

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Isabel Catarino Cravo

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR.
JOAQUIM DE CARVALHO (FIGUEIRA DA FOZ),
COM A TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO
2020/2021

ESTUDO COMPARATIVO DA MOTIVAÇÃO PARA AS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, NOS PERÍODOS PRÉ E
PÓS CONFINAMENTO, PROVOCADO PELA PANDEMIA
COVID-19: INFLUÊNCIA DA MATURAÇÃO, IDADE E
PRÁTICA DESPORTIVA

Relatório de Estágio no âmbito do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Outubro de 2021

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Isabel Catarino Cravo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR.
JOAQUIM DE CARVALHO (FIGUEIRA DA FOZ),
COM A TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO
2020/2021**

Estudo comparativo da motivação para as aulas de
educação física, nos períodos pré e pós confinamento,
provocado pela pandemia covid-19: influência da
maturação, idade e prática desportiva

Outubro de 2021

Resumo

O documento aqui apresentado constitui o Relatório de Estágio, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico no ano letivo de 2020/2021, integrante do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz, com a turma do 9ºA, tendo iniciado a 1 de setembro de 2020 e terminado fim a 31 de maio de 2021.

Neste relatório são apresentados os trabalhos desenvolvidos durante a prática pedagógica, através de uma reflexão crítica das decisões tomadas e a sua influência no processo de ensino-aprendizagem. Concentra as aprendizagens realizadas enquanto professora estagiária de Educação Física.

Este documento está organizado em duas partes. Na primeira são abordados os assuntos relativos à prática pedagógica desenvolvida, sendo realizada a sua contextualização, uma análise reflexiva da prática pedagógica e os ajustamentos realizados face à pandemia provocada pela Covid-19.

Na segunda parte é tratado o tema-problema, apresentando o respetivo enquadramento teórico, metodologia utilizada, apresentação e discussão dos resultados, e as principais conclusões retiradas tendo em conta o objetivo do estudo em causa.

O estudo realizado comparou a motivação de alunos de uma turma do 9º ano de escolaridade para a participação nas aulas de Educação Física, antes e depois do confinamento provocado pela pandemia Covid-19 (Janeiro a Abril de 2021). Sendo analisada a influência da maturação, da idade e da prática desportiva.

Palavras-chaves: Educação Física, Estágio Pedagógico, Atividade Física, Motivação, Confinamento

Abstract

The document presented here constitutes the internship report, carried out under the Curricular Unit of Pedagogical Internship in the academic year 2020/2021, part of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MEEFEBS), of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra (FCDEF-UC).

The Pedagogical Internship was held at the Dr. Joaquim de Carvalho Secondary School, in Figueira da Foz, with the 9th grade class, starting on September 1, 2020 and ending on May 31, 2021.

In this report, the works developed during the pedagogical practice are raised, through a critical reflection of the decisions taken and their influence on the teaching-learning process. It concentrates the learning carried out as an intern teacher of Physical Education.

This document is organized in two parts. The first describe the issues relating to the pedagogical practice developed, with its contextualization, a reflective analysis of the pedagogical practice and the adjustments made due to the pandemic caused by Covid-19.

The second part discusses the theme-problem, applying the respective theoretical framework, methodology, presentation and discussion of the results, and the main conclusion drawn, taking into account the objective of the study in question.

The study compared the motivation of students from a 9th grade class to participate in Physical Education classes, before and after the lockdown caused by the Covid-19 pandemic (January to April 2021). Being analyzed the influence of maturation, age and sports practice.

Keywords: Physical Education, Pedagogical Internship, Physical Activity, Motivation, Lockdown

AGRADECIMENTOS

Nesta reta final do meu percurso académico é impensável não agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra fizeram parte do mesmo, e me ajudaram a ultrapassar os obstáculos que ao longo deste percurso foram surgindo.

Quero agradecer à instituição onde realizei o estágio pedagógico, a Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (Figueira da foz), bem como a toda a comunidade que a constitui. Em particular aos alunos da turma do 9ºA e aos professores do departamento de educação física pela forma como me acolheram, pela disponibilidade demonstrada e pela partilha das suas experiências.

Também não posso de deixar de agradecer ao professor Joaquim Parracho, orientador da escola, pelos ensinamentos e pela paciência para limar as arestas, sendo fundamental para o crescimento pessoal e profissional, deixando-me mais preparada para a nova etapa que se avizinha enquanto futura professora de Educação Física.

Agradeço ao professor Doutor Luís Rama, orientador da faculdade, pela disponibilidade, apoio e orientação nesta fase final do meu percurso académico.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, João Gama e Ricardo Rosmaninho, pela partilha de momentos e experiências vividas ao longo deste ano letivo e também pela entajuda e cooperação nas tarefas desenvolvidas que permitiu ultrapassarmos as dificuldades que foram surgindo.

Para concluir vem o maior agradecimento de todos. O agradecimento àqueles que me criaram e ajudaram a tornar na mulher que sou hoje, os meus pais. Também à minha irmã por fazer o longe tornar-se perto e estar sempre presente nos momentos importantes da minha vida, e me apoiar em qualquer circunstância. Agradeço também ao meu namorado pelo apoio constante e pela força que me deu ao longo desta etapa.

Não posso também deixar de agradecer à minha família e aos meus amigos, porque sem eles este caminho não teria sido o mesmo.

A todos, o meu obrigada.

Índice

Introdução	19
CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	20
1.1 - ANÁLISE DAS EXPECTATIVAS INICIAIS	20
1.2 - ANÁLISE DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES	21
1.3 - ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO	21
1.4 – CARATERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA	22
1.4.1 - O Meio Envolvente	22
1.4.2 - O Patrono - Dr. Joaquim de Carvalho	22
1.4.3 - A Escola	23
1.4.4 - População Escolar	23
1.4.5 - Espaços Desportivos	24
1.4.6 - Desporto Escolar	25
1.5 – CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	25
1.6 – CARATERIZAÇÃO DA TURMA	26
CAPITULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	28
2.1 – PLANEAMENTO	28
2.1.1 - Elaboração do Plano Anual de Turma	30
2.1.2 - Construção das Unidades Didáticas	32
2.1.3 - Elaboração dos Planos de aula	34
2.1.4 - Estratégias e estilos de ensino	35
2.2 – REALIZAÇÃO	36
2.2.1 – Instrução	36
2.2.2 - Gestão e Organização	37
2.2.3 - Clima e Disciplina	38
2.2.4 - Atitude Ético-Profissional	39
2.3 – AVALIAÇÃO	39
2.3.1 - Avaliação Diagnóstica	39
2.3.2 - Avaliação Formativa	40
2.3.3 - Avaliação Sumativa	40
2.3.4 - Auto Avaliação	41
2.3.5 - Procedimentos de Avaliação	41
2.4 - ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR	42
2.5 - PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS	44

CAPÍTULO 3 – AJUSTAMENTOS EM TEMPO DE PANDEMIA	46
CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA	51
CAPÍTULO 5 – REFLEXÃO FINAL	72
Referências Bibliográficas	73
Anexos.....	77

Índice de Tabelas

Tabela 1 Resultados dos testes do programa fitescola	27
Tabela 2 Planificação anual de Educação Física.....	31
Tabela 3 Critérios de avaliação	42

Lista de Abreviaturas

EF – Educação Física

UD – Unidade Didática

PAT – Plano Anual de Turma

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

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

DT – Diretora de Turma

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

NEE - Necessidades Educativas Especiais

NEEF - Núcleo de Estagiários de Educação Física

EE - Encarregados de Educação

QMAD - Questionário de Motivações para as Actividades Desportivas

Lista de Anexos

Anexo I – Certificado de Participação - X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

Anexo II – Certificado de Participação – Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar

Anexo III – Poster Workshop de Golfe

Anexo IV – Certificado de Organização – I Campeonato de Surf e Bodyboard da ESJCFE

Anexo V – Distribuição Anual das Matérias de Educação Física

Anexo VI – Unidade Didática de Badminton

Anexo VII – Plano de Aula

Anexo VIII – Ficha de Observação

Anexo IX – Avaliação Fitescola

Anexo X – Avaliação Sumativa

Anexo XI – Folha de Registo

Anexo XII – Teste de Avaliação

Introdução

O documento aqui apresentado constitui o Relatório de Estágio, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico no ano letivo de 2020/2021, integrante do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz, com a turma do 9ºA, ao longo do ano letivo acima referido que teve início a 1 de setembro de 2020 e fim a 31 de maio de 2021.

Segundo o Guia de Estágio 2020/2021, o Estágio Pedagógico tem por função profissionalizar novos docentes, através de um processo de prática profissional autónoma, embora orientada e supervisionada. Quem nos orientou durante o processo de estágio foi o professor Doutor Luís Rama, orientador da faculdade (FCDEF-UC).

Este relatório tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido durante a prática pedagógica, através de uma reflexão crítica das decisões tomadas e a sua influência no processo de ensino-aprendizagem. Concentra as aprendizagens realizadas enquanto futura professora de Educação Física.

Este documento está organizado em duas partes. Na primeira são abordados os assuntos relativos à prática pedagógica desenvolvida. Primeiro é feita a sua contextualização, onde são apresentadas as expectativas iniciais, são caracterizados o meio e a instituição de ensino, o grupo do departamento de educação física e a turma. De seguida é apresentada uma análise reflexiva da prática pedagógica, considerando os três grandes domínios da prática docente: planeamento, realização e avaliação. Por fim são abordados os ajustamentos realizados face à pandemia provocada pela Covid-19 e as principais questões dilemáticas que enfrentámos.

Na segunda parte é tratado o tema-problema, apresentando o respetivo enquadramento teórico, metodologia utilizada, apresentação e discussão dos resultados, e as principais conclusões retiradas tendo em conta o objetivo do estudo em causa.

CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

1.1 - ANÁLISE DAS EXPECTATIVAS INICIAIS

Tal como era esperado, o estágio pedagógico foi um período de aprendizagem pessoal onde tivemos oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica.

Relativamente aos três domínios da prática pedagógica (planeamento, realização, avaliação), no planeamento tínhamos a expectativa de ajudar na construção e elaboração do plano anual de turma mas não foi possível. Elaborámos as unidades didáticas de modo a organizar as aulas de forma lógica e sequenciada, e ainda os planos de aula, utilizando diferentes estilos de ensino durante as mesmas.

No domínio da realização da prática educativa, conseguimos diferenciar o ensino ao criar tarefas diferentes e ajustadas ao nível de cada aluno, fomentando assim a diferenciação pedagógica. A principal dificuldade neste domínio foi a participação dos alunos nas aulas, uma vez que foi muito recorrente os alunos não fazerem aula, quer por não se fazerem acompanhar de equipamento adequado quer por indisposição.

Para a avaliação criámos e desenvolvemos métodos de avaliação, que nem sempre apresentavam a fiabilidade desejada mas que era válido e media o que se pretendia avaliar. Com a ajuda do professor orientador fomos aprimorando a forma de avaliar, de modo a recolhermos as informações necessárias ao processo avaliativo em curso (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa).

De um modo geral consideramos que a distância entre as nossas expectativas e a realidade podem ser explicadas pelo maior tempo despendido no planeamento e preparação do que era esperado, sendo que o principal motivo para tal foi a burocracia envolvida, não diretamente relacionada com o processo de ensino-aprendizagem.

A dificuldade em assumir um papel autoritário era uma preocupação antes do início do estágio mas que finalmente não se manifestou, uma vez que pudemos fazer-nos respeitar pelos alunos através da comunicação e da empatia.

1.2 - ANÁLISE DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES

Sentimos dificuldade em fazer o planeamento das unidades didáticas pois através da avaliação inicial conhecemos o ponto de partida dos alunos mas não sabíamos a forma como os alunos iriam evoluir. Desta forma, num primeiro momento o planeamento foi algo um pouco vago e ao longo das aulas foi melhorado e ajustado às necessidades e à evolução da turma.

Ao longo do nosso percurso académico nunca tínhamos sido confrontados com uma unidade didática de condição física. Apenas conhecíamos a sua relação com a área da aptidão física. Como a condição física foi uma das matérias abordadas no decorrer do ano letivo sentimos a necessidade de procurar informação para podermos realizar todo o planeamento, da extensão e sequência de conteúdos e ainda da avaliação.

No início do estágio não tivemos muita consciência do que eram as capacidades físicas e psicológicas de um aluno de 9º ano mas com o decorrer do tempo fomos nos familiarizando. Quanto melhor conhecíamos os nossos alunos, mais ajustados eram os planeamentos e as tarefas propostas.

1.3 - ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO

As duas formas principais para o desenvolvimento e para a melhoria das nossas capacidades enquanto professores estagiários foram sem dúvida as reflexões que fizemos após cada aula. Permitiram ganhar experiência e evoluir, suprimindo algumas fragilidades.

A outra forma que nos ajudou a evoluir foram as reuniões com o núcleo de estágio, onde mais uma vez se reflectiu sobre aula de cada um dos professores estagiários, ouvimos a opinião dos nossos colegas de estágio e do orientador, que assistiam às aulas do lado de fora e que muitas vezes tiveram opiniões e visões diferentes das nossas. Foi mais uma forma de análise e reflexão sobre o que tínhamos feito e o que poderíamos melhorar, assim como estratégias para tal.

Também as ações de formação realizadas ajudaram no processo de enriquecimento de conhecimentos (anexos I e II).

1.4 – CARATERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA

1.4.1 - O Meio Envolverte

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho encontra-se localizada na freguesia de Tavarede, perto do Estádio Municipal e próxima do Parque das Abadias. A freguesia de Tavarede possui 10.047 habitantes (Instituto Nacional de Estatística, 2021) e pertence ao concelho da Figueira da Foz. Esta é uma cidade do distrito de Coimbra, situada na província da Beira Litoral, região do Centro (Região das Beiras) e sub-região Região de Coimbra, e situada na foz do rio Mondego com o Oceano Atlântico.

A cidade de Figueira da Foz é sede do município de Figueira da Foz que tem 379,05 km² de área e 62 125 habitantes (Instituto Nacional de Estatística, 2021), subdividido em 14 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Cantanhede, a leste por Montemor-o-Velho e Soure, a sul por Pombal e a oeste pelo Oceano Atlântico.

A escola adotou como patrono o figueirense Joaquim de Carvalho (1892-1958), professor de Filosofia Moderna na Universidade de Coimbra, tendo alcançado grande projeção nacional como um excelente historiador de ideias, em particular da ciência e dos pensadores portugueses.

1.4.2 - O Patrono - Dr. Joaquim de Carvalho

Joaquim de Carvalho nasceu na Figueira da Foz, em 1892. Licenciou-se na Universidade de Coimbra, primeiro em Direito (1914) e, depois, em Filosofia (1915). Estudioso, entre outros, da obra de Pedro Nunes, Francisco Sanchez, Luís Antonio Verney, Antero de Quental e Espinosa, destacou-se como um dos mais importantes historiadores da cultura filosófica portuguesa. Faleceu em Coimbra, a 27 de Outubro de 1958.

Historiador da Filosofia e da Cultura, pensador e ensaísta, erudito e professor, Joaquim de Carvalho foi, nas quatro décadas que vão de 1918 a 1958, ano da sua morte, uma das maiores figuras, em Portugal, dos estudos a que se dedicou, e em todos estes domínios deixou a marca duradoura da sua personalidade de exceção (Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, 2021).

1.4.3 - A Escola

A Escola é composta pelos seguintes espaços: a direção, a zona de serviços administrativos, as instalações da Associação Doutor Joaquim de Carvalho, a área de trabalho de professores, a cantina e cozinha, um bar, a biblioteca (com acesso a computadores), uma papelaria/reprografia, um gabinete de psicologia, duas salas NEES (para alunos com Necessidades Educativas Especiais), uma sala de diretores de turma, auditório Joaquim de Carvalho, salas de aula e instalações sanitárias; há ainda a considerar a existência de espaços especializados, onde se encontram os laboratórios, as salas de artes e de novas tecnologias e um pavilhão gimnodesportivo. Circundando o edifício, existem campos de jogos, pátios e jardins.

É de notar que se trata de uma escola com elevador centralizado, e com todas as instalações sanitárias adequadas a pessoas com mobilidade reduzida. Além disso, todas as salas têm ligação à internet, havendo rede sem fios em todo o edifício.

A oferta formativa da escola, relativa ao ensino científico-humanístico, eram os cursos de ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas, línguas e humanidades e artes visuais. Dispunha ainda de um curso profissional técnico de informática e sistemas.

1.4.4 - População Escolar

A população escolar é composta por alunos, pessoal docente e pessoal não docente. Relativamente aos alunos existem 420 alunos no 3º ciclo do ensino básico, 690 no ensino secundário e cerca de 60 alunos no ensino profissional. Os alunos do ensino secundário têm como oferta formativa os cursos de ciências e tecnologias, ciências

socioeconómicas, línguas e humanidade, artes visuais e ainda o curso profissional técnico de informática e sistemas.

Relativamente à restante população escolar existem 110 professores, 9 assistentes técnicos, 2 técnicos superiores e 24 assistentes operacionais.

1.4.5 - Espaços Desportivos

Pavilhão Polidesportivo

O pavilhão da escola (espaço interior) está dividido em 3 espaços, separados por cortinas, para uma melhor rentabilização do espaço existente e permite que haja 3 turmas a ter aulas em simultâneo. O pavilhão possui as marcações (linhas) para as seguintes modalidades: Futsal, Basquetebol, Andebol, Voleibol e Badmínton.

No primeiro espaço habitualmente realizam-se as modalidades de Badmínton e Ginástica. No segundo espaço realiza-se o Voleibol, a Ginástica e a Patinagem. No terceiro e último espaço realiza-se o Voleibol, o Atletismo, a Patinagem e o Basquetebol. Os espaços são organizados desta forma devido ao material e às marcações existentes em cada um deles.

Quando há menos de 3 turmas a ter aula no pavilhão as turmas que têm aula podem ocupar mais do que um espaço, abrindo a cortina que separa os espaços, utilizando dois espaços adjacentes.

Existem diversos armários na parede lateral do pavilhão onde se situa todo material necessário para as aulas de Educação Física, como por exemplo: bolas, raquetes, coletes e outros materiais diversos para as diferentes modalidades.

Este espaço dispões ainda de 2 balneários para os professores de Educação Física (1 masculino e 1 feminino) e de 8 balneários para os alunos (4 femininos e 4 masculinos).

Campos Exteriores

No exterior existem três espaços desportivos: dois campos com as dimensões e marcações para as modalidades de Basquetebol, Andebol e Futsal, e ainda uma pista de atletismo e caixa de saltos.

Campo de Treinos do Estádio Municipal José Bento Pessoa

O Estádio Municipal José Bento Pessoa é constituído por dois campos sintéticos oficiais, um de futebol 11 e outro de futebol 7.

1.4.6 - Desporto Escolar

O Desporto escolar era composto por 3 modalidades sendo elas o badmínton, ginástica artística e o surfing. A escola dispunha ainda de um centro de formação desportiva na modalidade de surfing. Todas estas atividades eram realizadas à quarta-feira, das 14h45 às 16h15.

1.5 – CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O departamento disciplinar de Educação Física era constituído por 10 professores e três professores estagiários. Ao longo do ano letivo o ambiente de trabalho foi sempre positivo, havia boa comunicação e entajuda entre os membros do grupo, o que proporcionava bom ambiente para o normal funcionamento das atividades letivas, assim como para o desenvolvimento de novos projetos.

Todos os professores do grupo se mostraram disponíveis para nos ajudar, no nosso papel de professores estagiários, na superação das suas dificuldades e na resposta às dúvidas que foram surgindo. Partilharam as suas experiências e conhecimentos de modo a auxiliar-nos nas nossas tarefas.

Relativamente ao núcleo de estagiários de educação física (NEEF), este era composto por três professores estagiários, como já foi referido anteriormente. Eram eles a professora Isabel Cravo, o professor João Gama e o professor Ricardo Rosmaninho. Foi atribuída uma turma a cada um dos professores estagiários, à Isabel foi atribuída a turma do 9ºA, ao João o 8ºA e ao Ricardo a turma do 7ºD.

1.6 – CARATERIZAÇÃO DA TURMA

A turma (9ºA) era composta por 20 alunos, 6 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Tinham idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo que os alunos mais velhos (3 alunos) reprovaram em anos anteriores. Havia alguns alunos (4 alunos) que estavam referenciados como sendo alunos com necessidades educativas especiais (NEE) mas que em contexto de aula de Educação Física eram pouco ou nada expressivas, apenas apresentavam dificuldades na compreensão de algumas tarefas mais complexas mas que eram superadas quando era simplificava a instrução e era realizada a demonstração dos exercícios.

O horário da turma era incompatível com o horário do desporto escolar por serem coincidentes. Deste modo os alunos que estavam interessados em participar em alguma das modalidades disponibilizadas pela escola no que toca a desporto escolar estavam impossibilitados de o fazer. Perderam assim a oportunidade de estarem envolvidos numa atividade desportiva e que era importante sobretudo para os 60% da turma (12 alunos) que não praticam qualquer tipo de desporto fora do ambiente escolar.

Os 8 alunos que praticam desporto fora da escola e das aulas de Educação Física praticam desportos como o ténis de mesa, basquetebol, futebol, natação, entre outros.

No geral os alunos da turma eram bem comportados e respeitadores das regras, não tendo havido nenhuma ocorrência ao longo de todo o ano letivo.

Em termos de empenho os comportamentos foram mais diferenciados. Alguns alunos foram bastante empenhados e participativos ao longo de todo o ano letivo, inclusivamente no período de aulas à distância, enquanto outros demonstraram pouco

empenho nas aulas e muitas das vezes não realizavam as aulas por falta de material/doença ou não compareciam às mesmas.

Os alunos mais empenhados e participativos eram na sua maioria os alunos que tinham melhor aproveitamento às restantes disciplinas, assim como os alunos menos empenhados eram os que tinham menor aproveitamento escolar.

O nível de aptidão física dos alunos era bastante diverso, no que diz respeito às componentes da aptidão aeróbia, da composição corporal e da aptidão neuromuscular. O quadro seguinte resume a distribuição dos alunos pelos níveis de aptidão física, e indicam se os alunos estão na zona saudável, abaixo ou acima deste patamar, tendo em conta valores de referência.

Tabela 1 Resultados dos testes do programa fitescola

		Fora da Zona Saudável	Zona Saudável	Perfil Atlético
Aptidão aeróbia	Vaivém	9	11	
Composição Corporal	IMC	6	14	
Aptidão Neuromuscular	Abdominais	3	17	
	Flexões	6	13	1
	Impulsão Horizontal	3	15	1
	Senta e Alcança	10	9	1
	Flexibilidade de Ombros	6	14	

Como se pode verificar quase metade dos alunos (45%) não atingiu o patamar da zona saudável, no que diz respeito à aptidão aeróbia, o que indica um maior risco de desenvolver doenças associadas ao sistema cardiovascular e respiratório ou ainda associadas à obesidade, à diabetes, entre outras.

Já na composição corporal os alunos estão na sua grande maioria dentro dos valores considerados saudáveis. Dos que estão fora desta zona duas alunas estão abaixo do patamar inferior e os restantes quatro alunos estão acima do patamar superior que delimita a zona considerada saudável. Ambos os grupos requerem preocupação devido ao potencial fator de risco associado a determinadas doenças.

No grupo de testes do fitescola (anexo IX) que avaliam a aptidão neuromuscular os que tiveram melhores resultados foram a impulsão horizontal e os abdominais, e pelo contrário, os piores resultados foram registados no teste do senta e alcança (flexibilidade).

Um aspeto importante a mencionar é que em apenas três testes foram registados perfis atléticos, sendo que em cada um deles só um aluno atingiu esse patamar.

Podemos constatar que no que diz respeito à aptidão física esta foi uma turma média, havendo muita margem para progressos. O objetivo central sobre o qual foi desenhado o planeamento da área da aptidão física foi elevar o nível da condição física dos alunos de modo a que pelo menos todos os alunos atingissem a zona saudável e elevar para a zona de perfil atlético o máximo de alunos possível.

CAPITULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1 – PLANEAMENTO

O planeamento é o ponto de partida para a organização de qualquer atividade pois é um processo de orientação da ação de modo a atingir determinado objetivo. Através do planeamento construímos um caminho que nos leva a chegar a um determinado fim, definindo as estratégias e o modo como devemos alcançar as diversas etapas ao longo da caminhada. É tudo o que separa o ponto em que nos encontramos àquele em que queremos chegar.

Neste processo é fundamental prever os acontecimentos, da forma mais real possível, para que o plano nos consiga levar ao objetivo final. Mas não podemos esquecer que se trata de uma previsão, podendo não correr como tínhamos idealizado e por isso tem que haver uma constante reformulação do plano, adequada às diferenças entre a previsão e o que realmente aconteceu.

Para Pacheco (1995) o conceito de planeamento é como um processo de revisão que visa organizar todo o processo de ensino-aprendizagem. Por sua vez, Januário (1996) define o planeamento como o processo no qual os professores aplicam os programas escolares, desenvolvendo e adaptando-os às condições de ensino (Inácio et al 2014).

A potencialização de aprendizagens significativas dos alunos é possível devido ao processo de planeamento e à forma como permite orientar o processo de ensino (Matos, 2010. cit in Inácio et al 2014). O planeamento faz ainda com que seja possível aplicar a diferenciação pedagógica.

Todo o estágio pedagógico regeu-se por estes pressupostos de que é necessário planear, tentando controlar o que pode ser controlável, adaptando o caminho às necessidades face aos imprevistos, sempre com o objetivo final em mente.

Daí a importância de se elaborar o plano anual, construir unidades didáticas, elaborar planos de aula e definir estratégias e estilos de ensino a adotar.

Sendo tão importante o processo de planeamento era fundamental que estivéssemos melhor preparados ou que tivéssemos mais apoio para o conseguir fazer. Foi talvez a tarefa onde mais evoluímos ao longo do estágio porque no ponto de partida o conhecimento era reduzido e tivemos que crescer rapidamente. A falta de informação e de modelos foi o principal obstáculo que tivemos que ultrapassar mesmo antes de começar o processo de planeamento. O nosso ponto de referência foram trabalhos realizados em anos anteriores, que não sabíamos se tinham qualidade ou não e entre eles existiam sempre diferenças. Isto aconteceu tanto no planeamento do plano anual de turma como para as unidades didáticas e planos de aula.

Considero que deveria haver modelos de referência para guiar quer os professores estagiários quer os professores das escolas, de modo a uniformizar procedimentos.

Vai ao encontro do que Teixeira & Onofre (2009) (cit in Inácio et al, 2014) constataram, que apesar do planeamento ser fundamental, este revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de educação física durante o seu ano de estágio mas que vão diminuindo do primeiro para o último período. Estas dificuldades estão essencialmente relacionadas com a elaboração do plano anual de turma (PAT) assim como com as tarefas que lhe estão associadas.

2.1.1 - Elaboração do Plano Anual de Turma

A elaboração do PAT visa um planeamento global daquilo que vai ser todo o processo de ensino ao longo do ano, tendo em consideração o meio onde vai ser implementado, as pessoas envolvidas (professores e alunos) e os objetivos curriculares a atingir.

Para tal foram estabelecidas metas, de acordo com as orientações do grupo de Educação Física e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), direccionado para o 3º ciclo.

A elaboração da planificação anual das matérias de educação física (anexo V) foi da inteira responsabilidade do departamento de EF da escola Dr. Joaquim de Carvalho, enquanto estagiários não tivemos oportunidade de participar na sua elaboração.

No PAT foram contidas informações como a distribuição das matérias, a duração dos blocos, o espaço onde deveriam ser lecionada a aula, entre outras. Utilizámos este documento como um guia para o decorrer do ano letivo, ainda que tivessem surgido alterações, uma vez que as condições foram alteradas.

Em cada período foram definidas duas matérias a abordar sendo que nos dois primeiros períodos foi abordada uma modalidade individual e outra coletiva e no último período foram abordadas duas modalidades individuais. Na tabela seguinte pode ver-se a distribuição das matérias pelos períodos ao longo do ano letivo.

Tabela 2 Planificação anual de Educação Física

	1º Período		2º Período		3º Período	
	Condição Física	Futebol	Andebol	Ginástica	Atletismo	Badminton
Nº de aulas de 45 minutos	7	7	6	5	4	6
Nº de aulas de 90 minutos	7	7	6	5	5	5
Data de Início	14 de Setembro	2 de Novembro	4 de Janeiro	18 de Fevereiro	6 de Abril	10 de Maio
Data de Fim	30 de Outubro	18 de Dezembro	12 de Fevereiro	24 de Março	7 de Maio	15 de Junho

No primeiro período não foi seguido o planeamento apresentado anteriormente. Decidimos abordar a matéria de condição física nas aulas em que éramos obrigados a permanecer no pavilhão devido às condições climáticas, já que era previsível que a chuva e o mau tempo se instalassem mais para o final do período. Poderíamos então aproveitar o espaço exterior (campo sintético) mais amplo e com menos risco de contágio por covid-19, para abordar a matéria de futebol. Ainda assim a condição física foi sendo incluída ao longo das aulas de futebol, maioritariamente durante o aquecimento.

Isto fez com que tivessem mais aulas de futebol do que o previsto e poucas de condição física porque esteve quase sempre bom tempo.

Esta situação dificultou a realização das unidades didáticas de futebol e de condição física porque o que estava inicialmente planeado mudou completamente. Tivemos mais aulas de futebol e menos de condição física, sujeitas à imprevisibilidade do tempo, o que nos obrigava a ter dois planos para cada aula, um de futebol caso estivesse bom tempo e um de condição física para quando o tempo não permitisse fazer aula no exterior.

No segundo período houve também alterações face aquilo que tinha sido planeado porque a atual pandemia (Covid-19) obrigou a um confinamento domiciliário de dia 20 de Janeiro a 5 de Abril. Nas primeiras duas semanas deste confinamento, devido ao facto de ser um período de adaptação à nova realidade, não houve qualquer atividade letiva, perdendo-se as aulas de andebol que deveriam ter sido leccionadas nesse período de tempo. De modo a equilibrar o número de aulas de cada uma das modalidades abordadas no segundo período foi prolongado o fim da modalidade de andebol e consequentemente o início da matéria de ginástica foi mais tardio.

No terceiro e último período não houve nenhuma alteração da planificação realizada.

Os testes do fitescola não foram realizados logo no início do ano, como normalmente acontece, porque sabíamos que os alunos não se encontravam em boa forma física porque tinham estado confinados de março a maio de 2020 e depois estiveram de férias de verão. Fizemos esses testes no final do primeiro período, para que tivéssemos tempo para desenvolver a sua condição física.

A repetição dos testes deveria ter sido feita no final do terceiro período mas o grupo de EF decidiu não o fazer, dando mais atenção às matérias abordadas neste período, já que os alunos tinham sofrido uma nova paragem devido ao confinamento provocado pela Covid-19 ao longo de praticamente todo o segundo período.

2.1.2 - Construção das Unidades Didáticas

Uma Unidade Didática (UD) é um documento orientador do ensino, mais específico do que o PAT pois descreve mais em pormenor o que deve acontecer ao longo do processo ensino aprendizagem de cada uma das matérias abordadas. Para cada uma delas foram planeados os momentos de avaliação (inicial, formativa e sumativa), os conteúdos abordados e respetiva sequência, e ainda a forma como foram realizados os momentos de avaliação e os instrumentos utilizados.

Inicialmente foram definidos os objetivos principais de desenvolvimento dos alunos, tendo como referência os PNEF direccionado para o 3º ciclo, e as aprendizagens

essenciais para o 9º ano de escolaridade definidas pelo grupo de EF para o ano letivo 2020 / 2021. Após a avaliação inicial foram definidos os objetivos específicos e tornou-se mais fácil a distribuição dos conteúdos pelas matérias e de todo o planeamento descrito anteriormente, assim como a seleção das estratégias e estilos de ensino utilizados.

Esta avaliação (diagnóstica) foi realizada nas três primeiras aulas de cada modalidade e permitiu identificar o nível de partida de cada aluno nas diferentes matérias. Após este momento foi realizada a introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos, por esta ordem. No final de cada UD foi realizada a avaliação sumativa dos conteúdos práticos. Se o final da UD coincidissem com o final do período era realizada também a avaliação da matéria teórica das duas modalidades abordadas.

Na UD foi feito o planeamento dos conteúdos de modo a que houvesse um aumento progressivo da complexidade dos conteúdos e que estes partissem da parte para o todo. Na prática isto significou que nas primeiras aulas das modalidades coletivas foi dada mais atenção à componente técnica comparado com a tática, já que para os alunos conseguissem jogar o jogo tinham de dominar os elementos técnicos base. Após estas primeiras aulas o foco nos conteúdos técnicos foi diminuindo, aumentando então a complexidade e o tempo despendido para o desenvolvimento dos conteúdos técnico-táticos. Nas modalidades individuais foram seguidos os mesmos pressupostos para a organização dos conteúdos (do simples para o complexo e da parte para o todo).

Com o decorrer das aulas os conteúdos planeados iam sendo ajustados tendo em conta a evolução e o ritmo da aprendizagem dos alunos ou pelas dificuldades demonstradas. A reformulação dos objetivos teve então origem na avaliação formativa e procurou definir um novo caminho que conseguisse levar os alunos às aprendizagens pretendidas, da forma mais eficaz possível.

As UD (anexo VI) são específicas de cada modalidade, mas a estrutura do documento mantém-se. Nele foi incluída a história da modalidade, a sua caracterização (regras, conteúdos técnicos e táticos), a descrição dos recursos disponíveis, a seleção dos objetivos, a extensão e sequência dos conteúdos, as estratégias e estilos de ensino, a avaliação e os critérios de avaliação.

2.1.3 - Elaboração dos Planos de aula

Um plano de aula (anexo VII) deve ser o reflexo do planeamento realizado na unidade didática, respeitando a extensão dos conteúdos definido para cada aula. De modo a cumprir os objetivos definidos procurámos criar situações de aprendizagem e seleccionar exercícios cujos objetivos fossem ao encontro daqueles que foram anteriormente definidos.

O elemento central para a elaboração dos planos de aula foram os alunos, já que toda a estrutura foi idealizada de modo a promover a maximização das suas aprendizagens. Procurámos a diferenciação pedagógica através da divisão da turma em grupos de nível, para que cada aluno tivesse um ensino mais individualizado, onde as tarefas eram adaptadas às suas capacidades, procurando a superação e o desenvolvimento, de modo a evoluírem para um nível superior. Os grupos de nível não eram estanques, ao longo das aulas era observada e avaliada (avaliação formativa) a evolução dos alunos e estes poderiam mudar de grupo.

Os planos de aula serviram apenas de guia para a prática pedagógica, uma vez que a qualquer momento podiam sofrer alterações e ajustamentos tendo em conta o decorrer das aulas. Os exercícios propostos nem sempre decorriam da forma como foram pensados e então surgia a necessidade de ajustamentos de modo a que os objetivos fossem cumpridos e os alunos realizassem as aprendizagens pretendidas.

O modelo de plano de aula utilizado foi muito semelhante ao do Núcleo de Estágio do ano anterior, uma vez que ia ao encontro das nossas necessidades. Fizemos apenas algumas alterações que considerámos relevantes para o cumprimento da sua função.

No cabeçalho eram identificados: a data, o local e duração da aula; o número da aula, a unidade didática e o número da aula da respetiva UD; os alunos previstos e dispensados.

No campo seguinte foram identificados os objetivos da aula, a função didática e os recursos materiais necessários. O corpo do plano foi dividido em três secções, uma para cada parte da aula (inicial, fundamental e final). Em todas elas foi indicado o tempo de cada tarefa, os objetivos específicos, a descrição da tarefa e a sua organização, as componentes críticas, os critérios de êxito e os estilos de ensino utilizados. Na parte

final do plano havia um espaço dedicado à fundamentação e justificação das opções tomadas, quer a seleção das tarefas como a sua sequência.

Na parte inicial de cada aula, era feita uma preleção inicial onde eram verificadas as presenças e apresentados os objetivos daquela aula, dando continuidade ao trabalho desenvolvido nas aulas anteriores. Depois era apresentada a tarefa que promovia o aquecimento geral. Na parte fundamental eram definidos os exercícios de modo a alcançar os objetivos daquela aula. Na parte final era realizado o retorno à calma e um balanço geral da aula que poderia incluir algum questionamento aos alunos.

Após cada aula era realizada uma reflexão crítica sobre o que tinha sido planeado, como decorreu a aula e as conclusões que devíamos tirar. Era feita uma apreciação às dimensões pedagógicas, instrução, gestão, clima/disciplina, ainda eram identificadas e justificadas as decisões de ajustamento tomadas durante a aula e, por fim, eram identificados os aspetos positivos mais salientes ou os aspetos a melhorar.

2.1.4 - Estratégias e estilos de ensino

No processo de ensino-aprendizagem, depois de serem estabelecidos os objetivos e os conteúdos, foi necessário selecionar estratégias de ensino, envolvendo os praticantes em atividades de aprendizagem adequadas à consecução dos objetivos definidos e planificando-se situações e meios propícios à ocorrência da aprendizagem.

As estratégias consistiram então nas opções tomadas, que permitiram manter a coerência da prática pedagógica e organizar a mesma, de modo a seguir o caminho traçado para alcançar e cumprir os objetivos definidos.

No decorrer das aulas tivemos como principais preocupações garantir um conjunto de aprendizagens alusivas a cada modalidade, proporcionando práticas guiadas ou independentes com elevado tempo de empenhamento motor. A motivação constante também foi uma preocupação, através da seleção cuidada de exercícios e progressões pedagógicas. Deste modo todos os alunos tiveram a possibilidade de participar ativamente em todas as tarefas, minimizando as dificuldades e garantindo o sucesso na realização das tarefas e como consequência o sucesso na aprendizagem. Tentando

diminuir os comportamentos inapropriados e fora da tarefa foram desenhadas aulas dinâmicas.

Procurámos que os exercícios realizados nas aulas fossem desafiantes para todos os alunos, motivando-os para a participação nas aulas e fomentando a aquisição de novas competências. Os exercícios tinham que superar o que os alunos já sabiam e conseguiam fazer, mas não podiam ser difíceis e exigentes ao ponto dos alunos não o conseguirem fazer, levando à desistência e frustração.

A emissão de feedback foi feita quando se quis corrigir ou incentivar o desempenho dos alunos nas diversas tarefas de aprendizagem, com a preocupação de fechar o ciclo de feedback. Sempre que possível o feedback pedagógico foi individualizado, sendo que o mais frequente foi o de grupo.

A divisão dos alunos de acordo com os níveis de proficiência fez com que fosse possível incluir todos os alunos nas mesmas tarefas. Para tal existiam vários níveis de exigência na mesma tarefa, tendo em conta as capacidades de cada um.

Os estilos de ensino mais utilizados foram o estilo de ensino por comando, tarefa e recíproco. O ensino por comando foi utilizado quando se queriam promover aprendizagens exatas, num curto período de tempo, sendo que todas as decisões eram da nossa responsabilidade. Isto implicou ter a turma organizada e altamente empenhada no que estavam a fazer, o que resultou num progresso mais rápido da maioria dos alunos. O ensino recíproco foi utilizado exclusivamente no atletismo pois envolveu um trabalho a pares onde um dos alunos fornecia feedback ao seu parceiro, de acordo com os critérios definidos e explicados por nós. O ensino por tarefa permitiu que os alunos tivessem tempo para trabalhar individualmente, fomentando a autonomia, e possibilitou que pudéssemos fornecer feedback individualmente.

2.2 – REALIZAÇÃO

2.2.1 – Instrução

A instrução foi feita quando todos os alunos estavam próximos, e dentro do nosso campo visual, com um tom de voz audível e perceptível. Procurou-se transmitir a informação de forma objetiva, breve, concisa e clara, utilizando a terminologia específica da modalidade, mas tendo em atenção a necessidade de ser acessível à compreensão dos alunos.

Na instrução eram transmitidos os conteúdos a abordar no exercício, o enquadramento desses conteúdos na respetiva UD, o objetivo do exercício e ainda os critérios de êxito.

Durante ou após a instrução de uma tarefa de aprendizagem era feita a demonstração, sendo que incluía ainda a organização (formação dos grupos, colocação dos mesmos no espaço), o sentido/direção da execução, as componentes críticas e os erros mais comuns. A demonstração nem sempre foi realizada pelo professor estagiário, os alunos também participaram, disponibilizando-nos para orientar a demonstração. O aluno que executava a tarefa corretamente foi preferencialmente um aluno-modelo, capaz de assegurar a qualidade da demonstração. Quando se queria demonstrar um erro era um dos alunos com melhor nível técnico a fazê-lo para que não pudesse ser alvo de troça por parte dos colegas de turma.

2.2.2 - Gestão e Organização

Chegando ao local onde se realizava a aula, os alunos colocavam-se nos números desenhados no chão, respetivo ao seu número de aluno na turma. Esta era uma forma de verificar rapidamente as presenças e assegurar o distanciamento social.

O tempo dedicado à instrução e transição entre os vários exercícios foi o mais reduzido possível, possibilitando assim, o máximo de tempo útil nas tarefas para que os alunos tivessem um elevado tempo de empenhamento motor e pouco tempo de espera entre tarefas. Isto também foi possível através da criação de rotinas.

A utilização de exercícios critério foram uma grande ajuda para criar rotinas na aula, promovendo uma maior rapidez na iniciação da aula já que não foi necessário estar a instruir novos exercícios. Os alunos chegavam à aula, eram divididos por grupos e

automaticamente sabiam a tarefa que ia ser realizada. Ainda que tenhamos perdido algum tempo até que os alunos percebessem os exercícios nas primeiras aulas, nas aulas seguintes poupámos imenso tempo e não despendíamos a atenção dos alunos num primeiro momento de aula.

O material a utilizar em cada aula foi preparado antes do início das aulas, sendo que chegávamos pelo menos 15 minutos antes do início da aula para o fazer.

Quando era necessário reunir rapidamente os alunos ou dar informações era utilizado um apito ou então através do assobio. Assim de forma rápida e intuitiva os alunos quando ouviam o sinal paravam o que estavam a fazer e centravam a sua atenção em nós.

Foram utilizados exercícios em circuito/estações ou em vaga, consoante os objetivos pretendidos de forma a aumentar o tempo de empenhamento motor.

2.2.3 - Clima e Disciplina

No início do ano letivo foram definidas e comunicadas as regras de funcionamento da disciplina. Houve um esforço para que fossem cumpridas as regras, facilitando assim o controlo da disciplina já que os alunos sabiam claramente o que podiam ou não fazer sob pena de não realizarem a aula ou em casos mais graves ser participado à direção.

De forma a observar e controlar o comportamento da turma, fomos circulando constantemente pelo espaço de aula, tentando nunca virar as costas aos alunos.

O questionamento foi um método utilizado para verificar o acompanhamento, por parte dos alunos, das matérias que eram abordadas assim como da organização dos exercícios, as componentes crítica ou os erros a não cometer. Permite controlar a atenção dos alunos já que a qualquer momento podiam ser questionados.

2.2.4 - Atitude Ético-Profissional

A atitude ética e profissional foram os pilares das ações e dos comportamentos na docência. Enquanto professores estagiários procurámos revelar constantemente uma ética adequada, rigor e profissionalismo na realização diária das nossas funções.

2.3 – AVALIAÇÃO

A responsabilidade que tivemos em realizar juízos de valor sobre a prestação dos alunos levou-nos a criar instrumentos de avaliação e sistemas de registo que fossem válidos e fiáveis, de modo a assegurar uma correta interpretação da observação realizada ao desempenho dos alunos.

Ainda assim sentimos dificuldades em todo o processo avaliativo uma vez que tínhamos poucas referências de critérios e de procedimentos avaliativos.

A avaliação foi realizada tendo em conta três tipos de avaliação: a avaliação inicial/diagnóstica, a avaliação formativa e a sumativa.

De seguida serão descritos cada um destes tipos de avaliação assim como as estratégias utilizadas para a concretização das mesmas.

2.3.1 - Avaliação Diagnóstica

Esta avaliação foi utilizada no início de cada UD, de forma a averiguar os conhecimentos e aptidões que os alunos possuíam, para iniciarem novas aprendizagens.

Permitiu identificar o nível dos alunos nas diferentes matérias, através das aptidões e dificuldades demonstradas ao longo dos exercícios critério definidos para este tipo de avaliação em cada uma das matérias. Estas informações serviram de base para decisões posteriores, através da adequação do ensino às características dos alunos.

Os alunos ao trabalharem em grupos de nível conseguem evoluir de uma forma mais harmoniosa porque todas as aulas superam-se um pouco mais. Se um aluno bom estiver com um aluno mais fraco vai ter de baixar o seu nível de desempenho para poder jogar com esse colega. A mesma situação vista do lado do aluno mais fraco, ele irá ficar desmotivado porque não consegue acompanhar o seu colega. Se dois alunos do mesmo nível trabalharem em conjunto vão estimular-se e desafiar-se de modo a exigir sempre um pouco mais do seu colega, sendo benéfico para ambos. Esta foi a conclusão que tiramos com as aulas de badminton, sendo que na fase final da unidade didática mantivemos os alunos a trabalhar com colegas do mesmo grupo de nível.

A avaliação inicial permitiu a organização e o planeamento do trabalho com a turma, adequando o nível dos objetivos ao dos alunos e à sua evolução expectável.

2.3.2 - Avaliação Formativa

A avaliação formativa (anexo X) foi encarada como um fator muito importante para o controlo das aprendizagens uma vez que permitiu verificar se o planeamento do ensino nos estava a levar ao objetivo pretendido e quando necessário procedeu-se à reformulação do próprio PAT e da extensão/sequência de conteúdos definidos na UD.

Através deste tipo de avaliação determinámos a posição de cada aluno ao longo das unidades didáticas, identificando as principais dificuldades e tentando dar-lhe soluções. Foi realizada ao longo das UD de modo contínuo.

2.3.3 - Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada UD por se tratar de um balanço final das aprendizagens realizadas ao longo das aulas de cada matéria.

Reunimos dados relativos a dois domínios de avaliação, psicomotor e cognitivo, das modalidades abordadas. Assim, os elementos de avaliação relativos a estes domínios foram registados numa grelha de registo dos referidos comportamentos.

A avaliação no domínio psicomotor baseou-se na observação do desempenho motor dos alunos nos exercícios critério, de acordo com as componentes críticas e critérios de êxito definidos para os diferentes gestos técnicos e situações de avaliação.

A avaliação dos conhecimentos foi realizada através de testes escritos, com questões relacionadas com as modalidades abordadas em cada período.

2.3.4 - Auto Avaliação

A auto avaliação não era contemplada nos critérios de avaliação. Ainda assim decidimos envolver os alunos no processo avaliativo questionando a sua opinião sobre o seu comportamento e empenho ao longo de cada período. Este era um momento onde os alunos tinham a oportunidade de reflectir e tomar consciência do rumo que tomaram em cada período, podendo estimular uma mudança para melhor no período seguinte.

A opinião dos alunos foi, na sua maioria, ao encontro das classificações que já tínhamos para os parâmetros aqui avaliados.

2.3.5 - Procedimentos de Avaliação

Os critérios de avaliação definidos pela escola e pelos quais nos guiámos são apresentados na tabela abaixo.

A área do Saber Fazer teve um peso de 80% da nota final e era composta pelo desempenho, pelo empenho, pela autonomia e pelos conhecimentos. Na impossibilidade da participação prática nas aulas, superior a 15 dias, justificada com atestado médico, a avaliação era realizada através de um trabalho escrito definido pelo professor. O testes escritos de avaliação dos conhecimentos foram aplicados no final de cada período (anexoXII).

A área do Saber Estar/Ser teve um peso de 20% e correspondia à avaliação do comportamento dos alunos (anexo XI).

Tabela 3 Critérios de avaliação

Áreas de Avaliação	Peso na Classificação	O que se avalia?	Como se avalia?	O que se avalia em condição especial?
Saber Fazer 80%	35%	<u>Desempenho</u> - progressão nas competências psicomotoras e aplicação dos conteúdos técnicos.	Observação direta nas aulas. Observação específica individual ou em grupo.	<u>Trabalho escrito (70%)</u> Na impossibilidade da participação prática na aula, superior a 15 dias, justificada com atestado médico.
	30%	<u>Empenho</u>	Observação direta. Registo de evidências.	
	5%	<u>Autonomia</u>	Observação direta. Registo de evidências.	
	10%	<u>Conhecimento</u> dos conteúdos teóricos	Teste escrito (1 por período)	
Saber Estar/Ser 20%	20%	<u>Comportamentos</u>	Observação direta. Registo de evidências.	

2.4 - ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

Uma das áreas de intervenção no estágio pedagógico foi a organização e gestão escolar, na qual os estagiários devem acompanhar um cargo de gestão na escola onde foram inseridos.

Estando a realizar o estágio pedagógico na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (na Figueira da Foz) acompanhámos o cargo de diretor de turma, sendo este um cargo de gestão intermédia. Fizemos assessoria à diretora de turma do 9ºA, auxiliando-a nas tarefas inerentes a este mesmo cargo.

Algumas das tarefas desempenhadas na assessoria ao cargo de diretora de turma foram: eleição do delegado e subdelegado de turma; caracterização da turma; recolha da informação dos alunos com escalão A e B; registo de marcação de testes de todas as disciplinas; justificação semanal das faltas dos alunos; envio de informação e comunicação com os encarregados de educação (EE) via email; envio das avaliações

aos EE; preparação das reuniões de conselho de turma; ajuda na construção e organização do dossier de turma e do processo individual do aluno; colaboração na resolução de problemas de indisciplina.

Na preparação das reuniões de conselho de turma ajudámos a Diretora de Turma na recolha de informações a tratar neste tipo de reuniões. Para nós foi importante estar presente e envolvidos nesta dinâmica pois tivemos oportunidade de analisar a resolução dos problemas e aquisição de estratégias que promovam sempre ao máximo o sucesso escolar dos alunos.

No final de cada um dos períodos a diretora de turma reuniu as propostas de notas da avaliação sumativa das diversas disciplinas e inseriu-as na plataforma da escola.

No Portal Inovar é feita a verificação das faltas e dos sumários das diversas disciplinas. No horário reservado ao trabalho da Direção de Turma, realizámos o levantamento dessas faltas e quando havia justificação para essas faltas fazíamos a justificação de faltas no portal.

A assessoria à diretora de turma do 9ºA que realizámos levou-nos à descoberta dos deveres e competências de um diretor de turma, o que será muito útil no futuro quando ingressarmos na vida profissional como professores e nos for atribuído o cargo de diretora de turma (cargo de gestão intermédia).

A diretora de turma foi sempre muito atenciosa, mostrou-se desde logo muito disponível e deixou que a ajudássemos, sendo que assumimos pequenas tarefas onde conseguíamos ser autónomos.

A atual pandemia Covid-19 impediu o contacto direto/presencial com os EE. Consideramos que seria uma experiência que nos acrescentaria valor enquanto futuros professores pois o diálogo entre o diretor de turma (DT) e os EE é muito importante para resolver possíveis problemas e esclarecer dúvidas sobre o seu educando, e que à distância se torna mais difícil. Esta será talvez a parte mais difícil de gerir enquanto DT porque os EE nem sempre estão disponíveis ou são compreensivos e é necessário saber interagir com eles para poder resolver os problemas existentes.

A direção da escola não autorizou que participássemos nas reuniões de conselho de turma. Seria fundamental ter esta experiência porque é algo que faz parte da

atividade normal de professor mesmo não desempenhando o cargo de DT. Saímos do ano de estágio sem saber o que verdadeiramente se passa neste tipo de reuniões e qual o papel que devemos desempenhar. Apenas tivemos oportunidade de assistir à reunião de avaliação de final do terceiro período, onde foram discutidas e lançadas as notas dos alunos e ainda foram registadas as sugestões de apoios para o ano letivo seguinte.

Ainda assim a DT explicou-nos como decorria uma reunião desse tipo e os assuntos principais que são abordados. Fez também um balanço da turma. A turma do 9ºA, no 1º Período, foi uma turma de aproveitamento médio, a maioria dos alunos tinha um comportamento exemplar contudo houve registos de alguns casos problemáticos na turma em termos de assiduidade que comprometeu também o seu aproveitamento escolar. Registaram-se dois casos de alunos que chegaram ao limite de faltas em diversas disciplinas.

Toda esta experiência foi um desafio muito enriquecedor enquanto professores estagiários porque nos permitiu conhecer professores de outras áreas disciplinares que ajudaram e aconselharam ao longo do ano letivo.

2.5 - PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

No decorrer do estágio pedagógico organizámos e dinamizámos dois projetos: um abrangeu os alunos da escola e o segundo foi direccionado para o pessoal docente e não docente.

Como primeiro projeto realizámos o primeiro campeonato de surf e bodyboard (anexo IV) da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (Figueira da Foz), no dia 5 de Maio de 2021. A organização foi da responsabilidade do Núcleo de Estágio de Educação Física da referida escola, tivemos o apoio do Centro de Formação Desportiva de Surfing e durante o campeonato tivemos ainda a ajuda dos professores do departamento de EF. Esta atividade era aberta a todos os alunos que desejassem participar e foi realizada numa quarta-feira à tarde, período do dia onde muitas turmas tinham horário livre. Foi assegurado o transporte entre a escola e o local da prova e foi disponibilizado todo o material necessário.

Considero que foi uma atividade muito positiva, houve muita adesão por parte dos alunos da escola (25 participantes), alguns com grandes capacidades e outros que estão a iniciar a modalidade mas que não desperdiçaram a oportunidade de participar e continuar a aprender. Envolveu também os pais de alguns alunos que fizeram questão de acompanhar os filhos nesta tarde.

Os professores do Grupo de Educação Física também tiveram um papel de destaque na realização do campeonato pois foram uma preciosa ajuda para que tudo decorresse da melhor forma possível.

Foi importante também para os alunos terem uma tarde diferente, onde puderam conviver, praticar desporto, estar em contacto com a natureza e participar numa competição, que para alguns foi a primeira vez e que para outros foi o reacender de uma chama que há muito se apagou devido à atual pandemia.

A segunda atividade realizada foi um workshop de golfe (anexo III). O evento decorreu no Clube de Golfe de Cantanhede durante a tarde de dia 22 de Maio de 2021.

Para organizar e preparar a atividade tivemos a necessidade de nos deslocarmos ao local uns dias antes de modo a termos também nós um pequeno workshop sobre a modalidade e os gestos técnicos.

O balanço desta atividade foi francamente positivo porque os participantes ficaram muito agradados com a tarde que passaram porque se divertiram, conviveram, desenvolveram habilidades para o golfe e saíram da sua zona de conforto. O golfe é um desporto onde no início se evolui rapidamente então permitiu que os participantes ficassem surpreendidos e agradados com o seu desempenho ao longo da atividade, aumentando a sua motivação e o gosto pelo desporto.

O único aspeto que consideramos que correu menos bem foi a adesão, já que tivemos um reduzido número de inscrições (apenas 12).

CAPÍTULO 3 – AJUSTAMENTOS EM TEMPO DE PANDEMIA

A atual pandemia de Covid-19 e a necessidade de conter a disseminação deste vírus exigiram mudanças na forma como a disciplina de Educação Física era lecionada, promovendo o distanciamento físico e a higiene.

A Sociedade Portuguesa de Educação Física em conjunto com o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto, reuniram num documento propostas para a realização das aulas práticas em regime presencial. Nele são sugeridas regras e procedimentos a utilizar na escola e mais especificamente nas aulas de EF, de modo a impedir ou minimizar o risco de contágio por Covid-19.

Deste modo sugeria-se que: as atividades de EF fossem realizadas sem utilizar materiais, sem contactar com o solo e mantendo o distanciamento em relação aos colegas para não aumentar o risco de infeção; fossem utilizados materiais não partilhados já que era difícil garantir uma higienização total dos mesmos; fossem mantidos os grupos de trabalho e algum distanciamento para que esse o risco incremento seja o menor possível (Sociedade portuguesa de educação física & Conselho nacional de associações de profissionais de educação física e desporto, 2020).

Face a estas orientações tivemos em atenção um conjunto de estratégia de referência para o planeamento e condução das aulas presenciais. Foram elas: a não seleção de atividades que implicassem o contacto físico; optar pelo uso dos espaços exteriores, sempre que era possível; ao usar um espaço interior mantivemos portas e janelas abertas; a marcação do chão com números para assegurarmos o distanciamento físico entre os alunos; privilegiar as tarefas individuais ou em pequenos grupos; nas tarefas de grupo, privilegiamos a manutenção dos grupos ao longo da aula e em espaços amplos; reduzir a partilha de materiais; nos jogos desportivos coletivos, utilizamos jogos reduzidos e condicionados; após a utilização do material e antes de ser guardado era realizada a sua desinfecção.

Dia 20 de janeiro de 2021 foi o último dia de aulas presenciais. Em seguida passámos 2 semanas em casa sem qualquer atividade lectiva e num clima de incerteza sem saber quando voltaríamos à escola novamente ou quando iríamos iniciar o ensino à distância.

No dia 8 de fevereiro deu-se o início das aulas à distância, modelo que foi utilizado durante o período de confinamento.

Devido a esta alteração do regime presencial para o online e de modo a recuperar as duas semanas de aulas perdidas foi alterado o calendário escolar, sendo que foram reduzidas as férias da Páscoa para apenas uma semana, acrescentando uma semana ao segundo período e no terceiro período foi acrescentada também uma semana, terminando o ano letivo uma semana mais tarde do que o previsto.

O primeiro dia de aulas do terceiro período, dia 5 de Abril, marcou o regresso à escola e ao ensino presencial.

A direção da escola não nos autorizou, enquanto professores estagiários, a assistir às reuniões de conselho de turma justificando esta decisão com o facto de não pertencermos a este grupo de professores. Uma vez que enquanto professores estagiários foi-nos atribuída uma turma com a qual desempenhamos as tarefas normais de professor, gostávamos que pudéssemos ter assistido à reunião mesmo não intervindo na mesma. Este processo seria simples uma vez que este ano letivo as reuniões foram quase todas online devido às contingentes impostas pela pandemia. O problema é que não nos foi dado um email institucional motivo pela qual não podíamos assistir às reuniões de conselho de turma. Este email foi-nos apenas fornecido no segundo período porque era necessário para podermos lecionar à distância no período de quarentena (Janeiro a Abril de 2021). E ainda assim não pudemos participar nas reuniões. A única reunião que tivemos autorização para assistir foi a reunião para o lançamento das notas do terceiro período, uma vez que foi realizada na escola e em regime presencial.

O objetivo do ensino à distância foi dar continuidade ao processo ensino aprendizagem ainda que de uma forma diferente daquela que estava inicialmente planeada. O segundo objetivo foi promover a atividade física, de modo a garantir que os alunos não permanecessem a semana toda em comportamentos sedentários. Conseguimos assim que pelo menos durante a aula de Educação Física os alunos fossem ativos, procurando o cumprimento das recomendações da Organização Mundial de Saúde de uma prática diária de pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (Sociedade portuguesa de educação física & Conselho nacional de associações de profissionais de educação física e desporto, 2020).

Para cumprir esse objetivo a que nos propusemos decidimos que em todas as aulas, sendo elas de 45 ou de 90 minutos, foi realizada uma parte prática onde os alunos realizavam uma atividade física, escolhida pelo professor e que ia variando ao longo das aulas.

Para a realização desta componente prática foi apenas necessário que os alunos estivessem equipados com roupa confortável à prática desportiva, que se fizessem acompanhar de água para se poderem hidratar e em caso opcional poderiam ter um colchão de exercício. As tarefas físicas não necessitaram que os alunos tivessem material de treino, utilizou-se em alguns casos garrafas de água, uma cadeira, entre outros materiais acessíveis a todos. Isto permitiu a participação ativa de todos os alunos, visto que tinham todas as condições para o fazer.

Nas aulas de 45 minutos a tarefa prática teve duração de cerca de 20 minutos e nas aulas de 90 minutos o tempo dispensado era de 35 minutos aproximadamente.

A performance dos alunos na componente prática das aulas não foi avaliada, apenas foi registada a participação ou não dos alunos nessa componente para avaliar o seu empenho ao longo das aulas. Deste modo foi retirada toda a pressão do saber fazer ou de fazer mais que os outros, dando possibilidade aos alunos de se divertirem enquanto realizam a atividade física proposta, abstraindo-se do olhar dos restantes colegas e focando-se apenas em si.

Houve realmente quem conseguisse aproveitar a parte prática das aulas para se divertirem e se manterem ativos, o que foi um ponto bastante positivo. Por outro lado, houve também bastantes alunos, mais do que os desejados, que não conseguiram sair da sua zona de conforto, ultrapassar a vergonha de estarem a ser vistos pelos seus colegas, para também estes saírem da espiral do sedentarismo e se tornarem um pouco mais ativos.

A não participação destes alunos nas tarefas práticas só se poderá explicar por motivos intrínsecos já que ao longo das aulas foram propostas diversas atividades práticas, desde treinos de crossfit, aulas de zumba, aulas de bodycombat, treinos de condição física, entre outros. Apesar de toda esta diversidade houve alunos que repetidamente não participaram nessas atividades porque não quiseram.

Se os alunos já se conhecem de anos anteriores porque foram da mesma turma, se durante o primeiro e início do segundo período participam nas aulas de educação física (presenciais) e se já tiveram aulas à distância no ano letivo anterior, não se justifica que os alunos tenham vergonha ou medo de se exporem ao olhar dos colegas enquanto realizam as tarefas.

Os alunos tiveram ao seu dispor todas as condições para aproveitarem as atividades físicas das aulas para se tornarem mais ativos no período de isolamento e continuarem com a prática de atividade física, adotando um estilo de vida saudável.

Ao longo das aulas quisemos também incluir uma parte mais teórica onde abordámos os conteúdos teóricos das modalidades de andebol e ginástica. Tendo em conta que estas foram as modalidades definidas no planeamento anual como aquelas a abordar no 2º período.

No andebol procurámos transmitir os conhecimentos acerca da perspetiva histórica, enquadramento e caracterização do jogo, regulamento e ações técnicas. Aproveitamos ainda para relacionar estas informações mais teóricas com um jogo real já que poucos tinham visto um jogo de andebol e nunca o tinham praticado, pois foi o primeiro ano em que tiveram andebol nas aulas de Educação Física. Para quem nunca praticou uma determinada modalidade é importante ter alguma referência ou imagem visual do que deve ser um jogo de andebol, os seus aspetos técnicos, as suas dinâmicas, as movimentações de jogadores, entre outros.

Na ginástica abordámos a ginástica de aparelhos onde foi feita a caracterização da modalidade e dos aparelhos assim como foram descritos os elementos a realizar em cada um deles, com as devidas ajudas. Na ginástica de solo foi também caracterizada a modalidade e descritos os elementos gímnicos que podem ser utilizados numa sequência gímnica.

Após este momento de transmissão de informação, em aula síncrona, tinha lugar um momento dedicado à assimilação dos conhecimentos onde era proposta uma tarefa relativa aos conteúdos abordados naquela aula, onde os alunos deviam criar exercícios/sequências, observar e registar alguns gestos técnicos de um jogo de andebol, criar uma linha cronológica, entre outras tarefas. Este momento era realizado individualmente e sem necessidade de estarem conectados à aula online (aula assíncrona). Após o tempo estipulado para a realização destas tarefas os alunos

voltavam a conectar-se à aula e os alunos escolhidos pelo professor faziam uma pequena apresentação do que tinham feito. Todos os alunos deveriam enviar o trabalho realizado por email afim de comprovar a realização do mesmo.

Deste modo os alunos tinham a necessidade de estarem atentos à componente teórica para depois conseguirem realizar a tarefa de assimilação de conhecimento, já que a realização destas tarefas era contabilizada na avaliação final.

Esta mudança no tipo de ensino obrigou-nos a reconfigurar a avaliação, já que deixou de haver a prática das modalidades.

Uma vez que era o primeiro contacto dos alunos com a modalidade de andebol (modalidade lecionada no início do segundo período) o seu desempenho ao longo das aulas presenciais não foi contabilizado para a avaliação sumativa final. A classificação atribuída ao desempenho, no segundo período, foi a mesma atribuída do primeiro.

No segundo período foram avaliados apenas o empenho, o conhecimento dos conteúdos teóricos das modalidades abordadas (andebol e ginástica) e ainda o comportamento. O empenho teve a ver com a participação e entrega das tarefas propostas nas aulas. O teste escrito foi realizado na plataforma Google forms, em modo questionário, com questões de escolha múltipla e verdadeiro/falso. Após a validação do teste por parte dos alunos obtivemos as suas classificações. O comportamento dos alunos no decorrer das aulas foi avaliado por observação direta sendo que todos os comportamentos desviantes foram registados e descontados na classificação final.

Verificamos que muitos alunos não permaneciam com a camera ligada ao longo das aulas. Ligavam-na no momento da chamada mas depois desligavam-na. Isto prejudicou-os no momento da avaliação pois se não tinham a camera ligada não conseguíamos verificar se estavam a participar ou não nas tarefas então era registado como falta de empenho.

CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA

Estudo comparativo da motivação para as aulas de Educação Física, nos períodos pré e pós confinamento, provocado pela pandemia Covid-19: influência da maturação, idade e prática desportiva.

Comparative study of motivation for Physical Education classes, in pre and post lockdown periods, caused by the Covid-19 pandemic: influence of maturation, age and sports practice.

Isabel Catarino Cravo

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

Luís Manuel Pinto Lopes Rama

Resumo

Este estudo comparou a motivação de alunos de uma turma do 9º ano de escolaridade para a participação nas aulas de Educação Física, antes e depois do confinamento provocado pela pandemia Covid-19 (Janeiro a Abril de 2021). Foi analisada a influência da maturação, da idade e da prática desportiva. Foi aplicado o Questionário de Motivações para as Atividades Desportivas (QMAD). A análise comparativa dos dados foi realizada através do teste de Wilcoxon. A análise correlativa foi realizada através do teste correlativo Spearman ρ . O nível de significância utilizado foi $p \leq 0.05$. A amostra foi constituída por 11 alunos do 9º ano de escolaridade, da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz (7 do sexo feminino e 4 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade. A variação da maturação e a prática desportiva apresentam influência na motivação. Relativamente à idade não foi encontrada qualquer tipo associação com a motivação.

Palavras-chaves: Motivos, Atividade Física, QMAD, Confinamento

Abstract

This study compared the motivation of students from a 9th grade class to participate in Physical Education classes, before and after the lockdown caused by the Covid-19 pandemic (January to April 2021). The influence of maturation, age and sports practice was analyzed. The Sports Activities Motivation Questionnaire (QMAD) was used. Comparative data analysis was performed using the Wilcoxon test. A correlative analysis was performed using the Spearman ρ correlation test. The level of significance used was $p \leq 0.05$. The sample consisted of 11 students of a 9th grade class, from the Dr. Joaquim de Carvalho Secondary School, in Figueira da Foz (7 females and 4 males), aged between 14 and 15 years old. Variation in maturation and sports practice influence motivation. Regarding age, no association with motivation was found.

Keywords: Reasons, Physical Activity, QMAD, Lockdown

Introdução

Esta investigação partiu da necessidade de perceber se o facto de os alunos terem estado 3 meses confinados em suas casas teve alguma influência na motivação para a prática de exercício nas aulas de educação física, e qual a influência da idade e da maturação. Será analisada ainda a influência da prática desportiva extraescolar na motivação.

Nota-se que atualmente existe uma menor motivação dos estudantes para a prática de exercício, particularmente nas aulas de Educação Física (EF). Consideramos que seja fundamental estudar esta tendência, nomeadamente quando o aumento da obesidade, da inatividade e sedentarismo se transforma num aspeto pandémico à escala universal e de modo particular no nosso país. Iremos então abordar este problema e simultaneamente estudar o impacto do confinamento, imposto pela pandemia Covid-19, na motivação dos alunos.

Para tal foram realizadas avaliações em dois momentos distintos, um pré confinamento a 14 de Dezembro de 2020 e outro pós confinamento a 5 de Abril de 2020.

Em cada momento foram avaliados os motivos para a prática de exercício nomeadamente nas aulas de educação física, assim como a influência do estado maturacional nos motivos evidenciados pelos alunos.

Esta investigação torna-se pertinente principalmente para professores de educação física, uma vez que permitiu verificar também se as diferenças maturacionais e de idade, registadas com um intervalo de 4 meses, podem explicar a maior ou menor motivação dos alunos para as aulas. Estes podem ser fatores a ter em atenção no momento de planeamento do processo pedagógico para que se consiga ter alunos motivados.

De acordo com Batista et al. (2020) a motivação é um fator fundamental para a adesão e continuidade da atividade física. Quanto mais internamente motivado um indivíduo estiver, maior probabilidade tem de se manter fisicamente ativo (Batista et al, 2020; Belando, 2013 e Leyton-Román et al., 2020 citado por Román, M., et al., 2021).

Confinamento

Em dezembro 2019 na cidade de Wuhan na China foi detetado pela primeira vez a existência de um novo coronavírus designado SARS-CoV-2 e vulgarmente conhecido como Covid-19. Esta doença é altamente transmissível, transmitindo-se de pessoa para pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas ou por contacto com superfícies e objetos contaminados, através de gotículas. Tendo em conta a sua elevada transmissibilidade rapidamente o novo vírus foi quebrando fronteiras e a 12 de março de 2020 a Organização mundial da saúde declarou a doença como pandemia global. Posto isto, foram implementadas medidas de prevenção da contaminação como a higienização das mãos, o cumprimento da etiqueta respiratória, o distanciamento social de dois metros, entre outras. (Direção-Geral da Saúde, 2021; Franco, I. et al.,2021).

Em Portugal os primeiros casos de Covid-19 surgiram a 2 de março de 2020 e os casos rapidamente começaram a subir, levando à declaração do primeiro estado de emergência a 18 de março de 2020 que colocou a população portuguesa em confinamento em suas casas (Jornal de Notícias, 2021). A partir de então seguiram-se vários estados de emergência, confinamentos e desconfinamentos, que alteraram a vida diária dos portugueses. De forma a manter o distanciamento entre as pessoas e evitar a propagação da doença, o teletrabalho passou a ser uma realidade para a maioria dos portugueses, assim como as aulas em regime online que vieram substituir as aulas presenciais enquanto as escolas estiveram encerradas, fazendo assim com que crianças, jovens e adultos permanecessem mais tempo nos seus domicílios

Com a mudança das rotinas das pessoas também os comportamentos e hábitos destas sofreram alterações. Segundo Gjaka, M., et al. (2021), durante o confinamento houve um aumento significativo do comportamento sedentário das pessoas em comparação com o período pré-confinamento em casa. Os autores relataram também que as pessoas começaram a despender mais tempo sentadas tendo em conta os resultados relatados na pesquisa de Amar, A., et al. (citado em Gjaka, M., et al., 2021), uma pesquisa representando uma amostra multinacional e multicontinental.

Füzéki, E., et al (2021) chegou à mesma conclusão em linha com estudos anteriores realizados em Itália e outros países, afirmando que houve um declínio considerável na atividade física habitual dos indivíduos durante o primeiro confinamento na primavera de 2020.

Os achados nos estudos de Stockwell, S., et al. (2021) e Zhou, J., Xie, X., Guo, B., & Pei, R. (2021) vão também de encontro às conclusões dos estudos supracitados, revelando que não só o tempo gasto em comportamentos sedentários aumentou, mas também afirmam que os níveis de atividade física foram substancialmente reduzidos tanto em adultos como em jovens, existindo mais indivíduos a diminuir o seu nível de atividade física do que a aumentar. Zhou J, et al. (2021) concluiu conjuntamente que mesmo as pessoas que eram fisicamente ativas pelo menos 150 minutos por semana diminuíram a sua atividade física.

De acordo com Zaccagni, L., Toselli, S., & Barbieri, D. (2021) os indivíduos obesos pioraram a sua condição denotando-se um aumento da massa corporal associada a uma redução da atividade física. Nos estudos realizados em estudantes encontrou-se evidência de redução da atividade física e o aumento do sedentarismo, tanto em alunos do ensino médio como universitário.

No que diz respeito aos tipos de atividade física (intensidade leve, moderada e vigorosa) houve um efeito negativo do confinamento ao nível das três intensidades em comparação com o período pré-confinamento, sendo que este causou um aumento de participantes na categoria de intensidade leve e moderada e uma diminuição ao nível da intensidade vigorosa. Esta redução da atividade física de intensidade vigorosa é igualmente evidenciada nos resultados divulgados por Franco I, et al. (2020). Por sua vez os clubes desportivos mostraram ter um papel preponderante na manutenção dos níveis mais elevados de atividade física (Gjaka, M., et al., 2021).

Diversos fatores contribuíram para diminuição ou mesmo desistência da prática de atividade física durante o confinamento tais como o tipo de residência, a falta de meios e a falta de motivação (Román, M., Vega, R., & Castuera, R., 2021).

Motivação

A motivação é uma força interna que nos move e nos faz agir rumo aos nossos objetivos, de modo a concretizá-los.

Segundo a definição do Dicionário Priberam da língua portuguesa (2021) a motivação constitui-se como “o ato ou efeito de motivar ou de se motivar, de estimular ou de se estimular; conjunto dos motivos que levam uma pessoa ou grupo de pessoas a agirem de determinada maneira”.

Relativamente à motivação na prática desportiva, de acordo com Batista et al. (2020) a motivação é um fator fundamental para a adesão e continuidade da atividade física. Quanto mais internamente motivado um indivíduo estiver, maior probabilidade tem de se manter fisicamente ativo (Batista et al, 2020; Belando, 2013 e Leyton-Román et al., 2020 citado por Román, M., et al., 2021).

Tendo em conta a importância da motivação no dia-a-dia do ser humano, esta tem sido estudada pelas mais diversas áreas, tendo surgido assim várias teorias da motivação, destacando-se as teorias de Maslow, Herzberg, McGregor e Vroom, que tiveram como objeto de estudo o comportamento humano, as razões que levam o ser humano a sentir-se motivado e o desenvolvimento do processo da motivação ao longo da vida do mesmo (Wyse, R.,2018).

Teoria das Necessidades Humanas de Maslow

Abraham Maslow escreveu a teoria das necessidades humanas, na qual admite que o ser humano é um ser com necessidades fisiológicas e psicológicas e que estas se encontram hierarquicamente distribuídas, formando a conhecida pirâmide das necessidades de Maslow, sendo que há medida que as necessidades mais básicas são satisfeitas (base da pirâmide) o ser humano sente motivação para satisfazer as necessidades seguintes (topo da pirâmide). A pirâmide é organizada por ordem ascendente por necessidades fisiológicas, necessidades de segurança, necessidades sociais, necessidades de estima e necessidades de autorrealização (Bispo, T., 2019; Rainha, L., 2016; Wyse, R., 2018).

Teoria dos dois Fatores de Herzberg

Segundo Junior & Oliveira, 2009 (citado em Wyse, R., 2018), Herzberg apresentou uma nova teoria com influência na teoria de Maslow, descrita acima, intitulada Teoria dos dois fatores. Esta teoria pressupõe que existem dois tipos de fatores que influenciam o comportamento das pessoas no trabalho e nos seus locais de trabalho: os fatores higiénicos e os fatores motivadores.

Os fatores higiénicos constituem-se como os fatores desagradáveis e que levam insatisfação da pessoa e que estão relacionados, por exemplo, com o ambiente de trabalho e condições físicas, salários, regras da organização e a chefia. Estes fatores representam as condições mínimas que a pessoa precisa para poder trabalhar sem se sentir insatisfeito, sendo que os indivíduos não as podem controlar pois são fatores

extrínsecos ou ambientais. Herzberg determinou também que a falta destes fatores leva à insatisfação e desmotivação mas que a sua presença não é um fator de motivação.

Por sua vez os fatores motivadores são fatores intrínsecos e por isso dependem da pessoa na medida em que estão relacionados com as atividades que esta desenvolve e o papel que desempenha no seu trabalho, como o cargo que ocupa, as tarefas realizadas, e a necessidade de autorrealização e crescimento a nível pessoal e profissional (Bispo, T., 2019; Rainha, L., 2016; Wyse, R., 2018).

Teoria X e Y de McGregor

A teoria X e Y de McGregor contempla dois perfis comportamentais humanos opostos.

Na teoria X trata-se de uma visão mais conservadora e mecanicista do trabalho em que vê o ser humano como um ser preguiçoso, que não gosta e evita o trabalho, que é capaz de cumprir ordens apenas quando obrigado, em troca de recompensas ou através de punições, e que necessita de supervisão, uma vez que não têm autocontrolo nem disciplina.

Em oposição, a teoria Y é uma teoria mais moderna que vê o ser humano como um ser competente, esforçado, responsável e criativo, que gosta do trabalho, vendo-o como algo tão natural e agradável como o lazer. Nesta teoria o controlo, as recompensas e as punições não são os únicos motivadores do Homem e o indivíduo integra os seus objetivos pessoais com os objetivos comuns do grupo, proporcionando o sucesso de ambos (Bispo, T., 2019; Wyse, R., 2018).

Teoria das Expectativas de Vroom

Victor Vroom foi o autor da Teoria das Expectativas em que considera o processo de motivação provém dos objetivos estipulados por cada pessoa e da expectativa que cada pessoa tem em alcançar essa recompensa/objetivo. Assim, segundo o autor, a motivação depende de três fatores: valência, instrumentalidade e expectativa, tendo o mesmo chegado à conclusão que a motivação = expectativa x instrumentalidade x valor/valência.

A expectativa corresponde à avaliação da probabilidade de chegar ao objetivo medindo os esforços necessários para o alcançar com as suas competências que o individuo possui para o fazer.

A instrumentalidade diz respeito à consciência que o indivíduo tem da recompensa que poderá receber ao atingir o seu objetivo.

Por último o valor ou a valência constitui-se como o significado ou peso atribuído pelo indivíduo aos resultados obtidos.

Assim sendo, a motivação depende da percepção que a pessoa tem da recompensa atribuída à realização do objetivo e que esta acredite que tem capacidades para o fazer, necessitando desta forma de um pensamento estratégico e de um planeamento para atingir os seus objetivos (Rainha, L., 2016; Wyse, R., 2018).

Maturação

O ser humano vai-se desenvolvendo e sofrendo alterações físicas e mentais ao longo de todo o ciclo vital, tendo estes processos de desenvolvimento, maturação e crescimento influência nas relações afetivas, sociais e motoras do indivíduo (Ré, A. 2010).

Vieira e Fragoso (2006), acreditam que a maturação se define como o acontecimento de diversas alterações biológicas que permitem o desenvolvimento da capacidade funcional dos vários sistemas fisiológicos, assim como dos órgãos e tecidos (citado em Aragão, F., 2012).

Segundo Malina e Bouchard (2002) a maturação biológica define-se como o “progresso em direção a um estado de amadurecimento”, sendo que a maturação se encontra sustentada na ligação entre o tempo biológico e o tempo cronológico. Por conseguinte a idade biológica e cronológica não se seguem paralelamente na linha temporal, fazendo assim com que indivíduos com a mesma idade cronológica possam ter idades biológicas distintas, variando no nível de maturidade que atingem (Wilmore, J. H.; Costill, D. L., 2001).

As alterações fisiológicas que se manifestam principalmente na adolescência fazem parte do processo de maturação biológica, sendo que o tempo em que estas ocorrem e a sua duração dependem do género e do estágio maturacional do indivíduo (Machado et al., 2009 citado por Aragão, F., 2012). Todas essas alterações morfológicas e funcionais influenciam e afetam o desempenho desportivo.

O pico de crescimento em estatura ocorre em idades diferentes dependendo do gênero. Nos rapazes acontece por volta dos 14 anos, embora seja normal entre os 12 e os 16 anos. Após esse pico existe uma elevação dos níveis de testosterona, dando-se o pico de ganho de massa muscular que permitem ampliar os índices de força, velocidade e resistência (Beunen et al., 1988; Jones, Hitchen, & Stratton, 2000; Ré, Bojikian, Teixeira, & Böhme, 2005; Rogol et al., 2002; Stodden et al., 2008 citado por Ré, A., 2010).

A maturação biológica precoce geralmente faz com que os rapazes exibam uma maior capacidade corporal comparativamente aos colegas com a mesma idade cronológica e ritmo maturacional normal ou tardio, o que pode representar uma desvantagem para os rapazes com maturação biológica mais atrasada no que concerne a prática desportiva, nomeadamente em contexto de desporto de competição (Malina et al., 2000, 2009; Pearson, Naughton, & Torode, 2006; Ré et al., 2005; Ré, Corrêa, & Böhme, 2010; Tranckle & Cushion, 2006 citado por Ré, A., 2010).

Em relação às raparigas, o pico de crescimento em estatura dá-se aproximadamente aos 12 anos, ainda que seja normal entre os 10 e os 14 anos. Contrariamente aos rapazes após este pico não existe um pico de ganho de massa muscular, dado que não existe elevação significativa de testosterona, surgindo ao invés disso a menarca em consequência da produção de hormonas femininas (Malina et al., 2009; Rogol et al., 2002; Rowland, 1996 citado por Ré, A., 2010). Para além disso as raparigas sofrem um aumento de massa gorda, especialmente nas ancas e seios, o que dificulta o seu desempenho motor em oposição ao favorecimento do desempenho que ocorre nos rapazes (Ré, A., 2010).

De forma a poder estimar a idade biológica existem diversos processos que podem ser utilizados, tais como: a maturação sexual (idade em que surge o aparecimento de características sexuais secundárias), a maturação morfológica (monitorização da curva de crescimento da estatura), a maturação dental (idade em que se dá a erupção dos dentes temporários e permanentes) e a maturação esquelética (idade de ossificação e fusões da epífise) (Malina et al., 2009 citado por Ré, A., 2010).

A maturação sexual e morfológica são as mais utilizadas tendo em conta que as outras duas são mais complexas e possuem um custo elevado, embora se revelem mais fidedignas (Ré, A., 2010).

Método

Amostra

Neste estudo participaram 11 alunos, sendo que 7 eram do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. Todos os alunos estudavam na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz e pertenciam à mesma turma do 9º ano de escolaridade.

Antes da aplicação dos questionários, foi garantido aos participantes o anonimato e a confidencialidade dos dados.

Instrumentos

De modo a mensurar a motivação dos alunos para a participação nas aulas de Educação Física foi aplicado o Questionário de Motivações para as Actividades Desportivas (QMAD), versão traduzida e adaptada por Frias e Serpa em 1991, a partir da versão original do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill et al., (1983). Este questionário é composto por 30 itens, sendo que cada um deles corresponde a um motivo para a prática de atividade desportiva.

Ao responder ao questionário deve ser seleccionada em cada item apenas uma resposta. Foi pedido aos participantes que respondessem apenas com base na prática desportiva em Educação Física.

Todos os itens são avaliados segundo uma escala do tipo Likert composta por 5 pontos: 1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 – Importante; 4 – Muito importante; 5 – Totalmente importante.

De modo a proceder a uma análise factorial do questionário utilizamos a estrutura desenvolvida por Fonseca (1995), que agrupa os 30 itens em 8 fatores motivacionais.

Fatores motivacionais	Itens
Estatuto	3, 5, 12, 14, 19, 21, 28
Emoções	4, 7, 13
Prazer	16, 29, 30
Competição	20, 26
Forma Física	6, 15, 17, 24
Desenvolvimento de Competências	1, 10, 23
Afiliação Geral	2, 11, 22
Afiliação Específica	8, 9, 18, 27

Tabela 4 - Fatores motivacionais (Fonseca 1995)

Procedimentos

Após ter sido apresentado o estudo e os seus objetivos à direção da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (Figueira da Foz), foi autorizada a realização do presente estudo.

Foi recolhido o consentimento informado dos encarregados de educação de cada um dos alunos que participaram no estudo, antes de ser aplicado qualquer questionário. Assegurámo-nos que todos os participantes tinham autorização para integrar o estudo.

Antes da aplicação dos questionários, os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, os quais bem como os seus tutores, deram autorização necessária para a participação no estudo.

Foi demonstrada disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas quer sobre o preenchimento do questionário como para qualquer outra questão relacionada com o estudo.

A aplicação do questionário foi realizada no início de uma das aulas de educação física, tendo sido explicado o modo de preenchimento do questionário, nomeadamente a

necessidade da leitura atenta dos itens, a atribuição de uma classificação a todos eles e o facto de que não haver respostas consideradas certas ou erradas.

Adicionalmente fizemos o controlo de medidas antropométricas (massa corporal, estatura e altura sentada) que permitiram nomeadamente aceder à maturação somática dos indivíduos.

Em simultâneo foram recolhidos dados caracterizadores da população em estudo (idade, ano de escolaridade, prática desportiva, género e data de aniversário).

Análise estatística

Numa primeira fase foi realizada uma análise descritiva reportando-se os valores médios, desvios-padrão, mínimos e máximos.

A reduzida dimensão da amostra levou à adoção de testes não paramétricos. De modo a realizar a análise comparativa dos dados foi utilizado o teste Wilcoxon. A análise correlativa entre os fatores do Qmad e os parâmetros em estudo (maturação, idade e prática desportiva) foi realizada através do teste correlativo Spearman ρ .

O nível de significância utilizado foi $p \leq 0.05$. Os dados recolhidos foram tratados no software IBM SPSS Statistics 26.

Apresentação dos Resultados

Características Demográficas

O primeiro momento de avaliação foi realizado em Dezembro e o segundo momento realizou-se em Abril. Isto perfaz uma diferença de 4 meses, que corresponde a aproximadamente 0,3 anos.

Confirma-se esse intervalo de tempo entre os momentos quando analisamos a diferença da média de idade decimal, do momento 1 ($M = 14,6 \pm 0,4$) para o momento 2 ($M = 14,9 \pm 0,4$). Os alunos estão 0,3 anos mais velhos do que no início do estudo.

Tabela 2 - Caracterização demográfica (idade e maturação)

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade Dec. 1	14,6	0,4		
Idade Dec. 2	14,9	0,4		
PAPHV 1	13,1	1,1		
PAPHV 2	13,2	1,1		
Maturação 1	1,5	0,8	-0,3	2,2
Maturação 2	1,8	0,8	0,0	2,6

O pico de aceleração de crescimento em altura (PAPHV), no primeiro momento estava previsto que acontecesse ou tivesse acontecido em média aos 13,1 anos ($M = 13,1 \pm 1,1$) mas durante o confinamento alguns aceleraram e outros nem tanto, de modo que no segundo momento prevê-se que esse pico tenha ocorrido 0,1 ano mais tarde ($M = 13,2 \pm 1,1$). Isto corresponde a um atraso face aquilo que era espectável, considerando o primeiro momento de avaliação.

Apesar do atraso verificado a cima, a distância a que estão do pico (Maturação) aumentou em média 0,3 anos, do primeiro ($M = 1,5 \pm 0,8$) para o segundo momento ($M = 1,8 \pm 0,8$). O que corresponde à diferença cronológica entre os dois momentos de avaliação. O valor mínimo no primeiro momento foi de -0,3 anos e no segundo momento foi de 0,0 anos.

Tabela 3 – Hábitos de prática desportiva

	Momento 1		Momento 2	
	Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
Pratica Desporto	7	63,6	5	45,5
Não Pratica Desporto	4	36,4	6	54,5

Os indivíduos que praticavam desporto fora da escola no momento 1 ($N = 7$) não são os mesmos que no momento 2 ($N = 5$). Houve um decréscimo do número de alunos com prática desportiva fora do contexto escolar, após o período de confinamento.

No primeiro momento os alunos praticantes representavam a maioria dos participantes (63%), já no segundo momento invertem-se os papéis, os praticantes representam apenas 45,5% e os não praticantes elevam-se a 54,5% de todos os indivíduos em estudo.

Características Antropométricas

A média das estaturas, do momento 1 ($M = 161,4 \pm 7,5$) para o momento 2 ($M = 162,6 \pm 7,4$), teve um aumento médio de 1,2 cm. No mesmo período de tempo a média da altura sentada aumentou 0,9 cm.

Tabela 4 - Caracterização antropométrica (estatura, altura sentada e massa corporal)

	Momento 1		Momento 2	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Estatura	161,4	7,5	162,6	7,4
Altura Sentada	85,2	4,8	86,1	5,0
Massa Corporal	60,7	15,4	63,2	19,1

Relativamente à massa corporal, houve um aumento médio de 2,5 kg do primeiro ($M = 60,7 \pm 15,4$) para o segundo momento ($M = 63,2 \pm 19,1$). O desvio padrão também aumentou o que indica uma maior dispersão da massa corporal dos indivíduos.

Fatores de Motivação

Os fatores estatuto, emoções, prazer, competição, desenvolvimento de competências e afiliação específica foram mais valorizados no segundo momento de avaliação, comparando com o primeiro momento, já que se registou um aumento da média das atribuições realizadas a cada um destes fatores. A afiliação geral foi o único fator que registou uma diminuição, do momento 1 ($M = 4,1 \pm 0,9$) para o momento 2 ($M = 4,0 \pm 0,7$).

O fator forma física manteve a sua importância nos motivos que levam os alunos a participar nas aulas de EF.

Tabela 5 – Fatores motivacionais nos momentos 1 e 2 (média e desvio-padrão)

Fatores	Momento 1	Momento 2
Estatuto	3,4 ± 0,7	3,6 ± 0,7
Emoções	3,8 ± 0,8	3,9 ± 0,7
Prazer	4,1 ± 0,8	4,3 ± 0,5
Competição	3,9 ± 1,2	4,0 ± 0,9
Forma Física	4,4 ± 0,6	4,4 ± 0,7
Desenvolvimento De Competências	3,8 ± 0,9	3,9 ± 1,1
Afiliação Geral	4,1 ± 0,9	4,0 ± 0,7
Afiliação Específica	3,6 ± 0,7	3,7 ± 0,9

Fazendo a análise comparativa dos fatores do Qmad, no momento 1 e no momento 2, não se verificaram diferenças significativas ($p > 0,05$).

Tabela 6 – Comparação dos fatores no momento 1 e 2 (estatística de teste e significância)

	Z	p
Estatuto 2 – Estatuto 1	-0,756	0,449
Emoções 2 – Emoções 1	-0,772	0,440
Prazer 2 – Prazer 1	-0,868	0,385
Competição 2 – Competição 1	-0,183	0,855
Forma Física 2 – Forma Física 1	-0,262	0,794
Desenv. De Comp. 2 – Desenv. De Comp. 1	- 0,204	0,838
Afiliação Geral 2 – Afiliação Geral 1	-0,153	0,878
Afiliação Esp. 2 – Afiliação Esp. 1	-0,60	0,952

Comparando a maturação entre os dois momentos há uma diferença significativa entre a idade a que se colocam da máxima velocidade de crescimento em altura ($Z = -2,949$; $p = ,003$).

Comparando a idade entre os dois momentos de avaliação (momento 1 e momento 2) são encontradas diferenças significativas ($Z = -3,207$; $p = ,001$).

Fizemos uma análise correlativa entre os fatores de motivação e a maturação no momento 1 e não encontramos nenhuma associação. A maturação foi analisada através da idade a que eles estão do pico de aceleração de crescimento em altura.

Tambem no segundo momento não houve qualquer associação entre a maturação e os fatores do Qmad.

Verificou-se correlacionando os fatores de motivação com a idade, em cada um dos momentos de avaliação, que não há qualquer relação entre eles.

A análise correlativa entre os fatores do Qmad e a prática desportiva demonstrou associações significativas nos fatores estatuto ($Z = 0,720$; $p = ,012$), emoções ($Z = 0,816$; $p = ,002$) e competição ($Z = 0,712$; $p = ,014$), no primeiro momento de avaliação.

Também no segundo momento são encontradas correlações significativas entre os fatores de motivação e a prática desportiva. Os fatores são o estatuto ($Z = 0,638$; $p = ,035$), a forma física ($Z = 0,652$; $p = ,030$), o desenvolvimento de competências ($Z = 0,644$; $p = 0,033$) e a afiliação geral ($Z = 0,730$; $p = ,011$).

Quando comparada a maturação nos dois momentos de avaliação foi registada uma diferença significativa.

Fomos então verificar se essa diferença tem correlação com os fatores de motivação no momento 2.

Verificamos então que a variação da maturação está significativamente associada com o estatuto ($Z = 0,6$; $p = ,039$) e com o desenvolvimento de competências ($Z = 0,602$; $p = ,05$).

Quando comparada a idade entre os dois momentos observaram-se diferenças significativas.

Ainda assim, quando correlacionada a diferença de idade com os fatores de motivação no momento 2 não há qualquer correlação.

Discussão dos Resultados

A comparação dos resultados do questionário aplicado no momento antes e no momento depois do confinamento, não registaram alterações significativas. O que quer dizer que o confinamento não modificou a opinião dos alunos acerca da importância de cada fator na sua motivação para envolvimento nas aulas de EF.

Apesar disso nota-se uma tendência de aumento nos fatores estatuto, emoções, prazer, competição, desenvolvimento de competências e afiliação específica.

A diferença da estatura e da altura sentada do momento pré confinamento para o momento pós confinamento permite perceber como é que os indivíduos estão a crescer. Tendo por base os resultados obtidos verificamos que a diferença da média da estatura se deve em grande parte ao crescimento do tronco, uma vez que a média da altura sentada aumentou quase tanto como a média da estatura.

Ainda assim o aumento da estatura não está apenas relacionado com o crescimento do tronco. Está também relacionada com o crescimento dos membros inferiores. Estas alterações físicas fazem parte do processo de desenvolvimento humano, assim como as mentais, sendo que dura todo o ciclo vital.

Do primeiro para o segundo momento de avaliação houve um atraso na média da idade prevista do pico de aceleração de crescimento em altura. Apesar disso, a distância em anos a que se encontram do pico teve um aumento proporcional à diferença de tempo entre os momentos avaliativos. O que nos indica que os alunos que já tinham atingido o pico de aceleração de crescimento em altura se afastaram dele e os que ainda não o tinham atingido se aproximaram, tendo mesmo sido alcançado por todos.

Podemos então afirmar que, após o confinamento tínhamos indivíduos diferentes, do ponto de vista maturacional e também da idade. Informação suportada pela diferença significativa registada na comparação da maturação entre os dois momentos. De facto olhar para a maturação é olhar de uma forma mais rigorosa para crianças e jovens que estão em desenvolvimento. A maturação foi analisada através da idade a que os indivíduos estão do pico de aceleração de crescimento em altura.

Importa agora perceber se esta diferença maturacional influencia a motivação dos alunos para as aulas de EF, já que os processos de desenvolvimento, maturação e crescimento demonstraram ter influência nas relações afetivas, sociais e motoras do indivíduo (Ré, A. 2010).

Os fatores de motivação não apresentaram qualquer associação com a maturação, no primeiro momento. Também no segundo momento não houve qualquer associação entre a maturação e os fatores do Qmad. A maturação em cada momento não teve influência na importância atribuída aos fatores de motivação nos respetivos momentos.

Já que foram registadas diferenças na maturação entre os momentos, foi analisada a interação entre os fatores do Qmad no segundo momento, não com valor da maturação no momento mas com a variação da maturação do momento 1 para o momento 2. Quisemos perceber se os valores do Qmad estavam associados à alteração da maturação, não ao seu valor mas à sua alteração.

Verificamos então que a variação da maturação está significativamente associada com o estatuto e com o desenvolvimento de competências. Quanto maior for a mudança em termos de maturação, quanto mais maturo, maior o valor atribuído ao estatuto e ao desenvolvimento de competências, enquanto fatores de motivação.

No que diz respeito à idade não foram encontradas provas de que este seja um fator que tenha influência na motivação dos alunos nas aulas de EF.

O decréscimo do número de alunos com prática desportiva fora do contexto escolar, após o período de confinamento indica-nos que houve alunos a desistir da prática desportiva durante o período de tempo em que estiveram confinados em suas casas.

Isto é expectável uma vez que vai ao encontro dos resultados de investigações realizadas por diversos autores. Segundo Gjaka, M., et al. (2021), durante o confinamento houve um aumento significativo do comportamento sedentário, em comparação com o período pré-confinamento em casa. Füzéki, E., et al (2021) afirmou que houve um declínio considerável na atividade física habitual dos indivíduos durante o primeiro confinamento na primavera de 2020.

Stockwell, S., et al. (2021) e Zhou, J., Xie, X., Guo, B., & Pei, R. (2021) vão mais longe e revelam que não só o tempo gasto em comportamentos sedentários aumentou, mas também afirmam que os níveis de atividade física foram substancialmente reduzidos, existindo mais indivíduos a diminuir o seu nível de atividade física do que a aumentar.

A diminuição ou mesmo desistência da prática de atividade física durante o confinamento foi influenciada pelo tipo de residência, pela falta de meios e pela falta de motivação (Román, M., Vega, R., & Castuera, R., 2021).

Foi verificado um aumento médio da massa corporal dos alunos durante o confinamento, havendo alunos com um aumento muito superior aos restantes. Este aumento poderá estar relacionado com a diminuição da prática de atividade física uma vez que nos estudos realizados em estudantes encontrou-se evidência de redução da atividade física e o aumento do sedentarismo, tanto em alunos do ensino médio como universitário. Zaccagni, L., Toselli, S., & Barbieri, D. (2021), observou um aumento da massa corporal associada a uma redução da atividade física durante o confinamento e os indivíduos obesos pioraram a sua condição.

Quando analisada a influência da prática desportiva extra escolar na motivação para as aulas de EF, observamos que no primeiro momento os que praticam desporto são quem atribui maior valor aos fatores estatuto, emoções e competição, e os não praticantes são quem atribui menos valor a estes mesmo fatores.

No segundo momento, à semelhança do primeiro, os indivíduos que valorizaram mais os fatores estatuto, a forma física, o desenvolvimento de competências e a afiliação geral são os praticantes e os que dão menos valor são os não praticantes. Não houve associações nos restantes fatores de motivação.

Este estudo apresentou algumas limitações tal como a reduzida dimensão da amostra. Também o facto de não ter havido um grupo de controlo que não tivesse sofrido o confinamento foi uma limitação a esta investigação.

Não existindo nenhum instrumento específico para avaliar a motivação dos estudantes nas aulas de EF, foi adotado o instrumento validado para a população portuguesa mais próximo deste contexto, que é o Qmad, validado por Serpas e Frias no ano de 1991, criado para o âmbito desportivo.

A falta de material adequado para medir a altura sentada também se tornou numa limitação pois torna os dados recolhidos menos fidedignos.

Conclusões

O período de confinamento não modificou a motivação dos alunos para envolvimento nas aulas de EF.

O estágio de maturação no momento pré confinamento não teve qualquer influência na motivação registada nesse mesmo momento. O mesmo acontece no momento pós confinamento.

A variação da maturação entre os momentos está associada à motivação no segundo momento, nomeadamente nos fatores estatuto e desenvolvimento de competências. Quanto mais maturo for o aluno, maior o valor atribuído a estes fatores de motivação.

No que diz respeito à idade não foram encontradas provas de que este seja um fator que tenha influência na motivação dos alunos para as aulas de EF.

Durante o período de tempo em que os alunos estiveram confinados em suas casas foi registado um decréscimo do número de alunos com prática desportiva fora do contexto escolar.

Quando analisada a influência da prática desportiva extra escolar na motivação para as aulas de EF, observamos que no primeiro momento os que praticam desporto

são quem atribui maior valor aos fatores estatuto, emoções e competição, e os não praticantes são quem atribui menos valor a estes mesmo fatores.

No segundo momento, à semelhança do primeiro, os indivíduos que valorizaram mais os fatores estatuto, a forma física, o desenvolvimento de competências e a afiliação geral são os praticantes e os que dão menos valor são os não praticantes.

Estes resultados são apenas referentes à turma em estudo, não são generalizáveis para todos os anos de escolaridade nem para todas as turmas do mesmo ano.

CAPÍTULO 5 – REFLEXÃO FINAL

O estágio pedagógico realizado foi uma experiência nova, única e acima de tudo desafiante, quer pela vontade de aplicar finalmente os conhecimentos aprendidos ao longo do nosso percurso acadêmico quer pela exigência do conjunto de tarefas a realizar.

As aprendizagens maiores realizaram-se quando tivemos que ultrapassar dificuldades. Através delas conseguimos identificar erros e criar situações para as ultrapassar e quando mesmo assim isso não aconteceu tivemos que continuar e não baixar os braços, na procura de um caminho que nos levasse ao sucesso. Nem sempre foi fácil e os orientadores, da faculdade e da escola, tiveram um papel fundamental ao longo de todo o estágio uma vez que foram eles que nos ajudaram, com base na reflexão, a definir os caminhos a seguir de modo a alcançar os objetivos definidos.

Sentimos que houve uma clara evolução do nosso desempenho comparando o início do estágio com o momento final. Notou-se especialmente na melhor capacidade de selecionar estratégias de ensino adequadas às situações e também desenvolvemos a capacidade de planeamento. Isto foi fruto das reflexões realizadas a praticamente tudo o que se fez dentro e fora da sala de aula. Estas reflexões permitiram que as decisões tomadas fossem cada vez mais acertadas, promovendo o sucesso dos alunos e a qualidade do ensino em geral.

Consideramos que o estágio foi um meio impulsionador das nossas aprendizagens mas reconhecemos que ainda temos muito mais a aprender, o que nos motiva para abraçar o futuro enquanto professores de Educação Física, sabendo que vamos encontrar novas realidades e dificuldades mas encarando sempre como um caminho para que possamos continuar a evoluir e aprender.

Permitiu-nos ter a certeza que é isto que queremos fazer na nossa vida, ensinar os mais jovens, transmitindo-lhes o gosto pelo desporto e pela atividade física, dotando-os de habilidades e conhecimentos para poderem manter um estilo de vida ativo e saudável.

Referências Bibliográficas

- Aragão, F. (2012). Maturação, qualidade de vida, composição corporal e atividade física em crianças e adolescentes saudáveis, residentes em Mira-Sintra (Dissertação de mestrado, Faculdade de motricidade humana da Universidade técnica de Lisboa). Recuperado de <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/5482>
- Bispo, T. (2019). Motivação no trabalho: Uma análise sobre as teorias da motivação (Trabalho de conclusão de curso, Faculdade Nossa Senhora Aparecida). Recuperado de <http://fanap.br/Repositorio/381.pdf>
- Camargo & Añez. (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Num piscar de olhos. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>
- Cronologia dos principais acontecimentos de um ano de covid em Portugal. (2021, 26 de fevereiro). Jornal de Notícias. Recuperado de <https://www.jn.pt/nacional/cronologia-dos-principais-acontecimentos-de-um-ano-de-covid-em-portugal-13400044.html>
- Dicionário Priberam da língua portuguesa. (2021). Motivação. Recuperado de <https://dicionario.priberam.org/motiva%C3%A7%C3%A3o>
- Direção-geral da educação. (2018). Aprendizagens essenciais 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico: educação física 9º ano de escolaridade. Recuperado de http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf
- Direção-geral da educação. (2001). Ensino básico 3ºciclo: Programa de educação física (reajustamento). Recuperado de http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf
- Direção-Geral da Saúde. (2021). COVID-19: Perguntas frequentes. Recuperado de <https://covid19.min-saude.pt/category/perguntas-frequentes/>
- Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho. (2021). Patrono: O patrono – Dr. Joaquim de Carvalho. Recuperado de <https://esjcff.pt/site/index.php/escola-artigos/patrono>
- Franco, I., Bianco, A., Bonfiglio, C., Sorino, P., Mirizzi, A., Campanella, A.,...Osella, A. (2021). Decreased levels of physical activity: Results from a cross-sectional study

- in southern Italy during the COVID-19 lockdown. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61 (2), 294-300. doi: 10.23736/S0022-4707.20.11536-6
- Füzéki, E., Schröder, J., Carraro, N., & Merlo, L. (2021). Physical activity during the first COVID-19 related lockdown in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 18. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/ijerph1805251>
- Gjaka, M., Feka, K., Bianco, A., Tishukaj, F., Giustino, V., Parroco, A.,... Battaglia, G. (2021). The effect of COVID-19 lockdown measures on physical activity levels and sedentary behaviour in a relatively young population living in Kosovo. *Journal of clinical medicine*, 10. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/jcm10040763>
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., & Lino, B. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: Dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 48 (1), 55-67. Recuperado de http://dx.doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Instituto Nacional de Estatística. (2021). Censos 2021: Variação da população residente 2011-2021, municípios- continente. Recuperado de https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html?fbclid=IwAR1FIKfHu9dgc8ZRzywpjPGv01huDY5psK8HvDAs9_V1aSy6YfpLXgblam4
- Marques, A., Avelar-Rosa, B., Amorim, C., Silva, E., Rúbio, E., Sarmiento, H.,...Morais, M. (s.d.). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV – 2020/2021*. Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Rainha, L. (2016). *Motivação e satisfação no trabalho: Aplicação numa organização do setor de formação profissional (Dissertação de mestrado, Universidade de Évora)*. Recuperado de <http://rdpc.uevora.pt/handle/10174/20060>
- Ré, A. (2010). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7 (3), 55-67. Recuperado de https://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n3/v7n3a08.pdf
- Román, M.,Vega, R., & Castuera, R. (2021). Motivation and commitment to sports practice during the lockdown caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.622595
- Sociedade portuguesa de educação física & Conselho nacional de associações de profissionais de educação física e desporto. (2020). *Propostas para a realização em*

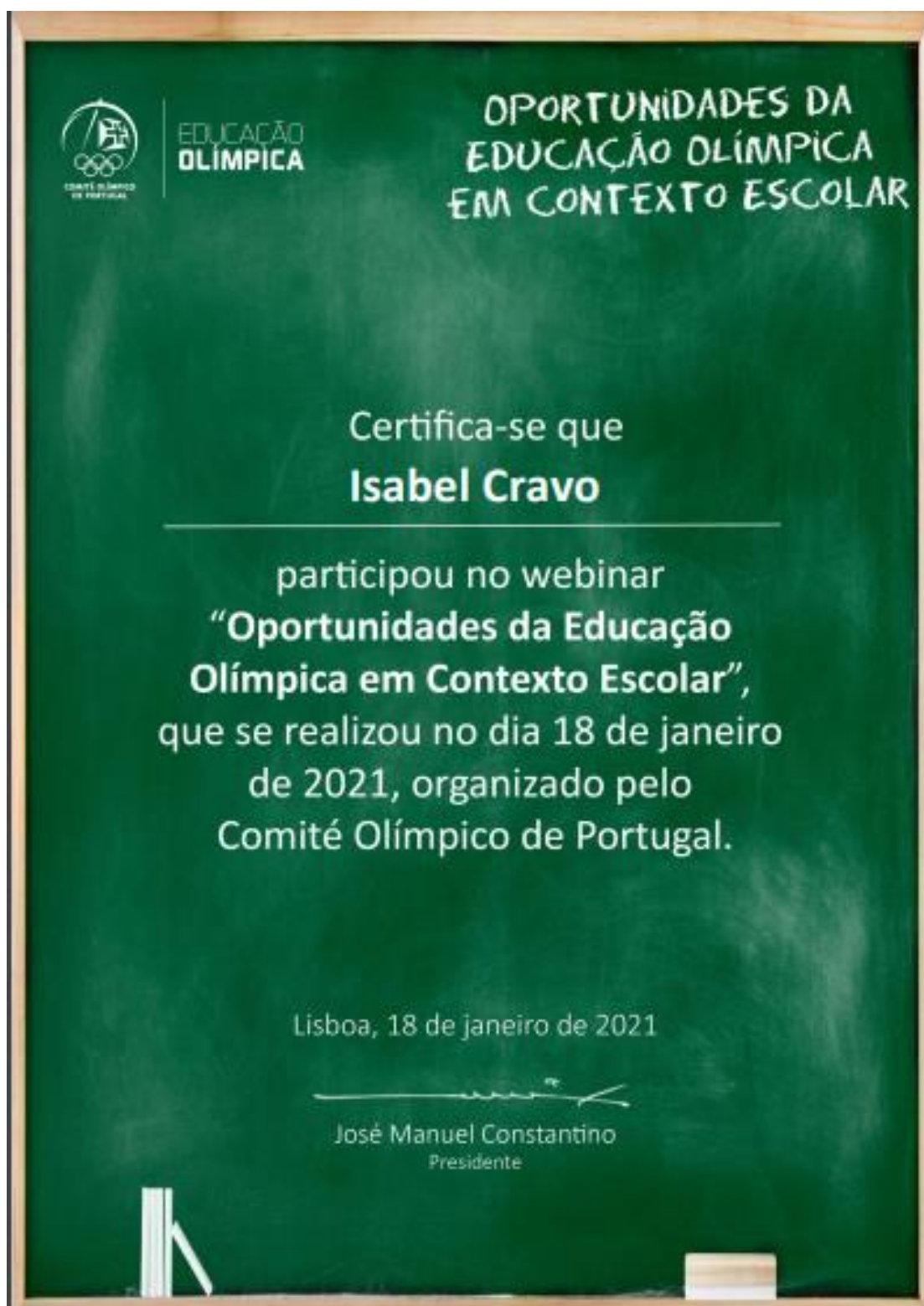
- regime presencial das aulas práticas de educação física e do desporto escolar: Ano letivo 2020/2021. Recuperado de <https://www.comregras.com/wp-content/uploads/2020/09/proposta-de-organizaccca7acc83o-da-ef-2020-21.pdf>
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L.,...Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960
- Wyse, R. (2018). Motivação: Teorias motivacionais do comportamento humano. *Revista de ciências gerenciais*, 22 (36), 134-141. Recuperado de <https://revista.pgskroton.com/index.php/rcger/article/view/6227>
- Zaccagni, L., Toselli, S., & Barbieri, D. (2021). Physical activity during COVID-19 lockdown in Italy: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/ijerph18126416>
- Zhou, J., Xie, X., Guo, B., & Pei, R. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on physical activity among the chinese youths: The COVID-19 impact on lifestyle change survey (COINLICS). *Frontiers public health*, 9. doi: 10.3389/fpubh.2021.592795

Anexos

Anexo I – Certificado de Participação - X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



Anexo II – Certificado de Participação – Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar



Anexo III – Poster Workshop de Golfe



CLUBE DE GOLFE DE CANTANHEDE

WORKSHOP DE GOLFE

22 de Maio de 2021
Pelos 15h

Organizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física

Inscriva-se por e-mail (workshopgolfe@gmail.com) até ao dia 20 de Maio

Anexo IV – Certificado de Organização – I Campeonato de Surf e Bodyboard da ESJCFF



Anexo V – Distribuição Anual das Matérias de Educação Física

2020/21 - Distribuição anual das matérias de EDUCAÇÃO FÍSICA

Dia	Hora	Prof	Ano	1º Período de 14/09 a 30/10	1º Período 02/11 até 18/12	2º Período 04/01 até 12/02	2º Período 18/02 até 24/03	3º Período 06/04 até 07- 05/06	3º Período 10/05 até 09- 15/06
2ª feira									
2ª	08:30/10:00	EF2	12ºC	Cond. Física	Cond. Física	Basquetebol	Basquetebol	Frisbee	Frisbee
2ª		EF3	9ºB	Cond. Física	Badminton	Andebol	Gin. /dança	Ori./Atle.	Futebol
2ª		EF10	10ºB	Futebol	Futebol	Voleibol	Voleibol	Badminton	Badminton
2ª	09:15/10:00	EF5	7ºC	Cond. Física	Cond. Física	Futebol	Atletismo	Basquetebol	Gin. /dança
2ª		EF3	12ºE	Cond. Física	Cond. Física	Basquetebol	Basquetebol	Frisbee	Frisbee
2ª	10:10/11:40	EF4	8ºD	Patinagem	Patinagem	Atletismo	Voleibol	Futebol	Gin. /dança
2ª		EF5	10ºE	Futebol	Futebol	Gin. /dança	Gin. /dança	Atletismo	Atletismo
2ª		EF10	10ºF	Cond. Física	Cond. Física	Atletismo	Atletismo	Gin. /dança	Gin. /dança
2ª	11:50/12:35	EF2	9ºA	Cond. Física	Futebol	Gin. /dança	Andebol	Ori./Atle.	Badminton
2ª	11:50/13:20	EF3	12ºD	Cond. Física	Cond. Física	Basquetebol	Basquetebol	Frisbee	Frisbee
2ª		EF4	9ºD	Cond. Física	Andebol	Gin. /dança	Futebol	Badminton	Ori./Atle.
2ª		EF5	10ºH	Cond. Física	Cond. Física	Gin. /dança	Gin. /dança	Atletismo	Atletismo
2ª	12:35/13:20	EF2	8ºA	Cond. Física	Futebol	Voleibol	Gin. /dança	Atletismo	Atletismo
2ª	14:45/16:15	EF2	7ºD	Cond. Física	Basquetebol	Gin. /dança	Futebol	Patinagem	Patinagem
2ª		EF4	9ºE	Cond. Física	Gin. /dança	Futebol	Andebol	Ori./Atle.	Badminton
2ª		EF9	8ºC	Cond. Física	Voleibol	Patinagem	Patinagem	Futebol	Atletismo
2ª	16:25/17:55	EF4	11ºB	Cond. Física	Cond. Física	Voleibol	Voleibol	Atletismo	Atletismo
3ª feira									
3ª		EF3	12ºH	Futebol	Futebol	Frisbee	Frisbee	Basquetebol	Basquetebol
3ª		EF3	12ºA	Cond. Física	Cond. Física	Basquetebol	Basquetebol	Frisbee	Frisbee

Anexo VI – Unidade Didática de Badminton

Data	Aula nº	U.D.	Conteúdos	Função Didática
10 de Maio	1	Badminton	Introdução ao badminton. Avaliação diagnóstica.	Introdução / avaliação inicial
17 de Maio	2	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: Introdução da posição base; pegas da raquete (universal, de direita e esquerda); deslocamentos à frente, laterais e à retaguarda; serviço longo; clear.	Introdução / avaliação inicial
19 de Maio	3 e 4	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: Introdução do lob, do serviço curto e do amortie; Exercitação do serviço longo; posição base e clear; Situação de jogo 1x1.	Introdução e Exercitação
24 de Maio	5	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: serviço longo e curto; clear; lob; amortie.	Exercitação
26 de Maio	6 e 7	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: Introdução das regras básicas de jogo (singulares e pares); Nível Elementar: Introdução do remate Exercitação de serviço curto e longo; clear, lob e amorti; Situação de jogo 1x1	Introdução e Exercitação
31 de Maio	8	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: serviço longo e curto; clear; lob; amortie. Nível Elementar: remate. Situação de jogo 1x1.	Exercitação
02 de Junho	9 e 10	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: serviço curto e longo; clear, lob e amorti; Nível Elementar: remate Situação de jogo 2x2	Exercitação
07 de Junho	11	Badminton	Nível Introdutório e Elementar: Situação de jogo 1x1.	Consolidação
09 de Junho	12 e 13	Badminton	Situações critério: serviço longo e curto; clear; lob; amortie e remate.	Avaliação sumativa
14 de Junho	14	Badminton	Aplicação do teste escrito.	Avaliação sumativa
16 de Junho	15 e 16	Badminton	Situações critério: serviço longo e curto; clear; lob; amortie e remate.	Avaliação sumativa

Anexo VII – Plano de Aula

Plano de Aula						
Professor: Isabel Cravo		Data: 18/11/2020	Hora: 14h45			
Coordenador: Prof. Joaquim Parracho		Duração da aula: 90 minutos				
Ano/Turma: 9ºA	1º Período	Local/Espaço: Campo de futebol sintético				
Nº da aula: 24 e 25	U.D.: Futebol	Nº da U.D.: 19 e 20				
Nº de alunos previstos: 20		Nº de alunos dispensados: 0				
Objetivos da aula: Consolidação das ações técnicas (passe, recepção, condução de bola e remate). Exercitação da fase defensiva do jogo. Consolidação da fase ofensiva do jogo.						
Função Didática: Consolidação de conteúdos.						
Recursos materiais: 10 bolas e cones						
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estilos de Ensino
T	P					
Parte Inicial da Aula						
14h 45	10'	Verificação das presenças.	Reunir os alunos. Deslocação até ao local de realização da aula.	Recepção - Olhar dirigido para a trajectória da bola; - Tronco inclinado à frente;	Entendimento dos alunos sobre os objetivos e as tarefas a executar na aula.	Ensino por Comando
14h 55	5'	Dar a conhecer aos alunos os conteúdos e objetivos a abordar na aula. Nomeação para os elogios.	<u>Preleção inicial</u> Os alunos colocam-se em duas filas, cumprindo o distanciamento. O professor coloca-se à frente dos alunos de modo ver e ser visto por todos os alunos. Faz a chamada e fala sobre o objetivo da aula e explica, de um modo geral, como a aula vai decorrer. O professor nomeia 2 alunos para os elogios.	- MI ligeiramente flectidos; - Deslocamento na direcção da bola; - Ponta do pé voltada para fora oferecendo à bola toda a superfície interna do pé (recepção com a parte interna).		
15h	10'	Aquecimento geral - aumento da temperatura corporal e da frequência cardíaca. Preparação das estruturas osteoarticulares e musculares para a prática de exercício físico. Consolidação das ações técnicas passe e recepção de bola.	<u>Passe e recepção (Criss cross)</u> O professor explica qual o exercício que os alunos devem realizar e depois os alunos distribuem-se pelo campo e iniciam a tarefa. Os alunos formam grupos homogéneos de 3 alunos e distribuem-se pelo campo ocupando todo o comprimento. Em cada grupo os alunos devem estar lado a lado a cerca de 2 metros de distância. Devem percorrer o campo paralelamente à linha de meio campo até chegarem à linha lateral e regressam da mesma forma. A bola parte do aluno que se encontra no meio e este faz passe para um dos colegas. Ao fazer o passe corre na direcção da bola e passa por trás do colega a quem passou a bola. O aluno que recebe a bola deve passar ao colega que se encontra no lado oposto e procede da mesma forma que o primeiro aluno.	<u>Passe</u> - Cabeça levantada e olhar dirigido para o local do passe; - Tronco ligeiramente inclinado à frente; - Pé de apoio colocado ao lado da bola e fixar os olhos nesta, para evitar desequilíbrios. - Tocar a bola com parte interna do pé, devendo estar perpendicular à direcção do passe. - O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio. - Após contacto com a bola a perna continua o seu movimento na direcção do passe.		

Parte Fundamental da Aula

15h 10	45'	<p>Consolidação da condução de bola.</p> <p>Consolidação do passe.</p> <p>Consolidação do remate.</p> <p>Consolidação do passe, recepção e condução de bola.</p> <p>Exercitação da fase defensiva do jogo.</p> <p>Situação de jogo reduzido.</p>	<p>A parte fundamental da aula é dividida em 3 estações.</p> <p>O professor reúne os alunos e faz a instrução das tarefas a realizar em cada uma das estações e demonstra.</p> <p>A turma é dividida em 3 grupos de 6/7 alunos e irá ocupar uma das estações. Em cada estação os alunos irão estar cerca de 15 minutos, trocando de estação após indicação do professor.</p> <p style="text-align: center;"><u>Exercício 1</u></p> <p>O grupo das raparigas deve realizar condução de bola. Duas alunas ficam paradas e uma terceira deve contorná-las com a bola realizando oito, sem perder o controlo da bola. Ao longo do exercício trocam de funções e aumentar de velocidade à medida que se sentem mais confortáveis.</p> <p>O grupo dos rapazes deve realizar passes altos sem que a bola caia no chão. O objetivo é fazer o máximo de passes possíveis sem a bola ir ao chão. Devem jogar todos ao mesmo tempo, em roda.</p> <p style="text-align: center;"><u>Exercício 2</u></p> <p>Os alunos formam uma fila e à vez fazem o exercício. Um dos alunos fica junto à linha da grande área, centrado com a baliza, e atua como adversário, sendo que deve ser um defesa ativo.</p> <p>O aluno que faz o exercício deve fazer condução de bola e quando se aproxima do adversário deve passar a bola ao seu colega de equipa que lhe dá apoio num dos lados e assim que faz o passe deve correr em direção à baliza de modo a receber a bola, enquadrado com a baliza, e rematar. Se isso não acontecer deve desmarca-se para receber a bola. O defesa assim que é ultrapassado deve procurar defender o portador da bola. Na baliza há um jogador que faz de guarda-redes.</p> <p>Devem realizar o exercício tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. Os alunos vão alternando a posição em que jogam.</p> <p>Os rapazes fazem o exercício com 3 atacantes e 2 defesas. O segundo defesa sai da baliza assim que ocorre o primeiro passe.</p> <p style="text-align: center;"><u>Jogo reduzido (3x3)</u></p> <p>Em campo reduzido os alunos devem jogar em equipas de 3, com apenas uma baliza. Devem procurar</p>	<p style="text-align: center;">Condução de Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a parte interna do pé (maior precisão/controlo); - A condução com a parte externa do pé (mais rápida e eficiente); - O pé condutor deve ser o do lado oposto ao que se encontra o adversário, a fim de evitar um desarme (protecção da bola); - Levantar a cabeça, de forma a observar e analisar uma correcta e rápida leitura da situação de jogo. <p style="text-align: center;">Remate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco Inclinado à frente; - MI de apoio ligeiramente flectido, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo; - Extensão do MI no contacto com a bola; - Contacto com uma superfície ampla do pé; - Dar continuidade à acção depois do batimento. <p style="text-align: center;">Desmarcação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar linhas de passe - Ocupar um espaço livre para onde os colegas possam enviar a bola com mais segurança. 	<p>Manter sempre o controlo de bola.</p> <p>Realizar o exercício alternando convenientemente a parte do pé que toca na bola.</p> <p>Realizar o máximo de passes.</p> <p>Olhar dirigido para a bola.</p> <p>Corrida em direção à baliza, em linha reta.</p> <p>Quando recebe a bola remata à baliza.</p>	<p style="text-align: center;">Ensino por Comando</p>
-----------	-----	--	--	--	---	---

		Consolidação da fase ofensiva do jogo.	jogar em equipa de modo a que o ataque tenha êxito e consigam chegar ao golo.			
--	--	--	---	--	--	--

Parte Final da Aula

15h 55	5'	Retorno à calma. Concretização dos elogios. Conclusão da aula. Balanço geral da aula.	<u>Preleção final</u> Os alunos reúnem-se junto ao professor, distanciando-se uns dos outros. Ouvem com atenção o professor. O professor faz um balanço da aula. Os dois alunos dos elogios aproximam-se do professor e na sua vez elogiam dois colegas.		Os alunos estão atentos à informação que o professor pretende transmitir.	
16h	10'		Deslocação até ao pavilhão.			

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

Nesta aula pretende-se fazer a consolidação das ações técnicas do passe e receção, condução de bola e o remate. A exercitação de ações técnicas continua a ser um objetivo comum a todas as aulas pois é a maior dificuldade apresentada pelos alunos e o que mais lhes condiciona a evolução nesta modalidade.

A aula inicia-se com um aquecimento com bola e o qual os alunos já conhecem, sendo por isso uma forma de rapidamente dar início à aula sem perder tempo com a organização e instrução do exercício.

A parte principal da aula será organizada tal como na última aula, com 3 estações, pois resultou muito bem nas últimas aulas e permite trabalhar 3 exercícios diferentes numa aula o que seria mais difícil se fossem feitos cada um a seu tempo e com todos os alunos em simultâneo. Além disso permite que o professor observe menos alunos de cada vez, facilitando a sua análise e intervenção ao longo dos exercícios.

Serão então criadas 3 estações e em cada uma delas é trabalhado um exercício diferente que procura cumprir os diversos objetivos da aula. A turma será dividida pelas três estações sendo que procurarei criar grupos homogêneos (grupos de nível). Nesta aula vou procurar focar a minha atenção no grupo de nível mais baixo para que com os meus feedbacks mais constantes, os alunos possam sentir-se mais apoiados e potenciar uma evolução no seu desempenho já que se aproxima o final do período e a avaliação.

Nesta parte da aula, numa das estações será realizado um exercício de 2x1 ou 3x2, noutra estação os alunos devem fazer condução de bola ou passes e na última estação será um jogo reduzido 3x3 onde os alunos devem procurar a constantemente a desmarcação. Nos dois primeiros exercícios foram criadas duas opções, uma mais simples para alunos com nível mais baixo e outra mais complexa para os alunos que já apresentam um nível elevado de competências.

Com os três exercícios serão cumpridos todos os objetivos propostos, consolidação das ações técnicas (passe, receção, condução de bola e remate), exercitação da fase defensiva do jogo e consolidação da fase ofensiva do jogo.

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

Planeamento da aula: O plano foi uma boa ajuda na orientação da aula, tanto para o cumprimento dos objetivos propostos como para o fornecimento de feedbacks ao longo da aula, específicos para cada exercício de acordo com as componentes críticas e com os respetivos critérios de êxito.

Instrução: Foi breve e clara. Procurei ter a atenção de todos os alunos ao longo da instrução de cada uma das tarefas. Quando isso não aconteceu eu usei o questionamento dirigido diretamente para o aluno desatento para voltar a captar a sua atenção. Usei também os alunos nas diversas demonstrações dos exercícios para fomentar a sua participação ativa no processo de ensino-aprendizagem.

Gestão: A transição entre os exercícios foi rápida pois os alunos já sabem que quando eu assobio é para formarem um semi círculo junto a mim. Utilizei o campo inteiro durante a aula.

Disciplina: Não houve problemas de indisciplina.

Decisões de ajustamento: Houve 4 alunos que não realizaram aula por isso houve necessidade de ajustar os grupos ao longo da aula.

Aspetos positivos mais salientes/ Aspetos a melhorar: Uma das vantagens de organizar a aula em estações é que os alunos tem o mesmo tempo em cada tarefa, e por isso têm aproximadamente o mesmo tempo de prática. Não quer isto dizer que não se possa considerar válido os alunos estarem mais tempo a trabalhar aquilo em que tem mais dificuldades. Mas normalmente os alunos tentam afastar-se de fazer o que tem dificuldades porque como não tem sucesso a faze-lo, sentem-se frustrados e desistem. A minha ideia é que os alunos estejam apenas algum tempo no exercício de modo a que não se sintam massacrados e possam evoluir aos poucos e desconstruir algumas barreiras que possam ter.

O modelo da aula voltou a funcionar muito bem e pretendo continuar a usá-lo enquanto sentir que é benéfico para o processo de ensino-aprendizagem.

Consegui acompanhar o grupo de nível mais fraco ao longo da aula o que me pareceu bastante benéfico pois demonstraram alguma evolução ao longo dos exercícios.

Ainda assim consegui também estar presente nos outros grupos e fornecer feedbacks.

A turma é disciplinada o que permite que eu possa estar mais focada só num dos grupos, sem haver distúrbios nos restantes grupos.

Anexo VIII – Ficha de Observação

Ficha de Observação

Observador:	Isabel Cravo	Turma:	8ºA	Duração:	45 minutos	Nº de alunos. Presentes	28
Observado:		Local:	Pavilhão	Horário de Início:	12h35	Dispensas:	0
Data:	18-01-2021	Unidade Didática:	Voleibol	Horário de fim:	13h10	Faltas:	0

Dimensão Instrução	Categorias	Ñ. Obs.	Ins.	Suf.	Bom	Muit o bom
Informação inicial	Começa a aula no horário			X		
	Utiliza um método económico de verificar as presenças					X
	Coloca os alunos dentro do seu campo de visão					X
	Comunica informação sem consumir tempo de aula					X
	Utiliza o questionamento			X		
	Relaciona a informação com as aulas anteriores				X	
Condução da aula	Coloca-se de forma adequada					X
	Utiliza períodos curtos de instrução					X
	Varia os métodos de intervenção (demonstração, questionamento)				X	
	Utiliza meios auxiliares que facilitam a instrução				X	
	Gestão do tempo (aula e situações de aprendizagem)					X

FIT ESCOLA

Comunicação e Feedback	Cria um clima de credibilidade quando comunica				X	
	Envia mensagens ricas em informação para o bom funcionamento da aula				X	
	Certifica-se da compreensão da mensagem				X	
	Utiliza a comunicação não-verbal				X	
	É audível					X
	Sabe ouvir					X
	Utiliza FB frequentemente				X	
	FB Compreensível				X	
	FB Pertinente				X	
	Utiliza o maior n.º de FB positivos, descritivos, prescritivos e de reforço				X	
	Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos					X
Verifica de o FB teve o efeito pretendido				X		
Conclusão da aula	Aula termina de forma progressiva				X	
	Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada				x	
	Arrumação do material					X
Plano de Aula	Objetivos definidos de forma clara e coerente				X	
	Extensão/integração da matéria				X	
	Decisões de ajustamento na aula				X	
	Correta progressão da intensidade e complexidade das situações de aprendizagem				X	
	Coerência com a estrutura do plano de aula/com as aulas anteriores					X
	Atividades lúdicas/competitivas adequadas ao nível dos alunos ou objetivos da aula				X	
	Cumprido				X	

Anexo IX – Avaliação Fitescola

	Vaivém	Peso (kg)	Estatura	IMC	Impulsão Horizontal (cm)	Abdominais	Flexões de Braços	Flexibilidade Ombros		Flexibilidade Membros Inferiores (cm)	
								Direito	Esquerdo	Direita	Esquerda
Aluno	42	43,5	1.53	18.6	127	15	8	S	S	35	35
	28	72,1	1.62	27.5	140	60	8	S	S	26	22
	35	45,1	1.61	17.4	159	28	13	S	S	23	20
	31	43,3	1.50	19.2	170	19	20	S	S	22,5	24
	35	55,1	1.54	23.2	138	21	10	S	N	23	24
	37	50,1	1.52	21.7	155	35	15	S	N	21	23
	64	49,7	1.61	19.2	208	31	16	S	S	23	23
	22	60,2	1.61	23.2	159	31	8	S	N	30	30
	17	65,1	1.63	24.5	152	30	9	S	S	22	22
	18	97,0	1.75	31.7	130	27	8	S	S	14	14
	34	74,0	1.66	26.9	136	42	2	S	S	34	33
		50,8	1.72	17.2	235	23	12	S	S	22	22
	20	57.5	1.55	23.9	134	35	6	S	S	22	18
	15	46,6	1.54	19.7	115	37	1	S	N	19	15
	56	60,5	1.70	20.9	188	46	17	S	S	23,5	26
	64	68,8	1.67	24.7	180	37	16	S	N	7	10
	15	94,7	1.64	35.2	161	19	9	S	S	29	31
	10	59,2	1.54	24.96	112	16	7	S	N	18	9
		42,8	1.62	16.3	138	20	9	S	S	27	28
	25	68,0	1.62	25.9	163	27	15	S	S	34	33

Anexo X – Avaliação Sumativa

Número			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nome											
Ataque sem bola	Nível Elementar	Desmarca-se para a baliza									
		Desmarca-se para dar apoio									
Ataque com bola	Nível Elementar	Recebe controlando a bola									
		Recebe e enquadra-se com a baliza									
		Remata se tem a baliza ao alcance									
		Passa se tem algum colega desmarcado									
		Conduz a bola para rematar ou passar									
	Passa e desmarca-se										
	Nível Avançado	Simula e/ou finta para se libertar da marcação									
Defesa	Nível elementar	Ao perder a bola coloca-se rapidamente entre os adversários e a sua baliza									
		Coloca-se de forma a fechar as linhas de passe do seu adversário									
	Nível Avançado	Pressiona o portador da bola									
		Desarme ao portador da bola									
		Interceção de uma bola adversária									
Cotação											

Aluno	Salto em Comprimento (m) – 50%			Qualidade do salto – 50%	Classificação
	1,87	3,10	4	3	3,5
	2,90	2,89	3	3	3
	3,32	3,75	5	4	4,5
	3,48	3,85	5	5	5
	3,03	3,80	5	4	4,5
	3,76	4,50	5	5	5
	3,64	4,00	5	5	5
	2,74	2,92	3	4	3,5
	2,79	2,87	3	3	3
	3,02	3,21	4	4	4
	1,67	2,50	3	2	3
	4,35	4,20	5	4	4,5
	4,33	4,47	5	5	5
	3,20	2,60	4	3	3,5
	2,97	2,30	3	3	3
	3,12	2,95	4	4	4
	3,40	3,30	4	4	4
	Quantidade		Qualidade		
	Raparigas	Rapazes			
1	0 – 1,49 m	0 – 1,99 m			
2	1,50 – 1,99 m	2,00 – 3,00 m	Não realiza nenhuma das componentes		
3	2,50 – 2,99m	3,00 – 3,49 m	Realiza apenas uma das componentes		
4	3,00 – 3,49 m	3,50 – 3,99 m	Realiza apenas duas das componentes		
5	3,50 m ou +	4,00 m ou +	Realiza a corrida de chamada em velocidade crescente + Chamada ativa com projeção do corpo na vertical + Receção a dois pés sem desequilíbrio atrás		

Anexo XI – Folha de Registo

	Janeiro								Fevereiro								Março							
	4	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	17	22	24	1	3	8	10	15	17	22	24
Aluno	M					M																		
	M														F									
					F																			
		M	M	M																				
				M							F	F								F				
						F																		
	F	M		F	M	F														F				
	M		M	M		M					F			F		F		F						
		M																	F					

F – Falta M- Falta de material  - Entrega da tarefa de aula



Educação Física

Avaliação escrita 2020/2021

Nome: _____

Ano / Turma: _____

N.º: _____

Data: _____

O teste está organizado em duas partes, a parte A relativa à modalidade de badminton e a parte B dedicada ao atletismo. O teste é composto por 20 perguntas e tem uma duração de 20 minutos. Cada pergunta vale 5 pontos. Lê as perguntas com calma e atenção.

A – Badminton

Assinala a opção correta.

1. O badminton é uma modalidade de raquetas disputada entre dois jogadores (singulares) ou entre grupos de dois jogadores.
 Verdadeiro
 Falso
2. O objetivo do jogo de badminton é fazer com que o volante toque no campo adversário e impedir que o mesmo toque no nosso próprio campo, respeitando as regras.
 Verdadeiro
 Falso
3. O jogo de badminton tem a duração máxima de 3 sets.
 Verdadeiro
 Falso

4. O set de badminton termina sempre que o jogador/ par de jogadores atinge os 21 pontos.

- Verdadeiro
- Falso

5. O serviço é realizado pelo jogador que perde o ponto.

- Verdadeiro
- Falso

Completa os espaços em branco com apenas uma palavra.

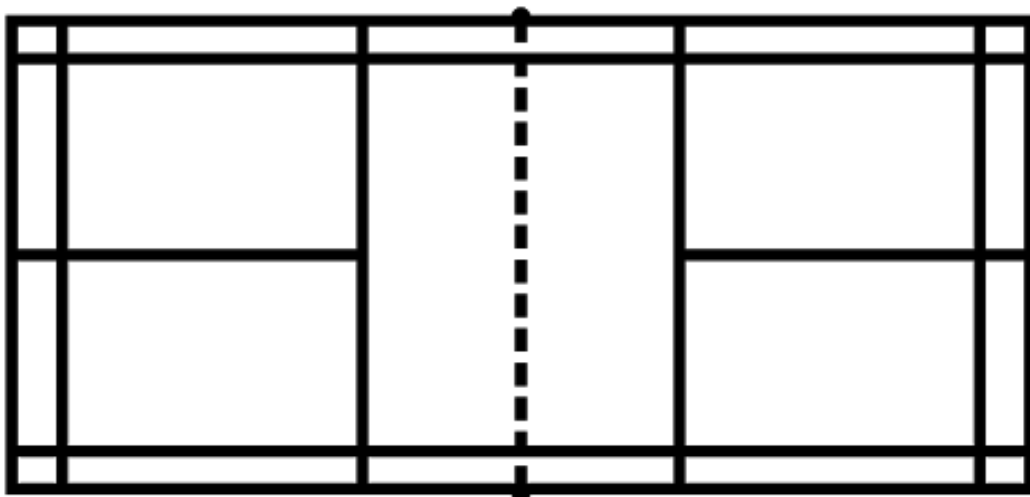
6. Num jogo de singulares, o servidor deve servir dentro da área de serviço do lado direito, sempre que sua a pontuação seja _____.

7. Num jogo de singulares, o recebedor deve receber dentro da área de serviço do lado esquerdo, sempre que a pontuação do adversário seja _____.

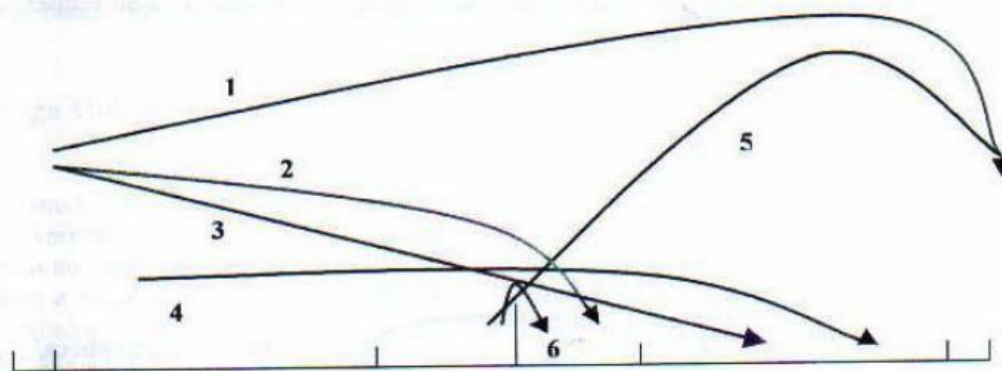
8. Se o volante cair na área do recebedor, o servidor marca um _____.

9. Se o volante cair no campo do servidor, o recebedor passa a _____.

10. Indica a área de serviço de singulares, pintando-a.



11. Legenda os gestos técnicos do badminton apresentados na imagem com os números 1, 2, 3 e 5.

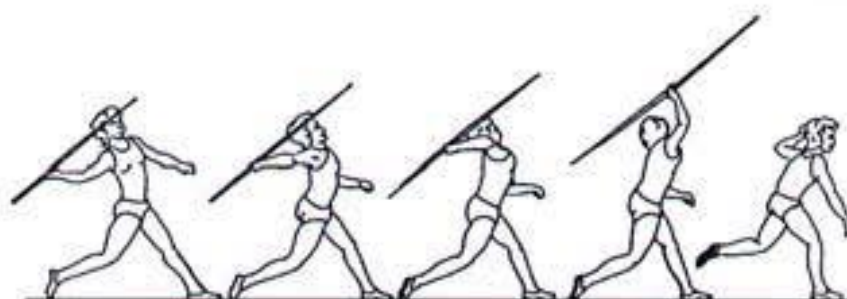


- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 5- _____

B – ATLETISMO

Assinala a opção correta.

1. Esta imagem corresponde a um lançamento de:

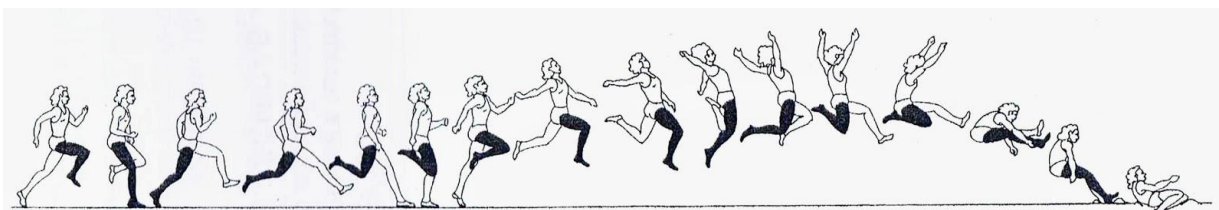


- Peso
- Dardo

- Martelo
 - Disco
2. O Atletismo é composto por provas de:

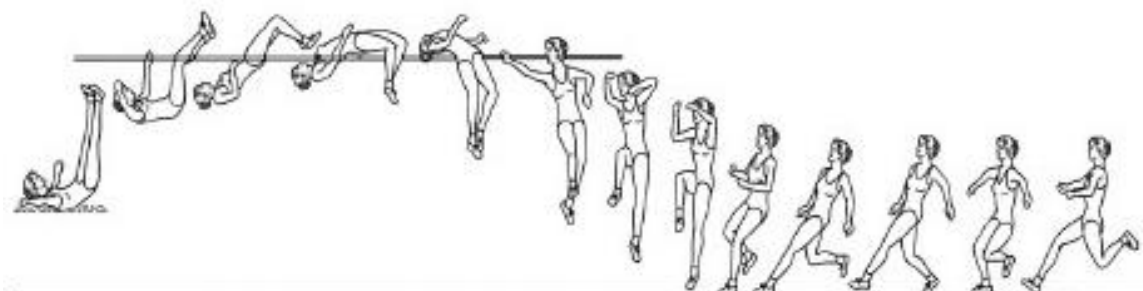
- Corrida de estafetas, corrida de varas e salto em extensão.
- Saltos, corridas e lançamentos.
- Salto em altura e lançamento do prato.
- Maratonas e saltos.

3. Esta imagem corresponde a um:



- Salto em comprimento
- Triplo salto
- Salto em altura
- Salto com vara

4. Na imagem que se segue, faz um círculo na fase de chamada.



5. Indica 2 aspetos importantes para uma boa execução da corrida de barreiras: