivadora para os participantes.

De uma forma geral, pretendeu-se com esta atividade: detetar jovens dotados para as provas de resistência; contribuir através da prática desportiva formal, o desenvolvimento da formação humana e desportiva dos jovens; promover uma competição saudável, sem condutas antidesportivas; promover o respeito pela Natureza e participantes na prova. A atividade, objetiva ainda, de forma específica; proporcionar a um número cada vez mais numeroso de jovens, a oportunidade de praticar atividades de caráter aeróbio; promover um desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras e psicossociais dos alunos; e proporcionar aos participantes a possibilidade de valorizar o seu processo educativo através das atividades de crédito.

A prova contou com a participação de mais de 245 alunos da Escola, divididos por três escalões organizados por idades e sexos.

Fizeram parte das nossas funções: criar o ofício para enviar à Câmara Municipal de Ponta Delgada a fim de solicitar a utilização dos toldos para o secretariado; criar o ofício para a comunicação social divulgar o evento; criar o texto para publicar no site na escola; criar a nota informativa para o parque de estacionamento a solicitar que não estacionassem os carros na zona que pertenceu ao percurso durante a decorrer do mesmo; coordenar o secretariado no que diz respeito à entrega dos dorsais e das t-shirts, guardar o material dos alunos, controlar a chegada dos participantes à meta e entrega dos diplomas de participação, tal como das medalhas dos três primeiros classificados de cada escalão e verificar quais foram os participantes efetivos para proceder à justificação de faltas.

Para além das funções referidas anteriormente, foram realizadas pelos outros membros organizadores, as seguintes funções: encomenda das medalhas, controlo do percurso, angariação de patrocínios, requisição de sistema de som, aquisição de sisal e sinalizadores, elaboração das newsletters e construção dos diplomas de participação.

Na presente edição, destacamos como pontos fortes o aumento do número de inscrições, a dinâmica criada entre todos os intervenientes da organização da prova, os apoios das diferentes entidades e empresas, a presença da atleta Patrícia Mamona, sendo uma referência a nível mundial e olímpico na modalidade de atletismo, a utilização das diferentes infraestruturas presentes na escola. Todos estes fatores permitiram incutir e promover o gosto pela atividade física e natureza.

Como pontos fracos/ oportunidade de melhoria destacamos a criação de um espaço para os alunos colocarem os seus pertences de forma segura, evitando possíveis furtos, o material utilizado nos dorsais, uma vez que estes no final da prova estavam danificados ou mesmo inexistentes, a falta de recursos humanos ao longo do percurso, bem como a localização do secretariado face à entrada para as bancadas.

2.2. XXV Super Taça Escolar

A *Super Taça Escolar* é um dos maiores eventos que ocorrem na Escola das Laranjeiras, a qual engloba a competição entre as escolas do conselho de Ponta Delgada, nas seguintes modalidades: atletismo, ginástica, futebol, basquetebol e voleibol.

Este ano letivo, a *Super Taça Escolar* iria celebrar 25 anos, no entanto, o evento tinha data marcada para maio e acabou por não acontecer.

A organização deste grande marco para a escola estava sob a nossa responsabilidade e já estávamos a trabalhar nele desde o início do segundo período, em que realizamos o inventário do material, regulamento, mapa de competições, convite às escolas, ensino e aprendizagem de um flashmob, divulgação, captação dos alunos e treino das equipas.

As expectativas que tínhamos para a organização e realização da *Super Taça Escolar* era bastante elevada.

3. Seminários

Relativamente aos seminários, foram apresentadas ao departamento duas propostas de protocolos: primeiro, o Protocolo de Aptidão Física – Relação entre Exercício Físico e Saúde e segundo, o Protocolo de Avaliação Inicial – Elemento Fundamental na Aprendizagem.

O Departamento de Educação Física e Desporto contém um documento bem estruturado que serve como linhas orientadoras para todos os professores. No entanto, ao analisar o documento consideramos que poderíamos contribuir para pequenas atualizações essenciais a fim de promover o sucesso dos alunos.

Quando aplicamos os testes de aptidão física, sentimos que os valores de referência não estavam atualizados, sendo que o nosso orientador confirmou esta ideia ao nos informar que já passaram 20 anos desde a última atualização.

Relativamente ao segundo seminário apresentado, consideramos pertinente que os alunos sejam expostos a uma avaliação inicial, que serve como ponto de partida para definir objetivos e metas de aprendizagem. Neste sentido, e considerando que turmas de um mesmo ano de escolaridade são lecionadas por professores diferentes, torna-se essencial definir critérios que correspondem a uma avaliação equitativa e justa entre alunos de diferentes turmas.

Estes seminários foram realizados perante o Departamento de Educação Física e Desporto e serão, posteriormente, disponibilizados a todos os professores do departamento através do orientador de estágio.

3.1. Protocolo de Aptidão Física – Relação entre Exercício Físico e Saúde

Desenvolvemos este protocolo com base nos Testes do FitEscola, cujo objetivo era atualizar os testes utilizados pela escola, tal como os valores de referência que estavam desatualizados. Assim, foi criado um documento com vista a auxiliar os professores a programar as aulas destinadas para a realização dos testes de Aptidão Física. Deste modo, o corpo do documento é constituído por um conjunto de testes que pertencem ao programa FITESCOLA, sendo esta bateria de testes a mais atualizada em Portugal e com elevada aquisição pelas escolas. Para sensibilizar o departamento à mudança, realizamos uma apresentação com o modelo utilizado pela escola comparativamente com a nossa proposta, a fim de evidenciar os benefícios associados à utilização dos testes Fitescola. Ainda na nossa apresentação, propusemos ao departamento, uma opção do melhor momento para aplicação do mesmo e como subdividir os testes para realizar em aulas diferentes.

Os feedbacks de retorno foram bastante positivos, mas não ficou definida a alteração, uma vez que se optou por uma análise mais profunda dos prós e contras.

3.2. Protocolo de Avaliação Inicial – Elemento Fundamental na Aprendizagem

A proposta e elaboração deste protocolo surgiu com a necessidade de obter um conjunto de instrumentos para classificar os alunos com um nível de aprendizagem, nomeadamente: Não Introdutório / Introdutório / Elementar ou Avançado. Ao realizar este documento, também pretendemos uniformizar a avaliação inicial dos alunos em todas as turmas de um mesmo ano, que são lecionadas por professores diferentes. A partir deste momento avaliativo, os

processos de ensino poderão ser organizados no sentido de promover a aprendizagem e progressão do aluno.

Fundamentamos a importância deste documento, com relevância que a avaliação inicial tem no processo de ensino, isto é, permite:

“Apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas.”

(Portaria nº 59/2019)

Para além, a avaliação inicial permite: avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto de matérias; identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do Documento de Organização e Gestão (DOG) do Departamento, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.); definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF; definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF; e obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos.

No contexto da Educação Física, visamos realizar, no início do ano, a Avaliação Inicial de todas as matérias que constituem o plano anual da turma. A aplicação do PAI no início do ano letivo escolar possibilita identificar a realidade da turma, observar se os alunos apresentam ou não habilidades e pré-requisitos para os processos de ensino e aprendizagem e ainda refletir sobre as causas das dificuldades recorrentes, definindo assim as ações para resolver os problemas.

Neste sentido, durante as duas primeiras semanas do mapa de rotações, o horário das turmas passa pelos diferentes espaços do Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Esta proposta foi bem-sucedida perante o Departamento, mas como a anterior, ficou sob análise, para uma eventual aplicação.

CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

1. Introdução

A escolha do tema surge ao depararmo-nos com o número reduzido de alunos que apareceram nas Atividades Desportivas Escolares (ADEs) ao longo do primeiro período. Uma vez que a gestão e organização desportiva era uma área do Estágio Pedagógico, estivemos sempre bastante envolvidos em toda a dinâmica das ADEs da Escola Secundária das Laranjeiras. Uma vez que as atividades desportivas escolares não são de carácter obrigatório, poucos alunos mostraram interesse em participar nas mesmas e, portanto, houve um extensivo trabalho da nossa parte para angariar alunos.

Uma forma de captar atenção dos alunos para participar nestas atividades, passou por relembrar alguns dos benefícios da prática desportiva. Já todos sabemos que o desporto e a prática de atividade física em geral acarretam uma grande quantidade de vantagens a nível a saúde física e mental, tal como a nível social. A grande questão deste projeto passa por entender se esses benefícios também se verificam na obtenção do sucesso escolar.

Mas afinal, qual é o significado de sucesso escolar? Será que a prática desportiva poderá auxiliar na promoção do sucesso escolar? Haverá diferenças entre alunos que praticam desporto e alunos não praticantes? Como os alunos que praticam desporto gerem o seu tempo? Estas são algumas das questões que tentaremos responder ao longo deste projeto de investigação.

Este trabalho foi organizado em sete partes, nomeadamente: (1) introdução, (2) revisão da literatura, (3) apresentação do problema e dos objetivos, (4) metodologia, (5) apresentação e análise de resultados, (6) discussão dos resultados e (7) conclusão.

2. Revisão da Literatura

2.1. Sucesso Escolar

O sucesso escolar é um conceito relativo, no sentido em que não existe apenas uma definição, mas várias. Este é um conceito que está em constante discussão.

Azevedo (2001) enumera as definições mais comuns para descrever o sucesso escolar:

“(I) sucesso escolar é aquilo que se mede em exames externos e em provas de avaliação sumativa; (II) sucesso escolar é a quantidade de crianças e jovens que transitam de ano e de ciclo de estudos; (III) sucesso escolar é o resultado de um processo de ensino e aprendizagem que proporciona as aprendizagens e a aquisição de saberes que estão consignados; (IV) sucesso escolar é uma dinâmica escolar que implica todos os seus protagonistas principais – professores, alunos, pais e escola, como um todo – e que se ocupa da criação de condições de aprendizagem eficaz por parte de cada um e de todos os alunos.”

Poderíamos citar aqui diversos autores, que muitas das definições de sucesso se encaixariam numa das anteriormente citadas.

Por exemplo, Costa (2016) refere que sucesso não se trata apenas uma mera nota no final de um percurso, contrariando assim, as duas primeiras definições anteriores. Este, em concordância com a terceira definição, entende o sucesso numa perspetiva integrada, em que o cidadão é bem-sucedido se puder agir na sociedade, criando, pensando criticamente e relacionando informação.

Saavedra (2001), afirma que o sucesso e o insucesso escolar não têm uma relação direta com as classificações, mas que é através delas que, a grande parte dos países europeus, analisa o rendimento escolar. Além do mais, não podemos ignorar que as classificações atribuídas aos alunos no final de um ciclo letivo, pois são elas que constam nas listagens de acesso ao ensino superior ou a um emprego.

Autores como Almeida & Nogueira (2002), Mello, Quintela & Mello (2004), Simão (2005) e Peserico (2009), utilizaram as pautas de avaliação dos alunos para encontrarem o sucesso escolar dos alunos nos seus estudos.

Ao nosso entender, o sucesso escolar é o somatório de todas as definições anteriormente descritas. No entanto, para este estudo medimos o sucesso através da isenção de classificações negativas em qualquer disciplina dos anos anteriores. Assim sendo, o aluno terá sucesso se atingir o referencial de sucesso definido pelos Programas Nacionais para todas as disciplinas.

A partir da revisão da literatura, entendemos que o sucesso educativo depende de uma grande variedade de fatores relacionados, por exemplo, o quadro sociocultural das famílias, o quadro institucional da escola, os professores e alunos, os currículos, os recursos, o clima,

as ações pedagógicas (Lamc, S. et al. 2011). Será que a prática de desporto também se enquadra neste conjunto de fatores que condicionam o sucesso escolar do aluno?

2.2.Prática de Atividades Desportivas Extracurricular

Vários autores definam Atividades Desportivas Escolares de forma diferente, mas com interpretação semelhantes, como podemos verificar em seguida.

Segundo Galli (1989), as Atividades Desportivas Extracurriculares constituem um conjunto e experiências e estímulos que os alunos recebem, informalmente. Fior & Mercuri, (2003), complementam esta informação, referindo que as atividades extracurriculares podem ser entendidas como aquelas que são realizadas sem características obrigatórias.

Valença (1999), em concordância com os outros autores, diz que as atividades extracurriculares consistem num currículo paralelo ao currículo obrigatório, sendo as atividades escolhidas desenvolvidas em simultâneo com o currículo oficial.

Agora que sabemos o que são as Atividades Desportivas Extracurriculares, importa entender a sua importância e por que esta temática tem sido cada vez mais estudada. Diversos estudos provam que a participação em atividades extracurriculares constitui um conjunto de benefícios ao nível da autoestima, diminuindo a depressão; diminuição de queixas físicas; melhoria dos relacionamentos com os colegas, professores e família; desenvolvimento de comportamentos sociais e redução de comportamentos de risco (Eccles & Barber, 1999; Barber, Mahoney & Stattin 2000; Eccles & Stone 2001; Fredricks & Eccles, 2005; Melman et al., 2007).

Mahoney e Stattin (2000) sugerem que quanto mais tempo os jovens passam a praticar atividades extracurriculares, menos tempo têm para serem aliciados por comportamentos problemáticos e conseqüentemente, nota-se uma redução do risco de vir a desenvolver comportamentos antissociais.

Segundo Simão (2005), existem evidências de que os adolescentes que praticam atividades extracurriculares apresentam um maior e mais significativo envolvimento na escola. Ao nosso entender, este pode ser um fator de incentivo à participação dos alunos nas Atividades Desportivas Extracurriculares, sendo também uma informação relevante para transmitir aos encarregados dos alunos de modo a servirem como intermediários e motivando os educandos para a prática.

Marques (2002), também relata benefícios ao praticar estas atividades relativamente a um maior nível de motivação, menor nível de absentismo e melhoria de resultados escolares.

Através de um estudo, Barber, Eccles e Stone (2001) mostraram uma associação entre a prática de atividades extracurriculares e maior ajustamento emocional, no que concerne a uma maior autoestima e menor depressão. Fredricks e Eccles (2005), em concordância com esse estudo, mostrando que os alunos que praticam atividades extracurriculares tendem a ter menos depressão.

Eccles e Barber (1999), realizaram um estudo acerca da importância das atividades extracurriculares e a relação com os pares, no qual evidenciaram que os alunos participantes nas atividades extracurriculares têm mais amigos com melhores resultados e que pretendem ingressar no ensino superior, do que os alunos que não praticam. Assim, estes autores defendem que os jovens muitas vezes participam em atividades extracurriculares porque estão intrinsecamente motivados e isso permite demonstrar esforço, persistência e concentração.

Fredricks & Eccles, (2005), mostram que os adolescentes que praticam desporto apresentam um maior envolvimento, na escola do que os que não praticam atividades desportivas. Através do estudo, estes autores mostram que não há uma relação significativa para as entre alunos que praticam atividades desportivas escolares extracurriculares, com a prática de desporto fora da escola.

3. Apresentação do Problema e Objetivos

Este estudo tem como objetivo principal verificar se a prática desportiva influencia positivamente o sucesso escolar, para sensibilizar os alunos à prática desportiva extracurricular. Também consideramos importante sensibilizar também os pais para esta temática, visto que, os mesmos utilizam a proibição da participação nos clubes para que os filhos se concentrem em melhorar as notas da escola.

Os objetivos específicos do estudo são: (1) Verificar de alunos que praticam desporto tem maior sucesso escolar; (2) Verificar se alunos que dedicam mais tempo à prática desportiva têm maior sucesso escolar; (3) Verificar se alunos que praticam desporto dedicam o mesmo tempo de estudo que os alunos não praticantes.

4. Metodologia

4.1. Amostra

Este estudo foi realizado a um total de 166 alunos integrados do ensino básico e secundário da Escola Secundária das Laranjeiras. A amostra incluiu alunos com idades compreendidas entre os 12 e 22 anos, de ambos os sexos que, no ano letivo de 2019/2020, frequentavam o terceiro ciclo (7º, 8º e 9º ano) e ensino secundário (10º, 11º e 12º ano). Foram excluídos da amostra os ensinos profissionais, por seguirem modelos de ensino e avaliação diferentes do ensino regular.

4.2. Instrumentos

Para recolher os dados necessários à investigação, procedeu-se à redução, adaptação e reformulação do questionário ao aluno da tese de Marques (2010). A escolha deste questionário teve em conta a validação e contextualização do mesmo, no estudo em que foi aplicado anteriormente. Foram selecionadas as questões que melhor se enquadravam para responder ao objetivo deste estudo. Para além, as questões foram reformuladas para facilitar a compreensão dos alunos. Para proceder às alterações no questionário, tivemos a importantíssima supervisão dos professores orientadores de estágio da escola e da faculdade, que são especialistas na área do desporto e da educação.

O questionário é constituído por uma nota introdutória na qual referenciamos a finalidade do mesmo, declaramos a confidencialidade dos dados e respostas, e referimos que não existem respostas boas ou más no sentido de favorecer uma melhor cooperação dos alunos (Hill, M. & Hill, A., 2000). Finalmente, agradecemos a participação dos alunos na investigação.

As questões colocadas têm como objetivo fazer a caracterização do aluno, conhecer o grau académico dos pais e a fazer a caracterização da prática desportiva extracurricular (frequência e tempo de prática por semana). Por último, os alunos são questionados acerca dos seus hábitos e locais de estudo.

O fato de o aluno atingir as aprendizagens essenciais a todas as disciplinas curriculares foi utilizado como medidor de sucesso escolar, ou seja, é bem-sucedido todo o aluno que obteve

níveis iguais ou superiores a 3 (no ensino básico) e a 10 (no ensino secundário), durante todo o seu percurso académico.

4.3. Procedimentos

4.3.1. Operacionais

Dada a situação da pandemia (Covid19) que afeta no presente Portugal e o mundo, não foi possível aplicação presencial do questionário. A solução para este contratempo passou por aplicar o questionário por via online através do GoogleForms. Inicialmente, esta foi uma tarefa difícil, visto que a escola e os professores titulares das turmas não tinham os e-mails dos alunos, mas com o avançar do tempo, devido à introdução do ensino à distância, foi possível obter estes registos. Ainda assim, nem todos os alunos a quem fizemos chegar o questionário o preencheram, sendo a taxa de resposta igual a 25,2 % (n=166) do total de alunos (n=658) matriculados no 3º ciclo e ensino secundário na Escola Secundária das Laranjeiras.

Inicialmente, foram solicitadas autorizações aos encarregados de educação para que os alunos, menores de idade, participassem no estudo. Estas autorizações foram realizadas através do google, as quais foram assinadas e enviadas em formato de PDF ou JPN.

Para a fase de preenchimento dos questionários, o auxílio dos professores do Departamento de Educação Física e Desporto foi imprescindível, pois através dos mesmos foi possível fazer o questionário chegar a grande parte dos alunos da escola.

Uma vez que a amostra é composta por alunos da Escola Secundária das Laranjeiras, também procedemos ao levantamento de alguns dados gerais que poderiam ser influenciadores do sucesso escolar, como a localização geográfica da escola, freguesias de onde proveem a maioria dos alunos da escola e nível socioeconómico dos envolventes. Estas informações foram fornecidas pelos Serviços Administrativos da escola.

4.3.2. Estatísticos

A análise e tratamento estatístico dos dados referentes a todas as informações constantes no questionário foi realizada a partir do programa estatístico *Statistical*

Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0 for International Business Machines (IBM) que foi disponibilizado pelo serviço informático da FCDEF.

Para definir a amostra e descrever os dados recolhidos, utilizamos a estatística descritiva, enquanto que para correlacionar dados, será utilizamos o teste de correlação não paramétrico Spearman-rho. Neste último, utilizamos os seguintes valores de referência: $p < 0,2$ (inclusive) correlação muito baixa; $p =]0,2 \text{ a } 0,5]$ correlação baixa; $p =]0,5 \text{ a } 0,7]$ correlação média; $p =]0,7 \text{ a } 0,9]$ correlação elevada; e $p =]0,9 \text{ a } 1,0]$ correlação muito elevada. O valor de significância estabelecido foi de $p < 0,05$

5. Apresentação e Análise de Resultados

5.1. Descrição global da amostra

5.1.1. Distribuição por ciclo de escolaridade e sexo

Na tabela 1, podemos verificar que a maioria dos estudantes que pertenceram à amostra, frequentavam o 9º ano (25,30%) e o 11º ano (24,7%). Para além, observamos que a percentagem de alunos que pertencem ao ensino unificado (46,4%) é ligeiramente inferior à percentagem de alunos do ensino secundário (53,3%).

Tabela 1- Distribuição da amostra por ciclo e ano de escolaridade

| | | | Ano de Escolaridade | | Ciclo de Escolaridade | | Total | |
|-----------------------|------------|---------|---------------------|--------|-----------------------|-------|-------|------|
| | | | n | % | n | % | n | % |
| Ciclo de Escolaridade | Unificado | 7º ano | 18 | 10,8% | 77 | 46.4% | 166 | 100% |
| | | 8º ano | 17 | 10,2% | | | | |
| | | 9º ano | 42 | 25,3% | | | | |
| | Secundário | 10º ano | 18 | 10,8% | 89 | 53.6% | | |
| | | 11º ano | 41 | 24,7% | | | | |
| | | 12º ano | 30 | 18,10% | | | | |

Na tabela 2, olhando para a amostra total, podemos verificar que existem mais indivíduos do sexo feminino (54,2%) comparativamente com o sexo masculino (45,8%). Este resultado encontra-se condicionado pela participação dos sujeitos do ensino secundário, uma vez que no ensino unificado, a distribuição por sexos está equilibrada.

Tabela 2- Distribuição da amostra por ciclo de escolaridade e sexo.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-----------|-----------------------|--------|------------|--------|-------|--------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Feminino | 38 | 49,4% | 52 | 58,4% | 90 | 54,2% |
| Masculino | 39 | 50,6% | 37 | 41,6% | 76 | 45,8% |
| Total | 77 | 100,0% | 89 | 100,0% | 166 | 100,0% |

5.1.2. Meio escolar

Através dos dados fornecidos pela Administração da escola, sabe-se que a maioria dos alunos são residentes nas freguesias de São Pedro, Livramento, Fajã de Baixo e São Roque, pertencentes ao conselho de Ponta Delgada. A Escola Secundária das Laranjeiras, devido à sua localização Geográfica, apresenta um nível socioeconómico médio-baixo, pelo que, mais de metade dos alunos beneficiam dos Serviços de Ação Social mais baixos, nomeadamente os escalões I, II e III (Tabela 2).

Tabela 3- Escalão Social de que beneficiam os alunos da Escola Secundária das Laranjeiras, matriculados no ensino unificado e no ensino secundário.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-------------|-----------------------|------|------------|------|-------|-------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Escalão I | 92 | 27,1 | 31 | 9,7 | 123 | 18,7 |
| Escalão II | 90 | 26,5 | 56 | 17,6 | 146 | 22,2 |
| Escalão III | 39 | 11,5 | 59 | 18,6 | 98 | 14,9 |
| Escalão IV | 30 | 8,8 | 33 | 10,4 | 63 | 9,6 |
| Escalão V | 89 | 26,2 | 139 | 43,7 | 228 | 34,7 |
| Total | 340 | 100 | 318 | 100 | 658 | 100,0 |

5.1.3. Escolaridade dos pais

Na tabela 3, observamos que mais de metade dos pais e mães da amostra se encontram entre o terceiro ciclo de escolaridade e o ensino secundário, sendo que 33.1% (n=55) dos pais têm o terceiro ciclo de escolaridade, seguindo 25.3% (42) com o ensino secundário, enquanto 32.5% (54) das mães têm o ensino secundário e 30.7% (n=51) têm o terceiro ciclo.

Tabela 4- Escolaridade dos pais da amostra

| | Escolaridade do Pai | | Escolaridade da Mãe | |
|-------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| | n | % | n | % |
| 1º Ciclo | 24 | 14,5% | 20 | 12,0% |
| 2º Ciclo | 37 | 22,3% | 30 | 18,1% |
| 3º Ciclo | 55 | 33,1% | 51 | 30,7% |
| Ensino Secundário | 42 | 25,3% | 54 | 32,5% |
| Ensino Superior | 5 | 3,0% | 10 | 6,0% |
| Total | 166 | 100% | 166 | 100% |

5.1.4. Prática desportiva extracurricular

Na tabela 4, verificamos que grande parte dos alunos não participa nas atividades desportivas extracurriculares (74.7%, n=124). Dos alunos que participam, 5.4% (n=9) optaram pelo basquetebol, 10.2% (n=17) pelo futsal, 6.6% (n=11) pelo voleibol e os restantes 3% optaram por mais do que uma modalidade. Podemos verificar ainda que houve maior aderência às ADEs dos alunos do ensino secundário comparativamente com os alunos do terceiro ciclo.

Tabela 5 - Participação nas Atividades Desportivas Extracurriculares (ADE).

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|---------------------------------|-----------------------|--------|------------|--------|-------|--------|
| | Unificado | | Secundário | | | |
| | n | % | n | % | n | % |
| Não | 62 | 80,5% | 62 | 69,7% | 124 | 74,7% |
| Basquetebol | 8 | 10,4% | 1 | 1,1% | 9 | 5,4% |
| Futebol | 5 | 6,5% | 12 | 13,5% | 17 | 10,2% |
| Voleibol | 0 | 0,0% | 11 | 12,4% | 11 | 6,6% |
| Basquetebol e futebol | 1 | 1,3% | 1 | 1,1% | 2 | 1,2% |
| Voleibol e basquetebol | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,6% |
| Voleibol, basquetebol e futebol | 1 | 1,3% | 0 | 0,0% | 1 | 0,6% |
| Voleibol e futebol | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,6% |
| Total | 77 | 100,0% | 89 | 100,0% | 166 | 100,0% |

Relativamente à prática desportiva em clubes, verificamos através da tabela 5, que 63.3% dos alunos não praticam desporto. Dos praticantes, 21.3% pertence a um clube de futebol, 9% joga voleibol, 3.4% joga futsal e as restantes percentagens são distribuídas entre basquetebol, ténis, badminton, squash, atletismo, natação, karaté, ginástica aeróbica, *crossfit* e *breaking*. O desporto mais praticado pelos alunos de ambos os ciclos de escolaridade é o

futebol, correspondendo a uma percentagem de 14.3% (n=11) para o terceiro ciclo e de 21.3% (n=19) para o ensino secundário.

Tabela 6 - Participação em clubes desportivos.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-------------|-----------------------|-------|------------|-------|-------|-------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Não | 57 | 74,0% | 48 | 53,9% | 105 | 0,633 |
| Futebol | 11 | 14,3% | 19 | 21,3% | 30 | 0,181 |
| Futsal | 1 | 1,3% | 3 | 3,4% | 4 | 0,024 |
| Voleibol | 1 | 1,3% | 8 | 9,0% | 9 | 0,054 |
| Basquetebol | 0 | 0,0% | 2 | 2,2% | 2 | 0,012 |
| Ténis | 2 | 2,6% | 0 | 0,0% | 2 | 0,012 |
| Badminton | 1 | 1,3% | 0 | 0,0% | 1 | 0,006 |
| Squash | 0 | 0,0% | 2 | 2,2% | 2 | 0,012 |
| Atletismo | 1 | 1,3% | 1 | 1,1% | 2 | 0,012 |
| Natação | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,006 |
| Karaté | 0 | 0,0% | 2 | 2,2% | 2 | 0,012 |
| Ginástica | 2 | 2,6% | 1 | 1,1% | 3 | 0,018 |
| Cycling | 1 | 1,3% | 0 | 0,0% | 1 | 0,006 |
| Crossfit | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,006 |
| Breaking | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,006 |
| Total | 77 | 100% | 89 | 100% | 166 | 1 |

Na tabela 6, temos parte dos alunos que praticam desporto (16.3, n=27), dedicam mais de 5 horas a praticar. Quando comparamos o tempo dedicado à prática desportiva entre os dois ciclos de escolaridade, observamos uma maior percentagem dos alunos do ensino secundário (23.6%, n=21) a praticar mais de 5 horas por semana, enquanto que no terceiro ciclo, apenas 7.8% (n=6) dos alunos dedicam o mesmo tempo de prática.

Tabela 7 - Tempo, por semana, dedicado à prática desportiva fora da escola.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-------------------|-----------------------|--------|------------|--------|-------|--------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Não pratico | 53 | 68,8% | 45 | 50,6% | | |
| Menos de 1 hora | 3 | 3,9% | 3 | 3,4% | 6 | 3,6% |
| Entre 1 e 2 horas | 6 | 7,8% | 2 | 2,2% | 8 | 4,8% |
| Entre 2 e 3 horas | 5 | 6,5% | 10 | 11,2% | 15 | 9,0% |
| Entre 3 e 4 horas | 2 | 2,6% | 2 | 2,2% | 4 | 2,4% |
| Entre 4 e 5 horas | 2 | 2,6% | 6 | 6,7% | 8 | 4,8% |
| Mais de 5 horas | 6 | 7,8% | 21 | 23,6% | 27 | 16,3% |
| Total | 77 | 100,0% | 89 | 100,0% | 166 | 100,0% |

5.1.5. Tempo e local de estudo

No que concerne ao tempo dedicado ao estudo por semana, a tabela 7 mostra-nos que a maioria dos alunos estudam apenas entre uma a duas (24.1%, n=40) ou duas a três (25.8%, n=36) horas por semana.

Tabela 8 - Tempo, por semana, dedicado ao estudo.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-------------------|-----------------------|--------|------------|--------|-------|--------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Menos de 1 hora | 15 | 19,5% | 16 | 18,0% | 31 | 18,7% |
| Entre 1 e 2 horas | 21 | 27,3% | 19 | 21,3% | 40 | 24,1% |
| Entre 2 e 3 horas | 13 | 16,9% | 23 | 25,8% | 36 | 21,7% |
| Entre 3 e 4 horas | 10 | 13,0% | 15 | 16,9% | 25 | 15,1% |
| Entre 4 e 5 horas | 9 | 11,7% | 10 | 11,2% | 19 | 11,4% |
| Mais de 5 horas | 9 | 11,7% | 6 | 6,7% | 15 | 9,0% |
| Total | 77 | 100,0% | 89 | 100,0% | 166 | 100,0% |

Tanto os alunos do terceiro ciclo com os alunos do ensino secundário, costumam estudar essencialmente em casa (67.5%, n=112).

Tabela 9 - Local de estudo.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|---------------------------|-----------------------|--------|------------|--------|-------|--------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Casa | 58 | 75,3% | 54 | 60,7% | 112 | 67,5% |
| Escola | 5 | 6,5% | 3 | 3,4% | 8 | 4,8% |
| Explicação | 1 | 1,3% | 1 | 1,1% | 2 | 1,2% |
| Casa e escola | 11 | 14,3% | 26 | 29,2% | 37 | 22,3% |
| Casa e explicação | 2 | 2,6% | 1 | 1,1% | 3 | 1,8% |
| Casa, explicação e Escola | 0 | 0,0% | 3 | 3,4% | 3 | 1,8% |
| Não estudo | 0 | 0,0% | 1 | 1,1% | 1 | 0,6% |
| Total | 77 | 100,0% | 89 | 100,0% | 166 | 100,0% |

5.1.6. Sucesso escolar

Quanto ao sucesso escolar, este foi determinado pela ausência de negativas ao longo do percurso escolar, sendo que 51.2% (n=85) dos alunos não tiveram negativas em anos anteriores. Comparando os dois ciclos de escolaridade, os alunos do ensino secundário

apresentam maior percentagem de sucesso (56.2%, n=50) relativamente aos alunos do terceiro ciclo (45.5%, n=35), que poderá ser justificado através do abandono escolar.

Tabela 10 - Caracterização do sucesso escolar da amostra, através da presença/ausência de negativas no percurso escolar.

| | Ciclo de escolaridade | | | | Total | |
|-------|-----------------------|---------|------------|---------|-------|---------|
| | Unificado | | Secundário | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Sim | 35 | 45,50% | 50 | 56,20% | 85 | 51,20% |
| Não | 42 | 54,50% | 39 | 43,80% | 81 | 48,80% |
| Total | 77 | 100,00% | 89 | 100,00% | 166 | 100,00% |

5.2. Análise correlativa

5.2.1. Prática desportiva

Relativamente à associação das variáveis em estudo com a prática desportiva, obtiveram-se os seguintes resultados:

- Rapazes participam mais na prática desportiva do que as raparigas ($p=0.353$) e consequentemente disponibilizam mais tempo para essas práticas ($p=0.302$);
- Alunos do ensino secundário participam mais nas atividades desportivas do que os alunos do unificado ($p=0,208$) e consequentemente disponibilizam mais tempo para a essas práticas ($p=0,228$);
- Alunos que têm pais com maior grau de escolaridade tendem praticar mais desporto fora da escola do que alunos em que os pais têm um menor grau de escolaridade (pai: $p=0,209$; mãe: $p=0,242$);
- Alunos filhos de pais com maior grau de escolaridade também tendem a participar mais nas Atividades Desportivas Escolares do que filhos de pais com um grau de escolaridade inferior (pai: $p= 0,161$; mãe; $p=0,139$);
- Alunos que praticam desporto fora da escola são os que mais participam nas Atividades Desportivas Escolares ($p=0,562$).

5.2.2. Sucesso Escolar

Relativamente à associação das variáveis em estudo com a prática desportiva, obtiveram-se os seguintes resultados:

- A presença de negativas em anos anteriores está associada a um menor tempo de estudo;
- Raparigas dedicam mais tempo ao estudo do que os rapazes ($p=0.235$);
- Alunos que passaram com negativas nos anos anteriores tendem ser filhos de mães com menores graus de escolaridade;
- Alunos que são filhos de pais com maior grau de escolaridade dedicam mais tempo aos estudos (pai: $p=0,159$; mãe: $p=0,184$);
- Os resultados não mostraram relações significativas entre a prática desportiva e ter passado com negativas nos anos anteriores.

6. Discussão dos Resultados

Tendo por base os resultados anteriormente descritos, propomo-nos agora fazer uma discussão dos mesmos comparando-os com as conclusões apresentadas pelos vários autores que referenciámos anteriormente.

O nosso estudo não demonstrou haver relação significativa entre a prática desportiva e o sucesso escolar, contrariando os resultados de Simão (2005), que demonstrou existir evidências de que os adolescentes que praticam atividades extracurriculares apresentam um maior e mais significativo envolvimento na escola.

Uma vez que não encontramos associação entre prática desportiva e sucesso escolar, o nosso estudo não encontra suporte para discutir com Eccles e Barber (1999) Barber, Eccles e Stone (2001), Marques (2002), Fredricks e Eccles (2005).

Contrariamente ao estudo de Fredricks & Eccles, (2005), concluímos que há uma relação significativa entre alunos que praticam atividades desportivas escolares extracurriculares, com a prática de desporto fora da escola.

7. Conclusão

Os objetivos que definimos inicialmente foram: (1) Verificar de alunos que praticam desporto tem maior sucesso escolar; (2) Verificar se alunos que dedicam mais tempo à prática desportiva têm maior sucesso escolar; (3) Verificar se alunos que praticam desporto dedicam o mesmo tempo de estudo que os alunos não praticantes.

Para qualquer um dos nossos objetivos iniciais, o resultado não mostrou haver relações significativas entre praticar esporte e ter sucesso escolar. No entanto, podemos retirar algumas outras conclusões que resultaram da interpretação dos dados deste estudo. Ficamos a saber que a escolaridade dos pais dos alunos influencia tanto o sucesso escolar como a participação nas atividades desportivas escolares e fora da escola, no sentido em que quanto maior for o grau de escolaridade dos pais, menos negativas tem o aluno e maior é a participação em desportos. É possível que isto aconteça porque os pais com mais estudos, possuem mais métodos e conhecimentos, para poderem auxiliar os filhos. Para além, acreditamos que os pais com maiores graus de escolaridade reconheçam os benefícios da prática desportiva e que, portanto, incentivem os filhos à participação desportiva e não usem como castigo a isenção dessas práticas.

Também conseguimos entender através deste estudo, que os alunos que praticam desportos fora da escola são os mesmos que participam nas atividades desportivas escolares, pelo que, enquanto professores de educação física, devemos nos providir de estratégias para incentivar à participação nessas atividades. Algumas estratégias que gostaríamos de sugerir poderão passar por criar ações de sensibilização para os pais e alunos, criar eventos desportivos que sejam tendência atual (por exemplo, aulas de grupo), incluir os alunos na organização dos eventos, realizar torneios nas diferentes modalidades ou incluir eventos sociais e momentos de diversão após a prática desportiva.

Uma vez que os alunos com maior sucesso escolar, são os que dedicam mais tempo de estudo, achamos que também seria importante disponibilizar ações para os alunos saberem gerir todo o seu tempo, desde o tempo disponibilizado para o estudo, prática de desporto e atividade física, tarefas de casa, atividades religiosas, horas de sono até às atividades de lazer.

Embora não tenhamos tido como resultado uma influência positiva da prática desportiva no desempenho escolar, não deixa de ser importante lembrar todos os benefícios do exercício físico e da atividade desportiva na vida de qualquer indivíduo. Para além, em nenhum momento do nosso estudo há indicação de que a prática desportiva influencia negativamente o sucesso escola, pelo que não deve ser opção deixar de praticar ou utilizar a sua isenção como meio de castigar os alunos.

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando ao fim do estágio pedagógico e terminando uma multiplicidade de dimensões e tarefas desenvolvidas, bem como um conjunto de fatores de ordem pessoal, relacional, institucional e formativa, sinergicamente implicados, o Estágio Pedagógico emerge como uma das etapas mais ricas e de maior impacto da formação de professores.

Todo o processo do Estágio pedagógico pressupôs uma reflexão pedagógica permanente, a reflexão sobre a ação era colocada a todo o momento, permitindo-nos redimensionamento de alguns pontos do projeto e do planejamento diário.

Todos os projetos e planejamentos à partida realizados, eram flexíveis, permitindo-os adaptar os contextos da realização, possibilitando a construção de estratégias de resolução para com os problemas tanto de ordem individual como coletiva.

Com a prática pedagógica, percebemos que o professor de Educação Física não precisa obrigatoriamente ser um atleta em todos as modalidades desportivas, mas é essencial conhecer bem as habilidades motoras envolvidas na prática de ensino. Um dos aspectos mais importantes que o professor deve ter em consideração centra-se em conhecer as características dos seus alunos, para que possa promover as aprendizagens em todos, respeitando os ritmos e diferenças de cada um.

A prática pedagógica exige que o professor seja um ser bastante interativo, já que além da questão física, outros fatores como a vertente psicológica e sociocultural estão inseridos na profissão. Além da responsabilidade que o professor de Educação Física tem em transmitir conhecimentos relacionados com a área da atividade física e do desporto, há um conjunto de valores transmitidos aos alunos que se remetem para o dia a dia dos mesmos. Alguns dos valores que achamos essenciais e tivemos em consideração ao longo das nossas aulas foram o RESPEITO, quer seja pelos professores, colegas e toda a comunidade educativa, quer seja pelas regras de sala de aula, da escola, dos jogos ou até mesmo pelos espaços e matérias utilizados.

Ao longo do estágio sentimos a necessidade de relembrar aos alunos e à comunidade educativa a importância da Educação Física e o que a difere das outras disciplinas. Contrariamente às outras disciplinas, esta é essencialmente prática, que objetiva não só ensinar princípios básicos do movimento para que possam ser aplicados no futuro de forma autónoma, correta e eficaz sem prejudicar a saúde, mas também permite combater a tendência sedentária da sociedade atual. A Educação Física permite aos alunos libertarem

energias através do movimento corporal ativo que é inexistente nas outras disciplinas envolvidas no currículo escolar, em que os alunos estão grande parte do tempo na mesma posição, isto é, sentados. Ainda havia muito para referir acerca dos benefícios desta disciplina na vertente da saúde, social, do conhecimento, das boas práticas sociais entre outras, mas referimos os argumentos que consideramos ter um grande peso durante a fase de crescimento.

Poto isto, perspetivamos para o futuro, continuar em constante formação e aquisição de conhecimento e experiência profissional, no sentido de evoluir todos os dias para formar e educar bons alunos e bons cidadãos. Sabemos que entrar no mundo do ensino não é tarefa fácil, mas pretendemos seguir este sonho até ao fim. No entanto, não ficaremos à espera do momento em que seremos colocados numa escola, portanto pretendemos alargar os horizontes através da continua formação na área do treino físico.

CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

Almeida, L., & Nogueira, C. (2002). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento académico em alunos do ensino superior. (U. d. Minho, Ed.) Revista Galego-portuguesa de psicoloxía e Educacion, N° 6 (Vol. 8) Ano 6°

Bento, J. O. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003). Elaboração do Plano anual. In Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.

Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/rle/n23/n23a05.pdf>

Costa, J. A.; Mendes, A. N.; Ventura, A. (2000). Liderança e Estratégia nas Organizações Escolares. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Costa, L. M. (2016). Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar. Tese de Doutoramento. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017 – II Série. Ministério da Educação

Ferreira, P. L. (2005). Estatística Descritiva e Inferencial. Breves Notas. Coimbra: Faculdade de Economia.

Marques, A. P. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável- estudo caso. Tese de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mello, M. H., Quintela, H., & Mello, J. (2004). Avaliação de Desempenho de Alunos Considerando Classificações Obtidas e Opiniões dos Docentes. Investigação Operacional.

Marques, A. P. (2002). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável- estudo caso. Tese de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Peserico, C. (2009). Relação esporte-desempenho escolar: visão de estudantes atletas e professores de uma escola particular de Maringá. Maringá: Universidade Estadual de Maringá.

Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019. Jornal oficial nº98 – I Série. Secretaria Regional de Educação e Cultura.

Plano Anual de Atividades (2020). Escola Secundária das Laranjeiras. Disponível em: <https://seis15.wixsite.com/ofertaformativa/documentos-referencia>.

Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras. Disponível em: <https://seis15.wixsite.com/ofertaformativa/documentos-referencia>

Tortora GJ, Grabowski SR. Princípios de Anatomia e Fisiologia. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002

Sá, V. (1997). Racionalidades e práticas na gestão pedagógica: o caso do director de turma. Lisboa: IIE.

Sergiovanni, T. J. (2004). Novos caminhos para a liderança escolar. Porto: Ed. ASA.

Silva, Daniel Marques & Duarte, João Carvalho (2012). Sucesso Escolar e Inteligência Emocional. *Millenium*, 42 (janeiro/junho).

Simão, R. I. (2005). Relação entre atividades extra-curriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos. Lisboa: Instituto de psicologia Aplicada.

Saavedra, L. (2001). Sucesso/ Insucesso escolar-A importância do nível sócio económico e de género. (U. d. Minho, Ed.) *Psicologia*, XV (1).

Valença (1999), *Desporto e rendimento escolar*, 55(8). Buenos Aires, Argentina. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>.

Nobre, P. (2015). A avaliação das aprendizagens no ensino secundário: elementos para um inventário de práticas. In T. Estrela (ed.). *Diversidade e Complexidade da Avaliação em Educação e Formação. Contributos da Investigação. Atas do XXII Colóquio da AFIRSE Portugal* (pp. 1501 -1515). Lisboa: EDUCA/AFIRSE Portugal.

Silva, E., Fachada, M. & Nobre, P. (2019-2020). Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2019-20 e Regulamento de Estágio Pedagógico.

Anexo 2 – Inquérito aos alunos sobre as práticas na disciplina de Educação Física

| | | |
|---|----------------------|---|
|  | Ano Letivo 2019/2020 |  |
| | 7º Ano Turma C | |
| Questionário | | |

NOME: _____ **IDADE:** _____

1. Gostas de Educação Física? (Assinale com um X)

Não ___ Sim ___

2. Qual a tua disciplina favorita? _____

3. Qual a disciplina que menos gostas? _____

4. Praticas algum desporto fora da escola? (Assinale com um X)

Não ___ Sim ___ Qual: _____

5. Há alguma atividade diferente que gostarias de abordar em Educação Física?
(Assinale com um X)

Não ___ Sim ___ Qual: _____

6. O que mudarias nas aulas de Educação Física?

7. Das matérias seguintes, há alguma que não tenhas praticado? (Assinale com um X)

| | | |
|-----------------|---------------|--------------------------|
| ___ Voleibol | ___ Atletismo | ___ Ginástica do Solo |
| ___ Andebol | ___ Natação | ___ Ginástica de Aparelh |
| ___ Futebol | ___ Judo | ___ Ginástica Acrobática |
| ___ Basquetebol | ___ Badminton | ___ Dança |

8. Gostavas de participar no desporto escolar?

Não ___ Sim ___

9. Tens alguma patologia (doença) que condicione as aulas de Educação Física?
(Assinale com um X)

Não ___ Sim ___ Qual: _____

Anexo 3 – Teste Sociométrico

| | |
|---|--|
| DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO | |
| Ano Letivo 2019/2020 | |
| 7º Ano – Turma C | |
|  ESCOLA SECUNDÁRIA esi DAS LARANJEIRAS |  · U · C · |
| Teste Sociométrico | |

Nome: _____ N.º: _____ Data: ____/____/____

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência. Responde honestamente às perguntas e de forma individual.

1.1. Dos teus colegas de turma, com que gostas mais de estar nos intervalos?

1.º - _____

2.º - _____

3.º - _____

1.2. E com quem é que não gostas tanto de estar nos intervalos?

1.º - _____

2.º - _____

3.º - _____

2. Preferes fazer trabalhos individuais ou em grupo?

3.1 Se tiveres de fazer um trabalho de grupo, quem escolherias para trabalhar contigo?

1.º - _____

2.º - _____

3.º - _____

3.2 E quem é que não escolherias para formar o teu grupo?

1.º - _____

2.º - _____

3.º - _____

4. Quais são, dos teus colegas de turma, aqueles com que gostarias de formar uma equipa para jogares nas aulas de Educação Física?

Mapa 3 - 4 a 22 de novembro e de 14 a 24 de abril

| | 2ª feira | | | | | 3ª feira | | | | | 4ª feira | | | | | 5ª feira | | | | | 6ª feira | | | | | | | | | |
|-------|----------|----|----|----|----|----------|-------|-------|-----|-----|----------|-------|----|-----|----|----------|----|----|----|--------|----------|--------|-----|--|--|-----|----|----|----|----|
| 08h30 | | | | | | DOV B | 7A | DOV A | | 11B | PP1º A | 10A B | | 7E | | | 8A | | | | | | | 12A | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10H, 12CD, 12D,12E, 12G | | | | | |
| 09h15 | | | | | | 9EF | | | | | PP1º A | 10A B | | 7E | | | 8A | 8H | | | | | 12A | | | | | | | |
| 10h00 | | | | | | 9EF | | | | | PP1º A | 10A B | | 7E | | | 8A | 8H | | | | | 12A | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 10h15 | | | | | | 9EF | | | | | PP1º A | 10A B | | 7E | | | 8A | 8H | | | | | 12A | | | | | | | |
| 11h00 | | | | | | 9A | PP2 B | PP2 A | 12A | 12B | 7D | 8F | OC | 11F | 8H | 10C | 7D | 7F | 9C | PP2º B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | 11A | 12B | 7C | 7B | 8E | 8C |
| 11h45 | | | | | | 9A | PP2 B | PP2 A | 12A | 12B | 7D | 8F | | OC | 8H | 10C | 7D | 7F | 9C | PP2º B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | 11A | 12B | 7C | 7B | 8E | 8C |
| 12h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | |
| 12h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 13h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |
| 13h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 14h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 15h20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 16h10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 17h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| PV - Pavilhão AL - Polidesportivo de Ar Livre | EE NAT 9 ANOS - Ensino Especializado Natação 8º/9º anos | Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível | |
| NA - Piscina JU - Sala de Judo | EE FUT 9 ANOS - Ensino Especializado Futsal | | |
| GI - Sala de Ginástica PI - Pista | GART | Ginástica Artística | Ed Física dos Cursos Profissionais |
| ESLaranjeiras 2019/2020 | * | Sala Treino Físico | 11H TE |

Mapa 4 - 25 de novembro a 17 de dezembro e de 27 abril a 8 de maio

| | 2ª feira | | | | | 3ª feira | | | | | 4ª feira | | | | | 5ª feira | | | | | 6ª feira | | | | | | | | | |
|-------|----------|----|----|----|----|----------|-------|-------|-------|----|----------|-------|-------|----|-----|----------|-----|----|----|----|----------|-------|--------|--|-----|-----|----|----|----|----|
| 08h30 | | | | | | PP1º A | DOV B | 7A | DOV A | | 11B | 8A | 10A B | | 7E | | | | | | | | 12A | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10H, 12CD, 12D,12E, 12G | | | | | | |
| 09h15 | | | | | | PP1º A | | | | | 11B | 8A | 10A B | | 7E | | | | | | | | 12A | | | | | | | |
| 10h00 | | | | | | 9EF | | | | | PP1º A | 10A B | | 7E | | | | | | | | | 12A | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 10h15 | | | | | | 9EF | | | | | PP1º A | 10A B | | 7E | | | | | | | | | 12A | | | | | | | |
| 11h00 | | | | | | 12A | 9A | PP2 B | PP2 A | 8H | 12B | 7D | 8F | OC | 11F | 8H | 10C | 7D | 7F | 9C | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | 11A | 8C | 7C | 7B | 8E |
| 11h45 | | | | | | 12A | 9A | PP2 B | PP2 A | 8H | 12B | 7D | 8F | OC | 11F | 8H | 10C | 7D | 7F | 9C | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | 11A | 8C | 7C | 7B | 8E |
| 12h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 12h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 13h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |
| 13h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 14h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 15h20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 16h10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 17h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| PV - Pavilhão AL - Polidesportivo de Ar Livre | EE NAT 9 ANOS - Ensino Especializado Natação 8º/9º anos | Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível | |
| NA - Piscina JU - Sala de Judo | EE FUT 9 ANOS - Ensino Especializado Futsal | | |
| GI - Sala de Ginástica PI - Pista | GART | Ginástica Artística | Ed Física dos Cursos Profissionais |
| ESLaranjeiras 2019/2020 | * | Sala Treino Físico | 11H TE |

Mapa 5 - 6 a 24 de janeiro e de 11 a 29 de maio

| | | 2ª feira | | | | | 3ª feira | | | | | 4ª feira | | | | | 5ª feira | | | | | 6ª feira | | | | | | | | |
|--|-------|---|-----|----|--------|-----|--|-------|-----------|--------------|-----|----------|---------|-------|----|----|---|-----|-----|---------------|-------------|----------|-----|--|--|-------|----|----|----|----|
| 08h30 | | | | | | 11B | PP1º A | DOV B | 7A | DOV A | | | 8A | 10A B | | 7E | | 12A | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10H, 12CD, 12D,12E, 12G | | | | | | |
| 09h15 | | 9EF | | | 9C | | | | | | | | 8A | 10A B | | 7E | | 12A | | 8H | | | | | | | | | | |
| 10h15 | PP2 A | 12A | | 9A | PP2 B | 11F | 8H | 12B | 7D | 8F | OC | | PFP 2ºA | 10C | 7D | 7F | 9C | 11A | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | | 8C | | 7C | 7B | 8E | |
| 11h00 | PP2 A | 12A | | 9A | PP2 B | OC | 8H | 12B | 7D | 8F | | | PFP 2ºA | 10C | 7D | 7F | 9C | 11A | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 11F | | 8C | | 7C | 7B | 8E | |
| 12h00 | | 10C | | 7F | PFP 2A | | 9G | 11D E | | 7B | 11A | | | | | | 9B | 9D | | PP2º B | | | 7A | 11B | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | |
| 12h45 | | 10C | | | | | | 11D E | | | | | | | | | 9A | 9D | 8B | PP2º B | | | 7A | 11B | | | | | | |
| 13h45 | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |
| 14h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9E P.S oler | | | | | | | | | |
| 14h35 | | 8B | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11C | | | | | | | | | | |
| 15h20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h10 | | 8B | 7C+ | | | | 8A GART | 11C | 9AC FUT S | 9BC D EEN AT | | 8D | | | | | | | | 11C +9A C FUT | 9G+9 EEN AT | 7D | 8D | | | | | 9B | | |
| 16h15 | 8A | 10A B | | | | | | 11C | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11G H | | 9B | | 8F |
| 17h00 | | 10A B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00 | | 10A B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI |
| PV - Pavilhão AL - Polidesportivo de Ar Livre | | EE NAT 9 ANOS - Ensino Especializado Natação 8º/9º anos | | | | | Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível | | | | | | | | | | Ed Física dos Cursos Profissionais | | | | | | | | | | | | | |
| NA - Piscina JU - Sala de Judo | | EE FUT 9 ANOS - Ensino Especializado Futsal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GI - Sala de Ginástica PI - Pista | | GART | | | | | Ginástica Artística | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESLaranjeiras 2019/2020 | | * | | | | | Sala Treino Físico | | | | | 11H TE | | | | | Técnicas Específicas - Profij Técnico de Desporto | | | | | | | | | | | | | |

Mapa 6 - 27 de janeiro a 14 de fevereiro e de 1 a 9 de junho

| | | 2ª feira | | | | | 3ª feira | | | | | 4ª feira | | | | | 5ª feira | | | | | 6ª feira | | | | | | | | | |
|--|-------|---|-------|----|---------|--------|--|--------------|-------|-------|----|----------|----|---------|-----|----|---|-----|-----|-----|---------------|----------|----|----|--|----|----|----|----|----|--|
| 08h30 | | | | | | 11B | PP1º A | DOV B | 7A | DOV A | | | 8A | 10A B | | 7E | | 12A | | | | | | | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10H, 12CD, 12D,12E, 12G | | | | | | |
| 09h15 | | 9EF | | | 9D | | | | | | | | 8A | 10A B | | 7E | | 12A | | 8H | | | | | | | | | | | |
| 10h15 | PP2 A | 12A | | 9A | PP2 B | OC | 11F | 8H | 12B | 7D | 8F | 9C | | PFP 2ºA | 10C | 7D | 7F | 11F | 11A | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 8E | | 8C | | 7C | 7B | | |
| 11h00 | PP2 A | 12A | | 9A | PP2 B | OC | | 8H | 12B | 7D | 8F | 9C | | PFP 2ºA | 10C | 7D | 7F | 11F | 11A | 12B | DOV B | PP1º A | 8G | 8E | | 8C | | 7C | 7B | | |
| 12h00 | | 10C | | 7F | PFP 2A | | 11A | 9G | 11D E | | 7B | 9D | | | | | | 9B | 11B | | PP2º B | | | 7A | ED. FÍSICA DOS C.PROFISSIONAIS - 10D,10E,10F,10G,10H | | | | | | |
| 12h45 | | 10C | | | | | | | 11D E | | | | | | | | | 9A | 11B | 8B | PP2º B | | | 7A | | | | | | | |
| 13h45 | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | |
| 13h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h35 | | 8B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h10 | | 11C | 8B | 7C | 8A GART | 11H TE | 9AC FUT S | 9BC D EEN AT | | 8D | | | | | | | | | | | 9AC +9 EEN AT | 11C | 9G | 7D | 8D | | | | 9B | | |
| 16h15 | 11C | 8A | 10A B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00 | | 10A B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00 | | 10A B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | PV | NA | GI | AL | JU | PI | |
| PV - Pavilhão AL - Polidesportivo de Ar Livre | | EE NAT 9 ANOS - Ensino Especializado Natação 8º/9º anos | | | | | Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível | | | | | | | | | | Ed Física dos Cursos Profissionais | | | | | | | | | | | | | | |
| NA - Piscina JU - Sala de Judo | | EE FUT 9 ANOS - Ensino Especializado Futsal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GI - Sala de Ginástica PI - Pista | | GART | | | | | Ginástica Artística | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESLaranjeiras 2019/2020 | | * | | | | | Sala Treino Físico | | | | | 11H TE | | | | | Técnicas Específicas - Profij Técnico de Desporto | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 5 – Plano Geral Anual

| | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Maio | Junho | | | | |
|--|--|-------------------------|--|------------|--------------------------|------------------|-------|------------------|-----------|--|--|--|--------------------|--|
| Lectonização | UD JUDO | UD VOLEIBOL | | UD | GINÁSTICA | UD JUDO | | UD | BADMINTON | UD GINÁSTICA | | | | |
| | UD ATLETISMO | | | UD NATACÃO | | UD ANDEBOL | | UD ATLETISMO | | UD NATACÃO | UD FUTSAL | | | |
| | Desenvolvimento do protocolo de aptidão física | | | | | | | | | | | | | |
| | Plano Anual FITESCOLA | | | | FITESCOLA | | | PTI FITESCOLA | | | FITESCOLA | | | |
| Desporto Escolar | Planeamento das Atividades Desportivas Escolares | Torneio Basquetebol 3x3 | | | Preparação Cross Running | II Cross Running | | | | | | | | |
| | INTERRUPÇÃO LETIVA | | | | | | | | | | Torneio Inter-Escolas Basquetebol | | Super Taça Escolar | |
| Análise dos processos individuais dos alunos; Caraterização da turma; Definição do projeto curricular. | | | | | | | | | | | Aplicação e análise dos testes sociométricos | | | |
| Direção de Turma | | | | | | | | | | | Saida de Campo - Atividade de "Team Bulding" | | | |
| | Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação. | | | | | | | | | | Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação. | | | |
| Seminários | Avaliação e análise da Aptidão Física | | Definição do protocolo de aptidão física | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Apresentação do projeto - Protocolo de Avaliação Inicial "Elemento fundamental nas aprendizagens de E.F." | | | |
| | | | | | | | | | | INTERRUPÇÃO LETIVA | | | | |
| | | | | | | | | | | Apresentação do projeto - Protocolo de aptidão física "Relação entre exercício físico e saúde" | | | | |

| | |
|---|--|
| Recursos Materiais | <p>ANDEBOL: 5 Bolas de cabedal pequenas azuis; 7 Bolas de cabedal médias castanhas; 10 Bolas borracha pequenas laranja; 2 Bolas borracha grande laranja</p> <p>BASQUETEBOL: 5 Bolas Spalding NBA; 8 Bolas Molten cabedal; 5 Bolas Tarmak borracha; 3 Bolas (carecas); 1 Molten borracha; 3 Compal Air; 1 Spalding cabedal</p> <p>FUTEBOL: 16 Bolas de Futebol salão (amarelas); 19 Bolas Kipsta (verdes e vermelhas); 10 Bolas Adidas; 2 Bolas Sport Zone; 4 Bolas (para competições)</p> <p>VOLEIBOL: 1 Marcador de pontos; 10 Bolas Mikasa 330; 6 Bolas Mikasa 310; 2 Bolas de iniciação (Esponja)</p> <p>BADMINTON: 1 Rede Grande; 2 Rede individual; 26 Raquetes; 1 Raquetes; 27 Volantes sintético/plástico; 3 Volantes penas</p> <p>NATAÇÃO: Pranchas</p> <p>GINÁSTICA: 6 Colchões de queda; 10 Tapetes; 2 Tapetes longos; 1 Minitrampolim; 2 Trampolim Reuther; 2 Plinto; 1 Plinto de esponja; 1 Bock; 1 Cavalo com arçães; 1 Trave; 1 Barra fixa; 2 Paralelas simétricas; 1 Paralelas assimétricas; 6 Bancos suecos e 1 conjunto de Tatamis</p> <p>ATLETISMO: 1 Dardo de 800 gr; 3 Dardo de 600 gr; 6 Dardo de 400 gr; Peso de 2 Kg; 1 Discos de 500 gr borracha; 1 Discos 800 gr Borracha; 1 Disco 1 Kg Borracha; 1 Disco 1 Kg Metal; 3 Bolas de arremesso; 5 Barreiras corrida baixas; 10 Barreiras corrida médias; 1 Rodo; 22 Estacas de ferro; 20 Estacas de madeira</p> <p>FITNESS: Bolas (2 verdes, 1 azul, 1 cinza e 40 de ténis); Cordas individuais (15 azul claro, 5 azul escuro, 3 azul riscado e 1 branca); Colchões de condição física (4 azuis e 1 verde); Alteres halteres 2kg: 6 Caixas Pliométricas; Bolas variadas / borracha (4 rosa grande, 8 vermelha média, 10 azul média, 2 amarela média, 3 preta grande, 6 amarelas pequenas, 2 vermelha pequena, 2 azul pequena e 1 branca pequena); Bola medicinais (3 azul grande, 1 azul média, 2 verde média e 4 verde pequena)</p> <p>MATERIAIS DIVERSOS: 1 Aparelhagem LG c/2 colunas e comando; 1 Compressor elétrico de ar; 1 Bomba enchimento bolas manual; 107 Bases/Sinalizadores; 12 Varetas amarelas: 18 sinalizadores de madeira retangulares; 10 Barreiras amarelas; 16 Blocos de madeira; 6 Blocos de madeira pequenos; 2 Caixas de Flexibilidade; coletes coloridos; Carros de transporte de material (2 de metal e 3 de plástico), 1 corda estática branca</p> |
| Critérios gerais de avaliação / Competências por área | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. • Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. • Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. • Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. • Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. • Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas. |
| Formas de Avaliação | Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial, aplicação do Protocolo de Aptidão Física, avaliação formativa, avaliação sumativa, avaliação de conhecimento. |
| Instrumentos de Avaliação | Greijas de avaliação, Ficha de avaliação de conhecimentos, bateria de teste do FitEscola, questões orais, relatórios de aula, análise de textos, exercícios critérios, formas jogadas. |
| Justificação das opções tomadas | A seleção das Unidades Didáticas vai ao encontro do Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto, no qual está definido que a organização curricular para o 7º ano de escolaridade deve focar essencialmente o andebol e voleibol nos desportos coletivos (Categoria A), a ginástica de solo, aparelho e acrobática na Ginástica (Categoria B), a velocidade 60m, peso ou bola, comprimento e meio fundo no atletismo (Categoria C), o estilo crol e costas na natação (categoria D), o judo nos desportos de combate (Categoria E) e por último, duas matérias alternativas de entre o badminton, escalada, danças sociais, corfebol, baseball, golfe ou outras (Categoria F). A distribuição do número de aulas por unidade didática teve por base o mapa de rotações de espaço, que é elaborado e divulgado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras. A escolha das matérias, para além da opção tomada anteriormente, tem por base o nível dos alunos definido de acordo com a aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial em articulação com as aprendizagens essenciais e o perfil do aluno em educação física no ensino básico (3º ciclo). |

Anexo 7 – Modelo de plano de aula

| |
|----------------------|
| PLANO DE AULA |
|----------------------|

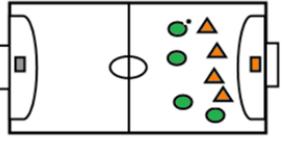
| Plano Aula | | | |
|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|-------------------------|
| Professor(a): | | Data | Hora: |
| Ano/Turma: | Período: | Local/Espaço: | |
| Nº da aula: | U.D.: | Nº de aula / U.D.: | Duração da aula: |
| Nº de alunos previstos: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

| Tempo | | Descrição da tarefa / Organização | Objetivos específicos | Componentes Críticas (CC) Critérios de Êxito (CE) |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|--|
| T | P | | | |
| Parte Inicial da Aula | | | | |
| | | | | |
| Parte Fundamental da Aula | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Parte Final da Aula | | | | |
| | | | | |

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

Anexo 8 – Modelo de avaliação inicial

| | |
|---|--|
| DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020 |  ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS |
| Protocolo de Avaliação Inicial | |

| ANDEBOL | |
|--|---|
| Objetivos | Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas. |
| Organização da Turma | 1) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A 2) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação B |
| Regras de gestão/Segurança | 1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor; 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A). |
| Material | Bolas, pinos e coletes. |
| Ilustração do Exercício | |
| Situação A | Situação B |
|  |  |
| Descrição do Exercício | |
| Os alunos atacantes procuram finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor. A defesa é condicionada (não pode interceptar a bola). Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de finalizar. | Jogo reduzido 5x5 (GR+4X4+GR). |

| Nº | Nome | Situação A - Nível Introdutório | | | | Situação B - Nível Elementar | | | | | Observações |
|----|------|---------------------------------|---------|--------|-----------------|------------------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | | Passes | Receção | Drible | Remate em Apoio | Remate em Suspensão | Enq. Ofensivo | Tomada de Decisão | Desmarcação | Atitude Defensiva | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |

| | Critérios | Indicadores |
|------------|------------------------|--|
| Situação A | Passes | Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço; Roda o tronco. |
| | Receção | Recebe a bola c/ as duas mãos; Amortece a bola. |
| | Drible | Não olha para a bola; Contata c/ a bola c/ a palma da mão; Contata c/ a bola c/ a palma da mão. |
| | Remate em Apoio | Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço; Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco. |
| | Remate em Suspensão | Efetua 2/3 apoios com a bola na mão; |
| Situação B | Enquadramento Ofensivo | Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola. |
| | Tomada de Decisão | Progride no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance. |
| | Desmarcação | Oferece linhas de passe. |
| | Atitude defensiva | Intercepta a bola, impede ou dificulta a ação adversária. |

| Legenda | |
|---------|---------------|
| v | Executa |
| x | Não executa |
| NA | Não Avaliado |
| Trans | Transferência |

Anexo 9 – Modelo de avaliação formativa

| DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO | | | | | | | | | | | | | | | N.º de aulas: 9 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| Ano Letivo 2019/2020 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7º Ano - Turma C | | | | | | | | | | | | | | | |
| AVALIAÇÃO FORMATIVA | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESCOLA SECUNDÁRIA EST DAS LARANJEIRAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| UNIDADE DIDÁTICA: ANDEBOL | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conhecimentos, capacidades e atitudes | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 1 É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno) 2 É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros 3 Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros 4 Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula 5 Conhece a origem, as regras e as características da matéria N.º Faltas de presença N.º Faltas de material Pontualidade % DE AULAS NÃO REALIZADAS Em situação de jogo ou exercício critério: Em posse de bola (ataque): 6 Desmarca-se oferecendo linhas de passe 7 Passa com o MS armado 8 Passa para um colega em posição mais ofensiva 9 Finaliza com remate em salto Sem posse de bola (defesa): 10 Tenta interceptar a bola 11 Impede ou dificulta a progressão do adversário (em drible, passe ou remate) | | | | | | | | | | | | | | | |
| INTRODUTÓRIO - Demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Em situação de jogo ou exercício critério: Em posse de bola (ataque): 12 Ocupação equilibrada do espaço de jogo 13 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) 14 Remata em suspensão 15 Fintas e mudanças de direção 16 Deslocamentos ofensivos Sem posse de bola (defesa): 17 Faz marcação individual na proximidade e à distância 18 Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ELEMENTAR - Demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 10 critérios de 6-19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Critérios consistentes | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Sucesso |
| Avaliação Final | | | | | | | | | | | | | | | |

Legenda: E - Executa NE - Não executa NI - Não Introdutório I - Introdutório

Anexo 11 – Modelo de autoavaliação dos alunos

| | | | |
|---|-----------------|---|-------------|
| DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO | |  | |
| FICHA AUTOAVALIAÇÃO | | | |
| Ano Letivo 2019 / 2020 | Ano 7 | Turma C | Curso _____ |
| Nome: _____ | Nº Proc.: _____ | | |

| Período | Área das Atividades Físicas | | | | | | | | | | Área da Aptidão Física | Área dos Conhecimentos | Avaliação Global | ASSINATURA DO ALUNO |
|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------|------------|------------|---|---------|---------|-----------|------------------------|------------------------|------------------|---------------------|
| | Sub Área Jogos Desportivos Coletivos | | | Sub Área Ginástica | | | Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras | | | | | | | |
| 1º | Rta.ebd | At.ebd | Vt.ebd | Solo | Aparat.his | Ritmica | Atletismo | Natação | Outra 1 | Outra 2 | Zona Saudável (S/N) | Ins-Suf-Bom-Mt Bom | 1-5 | |
| | | | | | | Acrobática | | | Judo | Badminton | | | 0 - 20 | |
| Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A) | | | | | | | | | | | | | | |

| Período | Área das Atividades Físicas | | | | | | | | | | Área da Aptidão Física | Área dos Conhecimentos | Avaliação Global | ASSINATURA DO ALUNO |
|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------|------------|------------|---|---------|---------|-----------|------------------------|------------------------|------------------|---------------------|
| | Sub Área Jogos Desportivos Coletivos | | | Sub Área Ginástica | | | Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras | | | | | | | |
| 2º | Rta.ebd | At.ebd | Vt.ebd | Solo | Aparat.his | Ritmica | Atletismo | Natação | Outra 1 | Outra 2 | Zona Saudável (S/N) | Ins-Suf-Bom-Mt Bom | 1-5 | |
| | | | | | | Acrobática | | | Judo | Badminton | | | 0 - 20 | |
| Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A) | | | | | | | | | | | | | | |

| Período | Área das Atividades Físicas | | | | | | | | | | Área da Aptidão Física | Área dos Conhecimentos | Avaliação Global | ASSINATURA DO ALUNO |
|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------|------------|------------|---|---------|---------|-----------|------------------------|------------------------|------------------|---------------------|
| | Sub Área Jogos Desportivos Coletivos | | | Sub Área Ginástica | | | Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras | | | | | | | |
| 3º | Rta.ebd | At.ebd | Vt.ebd | Solo | Aparat.his | Ritmica | Atletismo | Natação | Outra 1 | Outra 2 | Zona Saudável (S/N) | Ins-Suf-Bom-Mt Bom | 1-5 | |
| | | | | | | Acrobática | | | Judo | Badminton | | | 0 - 20 | |
| Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A) | | | | | | | | | | | | | | |

ATIVIDADES DE CRÉDITO

| Período | ADE | PAA | Seleções de Escola | Visitas Estudo | Outras |
|---------|-----|-----|--------------------|----------------|--------|
| 1º | | | | | |
| 2º | | | | | |
| 3º | | | | | |

| Final de Ano | Área das Atividades Físicas | | | | | | | | | | Área da Aptidão Física | Área dos Conhecimentos | Avaliação Global | ASSINATURA DO ALUNO |
|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------|------------|------------|---|---------|---------|-----------|------------------------|------------------------|------------------|---------------------|
| | Sub Área Jogos Desportivos Coletivos | | | Sub Área Ginástica | | | Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras | | | | | | | |
| | Rta.ebd | At.ebd | Vt.ebd | Solo | Aparat.his | Ritmica | Atletismo | Natação | Outra 1 | Outra 2 | Zona Saudável (S/N) | Ins-Suf-Bom-Mt Bom | 1-5 | |
| | | | | | | Acrobática | | | Judo | Badminton | | | 0 - 20 | |
| Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A) | | | | | | | | | | | | | | |

| |
|--------------|
| Observações: |
|--------------|

EDUCAÇÃO FÍSICA - REFERENCIAL DE SUCESSO NO FINAL DE CADA ANO LETIVO

7º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 3 (Atletismo, Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Conhecimentos

8º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 4 (Atletismo, Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Conhecimentos

9º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Demonstrar conhecimentos

10º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Demonstrar conhecimentos

11º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 4 matérias e nível elementar a 2 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Demonstrar conhecimentos

12º ano

O aluno é capaz de:

Nível Introdução a 3matérias e nível elementar a 3 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)

Zona saudável Aptidão Física,

Demonstrar conhecimentos

★ I TORNEIO

"STREET BASKET"

QUERES SER UMA REFERÊNCIA DA TUA ESCOLA?

PARTICIPA NESTA AVENTURA 3X3

INÍCIO DO TORNEIO A 23 DE OUT.

SAÚDE
ALEGRIA
FAIR PLAY

ESCOLA SECUNDÁRIA **est** DAS MANEIRAS

★





NEWSLETTER Nº 1

23/10/2019

“STREET BASKET”

Na passada 4ª feira (23/10/2019), realizou-se no Pavilhão do Complexo Desportivo da Escola Secundária das Laranjeiras, a 1ª jornada do I Torneio de “STREET BASKET” do Ensino Básico, no âmbito das Atividades Desportivas Escolares.

A 1ª jornada do Torneio contou com a participação de 4 equipas, o 9º A, o 7º C Basket Club, os “Águias” e os Amarelos FC.

Foram realizados 6 jogos, em que para além da componente competitiva, houve um bom clima desportivo, com muito *fair-play*, cooperação e divertimento, entre todos os intervenientes.

A equipa do 9º A, que neste dia contou com as presenças das alunas Mafalda Simão, Nicole Costa e Vitória Rodrigues encontram-se na liderança da tabela classificativa, tendo vencido os jogos disputados.

A equipa dos Amarelos FC, composta pelos alunos Guilherme Viegas, Martim Domingues e Tiago Franco, encontrando-se no segundo lugar da tabela classificativa.

O 7º C Basket Club ocupa atualmente o 3º lugar, com 4 pontos e, neste dia apresentou-se com os alunos Henrique Correia, Hugo Vieira e Leandro Sousa.

Todas as equipas revelaram um excelente desempenho desportivo, tendo contribuído para a elevação e melhoria da modalidade de Basquetebol na nossa Escola.



Equipa 9º A



Equipa Amarelos FC



Equipa 7º C Basket Club

| Classificação 1ª Jornada | | Pontos |
|--------------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | 9º A | 12 Pontos |
| 2 | Amarelos FC | 7 Pontos |
| 3 | 7º C Basquet Club | 5 Pontos |
| 4 | "Os Águias" | Falta de Comparência |

Anexo 15 – Inquérito sobre os hábitos da prática desportiva

Este questionário destina-se a realizar um estudo sobre os hábitos de prática desportiva dos jovens escolares. Peço que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às duas respostas. Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade. Obrigada por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.

Questionário aos alunos

Por favor, responde às questões marcando uma cruz à resposta no espaço adequado.

1. Ano de escolaridade:

- 7º Ano
- 8º Ano
- 9º Ano
- 10º Ano
- 11º Ano
- 12º Ano

2. Sexo:

- Masculino
- Feminino

3. Idade: _____

4. Grau de Escolaridade do Pai:

- 1ºciclo
- 2ºciclo
- 3ºciclo
- Ensino Secundário
- Ensino Superior
- Outro

5. Grau de Escolaridade da Mãe:

- 1ºciclo
- 2ºciclo
- 3ºciclo
- Ensino Secundário
- Ensino Superior
- Outro

6. Passaste com negativas nos anos anteriores?

- Sim
- Não

7. Praticas, atualmente, atividades desportivas extracurriculares (fora da escola)?

- Não
- Sim. Qual? _____

- 8.** Quanto tempo, por semana, dedicas à prática de atividades escolares fora da escola?
- Menos de 1 hora.
 - Entre 1 e 2 horas.
 - Entre 2 e 3 horas.
 - Entre 3 e 4 horas.
 - Entre 4 e 5 horas.
 - Mais de 5 horas.
- 9.** Na tua escola, integras algum grupo/equipa nas Atividades Desportivas Escolares (ADE)? Qual?
- Nenhuma.
 - Voleibol.
 - Basquetebol.
 - Futsal.
- 10.** Quanto tempo, por semana, dedicas ao estudo?
- Menos de 1 hora
 - Entre 1 e 2 horas.
 - Entre 2 e 3 horas.
 - Entre 3 e 4 horas.
 - Entre 4 e 5 horas.
 - Mais de 5 horas.
- 11.** Qual o local onde habitualmente estudas?
- Casa
 - Explicação
 - Escola
 - Clube
 - Outro. _____

Obrigada pela tua colaboração!

Anexo 16 – Certificado de participação no atelier intitulado *Intervenção do Psicólogo do Desporto*.



Certificamos que

Nicole Medeiros

esteve presente no Atelier intitulado

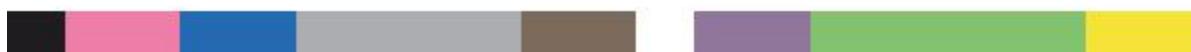
Intervenção do Psicólogo do Desporto

no II Congresso Regional dos Psicólogos dos Açores,
realizado no Teatro Micaelense de 24 a 26 de Outubro de 2019,
em Ponta Delgada, Açores.

Açores, 26 de Outubro de 2019

Maria da Luz Melo

Presidente da Delegação Regional dos Açores



Anexo 17 – Tabela completa dos resultados do Teste de Correlação de Spearman-rho.

| | | Sexo | Ciclo de Escolaridade | Escolaridade do pai | Escolaridade da mãe | Passaste com negativas nos anos anteriores? | Praticas desporto? | Quanto tempo, por semana, dedicas à prática de desporto fora da escola? | Participas nas Atividades Desportivas Escolares? | Quanto tempo, por semana, dedicas ao estudo? | Qual o local onde habitualmente estudas? |
|---|-------------------------|--------|-----------------------|---------------------|---------------------|---|--------------------|---|--|--|--|
| Sexo | Correlation Coefficient | 1,000 | -,091 | -,057 | -,097 | ,022 | ,353** | ,302** | ,049 | -,253** | ,007 |
| | Sig. (2-tailed) | . | ,244 | ,462 | ,213 | ,777 | ,000 | ,000 | ,529 | ,001 | ,931 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Ciclo de Escolaridade | Correlation Coefficient | -,091 | 1,000 | ,155* | -,055 | -,107 | ,208** | ,228** | ,125 | ,009 | ,176* |
| | Sig. (2-tailed) | ,244 | . | ,046 | ,482 | ,170 | ,007 | ,003 | ,110 | ,907 | ,024 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Escolaridade do pai | Correlation Coefficient | -,057 | ,155* | 1,000 | ,543** | -,114 | ,174* | ,209** | ,161* | ,159* | ,158* |
| | Sig. (2-tailed) | ,462 | ,046 | . | ,000 | ,143 | ,025 | ,007 | ,038 | ,040 | ,042 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Escolaridade da mãe | Correlation Coefficient | -,097 | -,055 | ,543** | 1,000 | -,174* | ,201** | ,242** | ,159* | ,184* | ,026 |
| | Sig. (2-tailed) | ,213 | ,482 | ,000 | . | ,025 | ,009 | ,002 | ,041 | ,018 | ,739 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Passaste com negativas nos anos anteriores? | Correlation Coefficient | ,022 | -,107 | -,114 | -,174* | 1,000 | -,094 | -,102 | ,097 | -,169* | -,145 |
| | Sig. (2-tailed) | ,777 | ,170 | ,143 | ,025 | . | ,228 | ,190 | ,213 | ,029 | ,063 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Praticas desporto? | Correlation Coefficient | ,353** | ,208** | ,174* | ,201** | -,094 | 1,000 | ,932** | ,562** | -,085 | ,105 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,007 | ,025 | ,009 | ,228 | . | ,000 | ,000 | ,277 | ,180 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Quanto tempo, por semana, dedicas à | Correlation Coefficient | ,302** | ,228** | ,209** | ,242** | -,102 | ,932** | 1,000 | ,633** | -,022 | ,180* |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,003 | ,007 | ,002 | ,190 | ,000 | . | ,000 | ,776 | ,021 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| prática de desporto fora da escola? | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Participas nas Atividades Desportivas Escolares? | Correlation Coefficient | ,049 | ,125 | ,161* | ,159* | ,097 | ,562** | ,633** | 1,000 | -,067 | ,105 |
| | Sig. (2-tailed) | ,529 | ,110 | ,038 | ,041 | ,213 | ,000 | ,000 | . | ,391 | ,179 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Quanto tempo, por semana, dedicas ao estudo? | Correlation Coefficient | -,253** | ,009 | ,159* | ,184* | -,169* | -,085 | -,022 | -,067 | 1,000 | ,105 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | ,907 | ,040 | ,018 | ,029 | ,277 | ,776 | ,391 | . | ,177 |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Qual o local onde habitualmente estudas? | Correlation Coefficient | ,007 | ,176* | ,158* | ,026 | -,145 | ,105 | ,180* | ,105 | ,105 | 1,000 |
| | Sig. (2-tailed) | ,931 | ,024 | ,042 | ,739 | ,063 | ,180 | ,021 | ,179 | ,177 | . |
| | N | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).