



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Mariana Inês Nogueira Rodrigues

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS  
FLORES, JUNTO DA TURMA DO 10.ºB, NO ANO LETIVO  
2020/2021**

**“O EFEITO DO CONFINAMENTO NA MOTIVAÇÃO DOS  
ALUNOS PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA”**

Análise Comparativa entre estudantes do décimo e décimo segundo anos

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Bruno Avelar Rosa  
e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra**

junho de 2021



Mariana Inês Nogueira Rodrigues

N.º 2016226763

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ECOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA  
TURMA DO 10.ºB, NO ANO LETIVO 2020/2021**

**“O EFEITO DO CONFINAMENTO NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA  
A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA”**

Análise Comparativa entre estudantes do décimo e décimo segundo anos

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

**Orientador:** Professor Doutor Bruno Avelar Rosa

**COIMBRA**

**2021**

III



**Esta obra deve ser citada como:** Rodrigues, M. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, Junto da Turma do 10.ºB, no ano letivo de 2020/2021*. Relatório de Estágio Pedagógico. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.



## COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Mariana Inês Nogueira Rodrigues, aluna n.º 2016226763 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n.º27-A, da Secção V. do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento n.º400/2019, de 6 de maio.

10 de junho de 2021,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mariana Rodrigues', with a stylized flourish at the end.

(Mariana Rodrigues)





## AGRADECIMENTOS

Após ter chegado ao fim mais uma etapa da minha vida pessoal e académica, gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que me apoiaram e me ajudaram ao longo de todo o meu percurso.

O meu primeiro agradecimento, porque sem eles nada seria possível, destina-se aos meus pais e irmãos. O apoio que me foi dado, a constante dedicação para me proporcionarem as melhores condições e todo o esforço profissional que fazem diariamente, permitiu que ingressasse no Ensino Superior, possibilitando a concretização dos meus sonhos. São, sem dúvida, os maiores pilares da minha vida, ajudando-me a atingir todos os objetivos a que me proponho. Foram eles que me transmitiram toda a educação, valores e ensinamentos.

De seguida, agradeço ao meu orientador de Estágio da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, por toda a orientação e conhecimentos transmitidos, por toda a disponibilidade e por todo o apoio ao longo deste ano de estágio.

Ao meu orientador da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, Professor Paulo Furtado pela forma como me recebeu, por todos os conselhos, por toda a ajuda e partilha de experiências e por me tornar uma melhor profissional.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, por todo o companheirismo desde o primeiro dia, motivando-me diariamente.

À turma do 10.ºB da EBSQF, por todo o empenho nas aulas, por terem tornado a minha experiência bastante enriquecedora e completa, desafiando-me todos os dias a ser melhor e pela excelente relação que existiu durante todo o ano letivo.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, por todas as aprendizagens ao longo de todos estes anos de formação académica e aos meus colegas da Faculdade, Maria Aleixo e Nelson Almeida por caminharem sempre comigo durante estes cinco anos, ajudando-me a ultrapassar todas as dificuldades que iam surgindo durante todo o meu percurso académico.

Por fim, mas não menos importante, a toda a minha família e a todos os meus amigos, por toda a amizade, por toda a disponibilidade, por todas as alegrias e por todos os momentos que me proporcionaram ao longo da minha vida.

**O meu sincero  
obrigada a todos vós!**



## **Resumo**

O presente Relatório de Estágio está inserido na unidade curricular Relatório de Estágio, pertencente ao 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este documento tem como objetivo relatar o resultado da experiência profissional, bem como acontecimentos e vivências experienciadas ao longo do Estágio Pedagógico, efetuado na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, no ano letivo de 2020/2021, com a turma B do décimo ano de escolaridade.

O Estágio Pedagógico representa o pináculo da nossa formação académica, sendo este o momento em que temos a oportunidade de colocar em prática todos os ensinamentos que fomos adquirindo e que nos foram transmitidos ao longo do nosso percurso académico, em contexto real de ensino, e de nos munirmos de ferramentas essenciais que nos irão ajudar futuramente como docentes de Educação Física.

O presente documento encontra-se dividido em três capítulos. O primeiro diz respeito à contextualização da prática desenvolvida, durante o qual refiro as expectativas iniciais, o projeto formativo e a caracterização do contexto. O segundo é referente à análise reflexiva sobre a prática pedagógica, onde reflito aprofundadamente acerca das várias áreas integrantes do Estágio Pedagógico, sendo elas as atividades de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. Para além disso, abordarei toda a minha experiência relativa à modalidade de Ensino à Distância. O terceiro e último capítulo é alusivo ao aprofundamento do Tema-Problema, caracterizado pelo “Efeito do Confinamento na Motivação dos Alunos para a Prática de Educação Física – Análise Comparativa entre estudantes do décimo e décimo segundo anos”, aplicado em dois momentos, antes do confinamento e após o confinamento, com o objetivo de perceber o seu efeito na motivação dos alunos do décimo e décimo segundo anos face à Educação Física.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Motivação; Confinamento; Nível de Escolaridade.



## **Abstract**

*This Teacher Training Report is part of the curricular unit “Pedagogical Report”, belonging to the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education for the Basic and Secondary years, from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. This document aims to report the result of a professional experience, as well as events and experiences lived throughout the Teacher Training, held at the Basic and Secondary School of Quinta das Flores, during the school year 2020/2021, with class B from the tenth year of schooling.*

*The Teacher training represents the pinnacle of our academic training, this being the moment when we have the opportunity to put into practice all teachings that we have been acquiring and that have been transmitted to us throughout our academic path, in a real teaching context, and equipping ourselves with essential tools that will help us in the future as teachers of Physical Education.*

*This document is divided into three chapters. The first concerns the contextualization of the practice developed, during which I refer to the initial expectations, the training project and the characterization of the context. The second refers to the reflective analysis on pedagogical practice, where I reflect in depth on the various areas that are part of the Pedagogical Internship, namely the teaching-learning activities, school organization and management, educational projects and partnerships and the ethical-professional attitude . In addition, I will cover all my experience related to the Distance Learning modality. The third and last chapter refers to the deepening of the Theme-Problem, characterized by the "Effect of Covid-19 Lockdown on the Motivation of Students to Practice Physical Education - Comparative analysis between tenth and twelfth year students", applied in two phases, before lockdown and after lockdown, with the aim of understanding its effect on the motivation of tenth and twelfth year students towards Physical Education.*

**Keywords:** *Teacher training; Physical Education; Motivation; Covid-19 Lockdown; Level of Education.*



## **Lista de Abreviaturas**

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

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

**EBSQF** – Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

**EP** – Estágio Pedagógico

**TIC** – Tecnologias de Informação e Comunicação

**E@D** – Ensino à Distância

**QMAD** – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

**EF** – Educação Física

**NE** – Núcleo de Estágio

**FB** - *Feedback*

**PFI** – Plano de Formação Individual

**PNEF** – Plano Nacional de Educação Física

**PA** – Plano Anual

**UD** – Unidade Didática

**DGS** – Direção Geral da Saúde

**AFI** – Avaliação Formativa Inicial

**AF** – Avaliação Formativa

**AS** – Avaliação Sumativa

**DT** – Diretor de Turma

**EE** – Encarregado de Educação





## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	IX
Resumo .....	XI
<i>Abstract</i> .....	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XV
Índice de Tabelas .....	XX
Índice de Gráficos.....	XXI
Índice de Anexos .....	XXII
Introdução.....	1
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	3
1.1.Expectativas Iniciais .....	3
1.2. Projeto Formativo .....	4
1.3. Caracterização das condições locais e da relação educativa .....	6
1.3.1. Caracterização da Escola .....	6
1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física.....	7
1.3.3. Caracterização do Núcleo de Estágio .....	8
1.3.4. Caracterização da Turma .....	9
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	12
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem .....	12
2.1. Planeamento .....	12
2.1.1. Plano Anual .....	13
2.1.2. Unidades Didáticas .....	17
2.1.3. Planos de Aula .....	18
2.2. Realização.....	21
2.2.1. Instrução .....	22
2.2.2. Gestão .....	25
2.2.3. Clima/Disciplina.....	27

2.2.4. Decisões de Ajustamento .....	28
2.2.5. Avaliação .....	30
2.2.5.1 Avaliação Formativa Inicial .....	31
2.2.5.2 Avaliação Formativa.....	32
2.2.5.3 Avaliação Sumativa.....	34
2.2.5.4. Autoavaliação .....	35
2.3. Ensino à Distância .....	35
Área 2 – Organização e Gestão Escolar .....	39
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	41
Área 4 – Área Ético-Profissional.....	44
2.4. Questões Dilemáticas .....	45
<b>CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....</b>	<b>48</b>
Resumo .....	48
<i>Abstract</i> .....	48
3.1. INTRODUÇÃO.....	49
3.2. REVISÃO DA LITERATURA.....	50
3.3. METODOLOGIA.....	58
Pergunta de Partida.....	59
Sub-Pergunta .....	59
Hipóteses .....	59
Objetivos.....	59
Variável .....	59
Procedimentos Metodológicos .....	59
Instrumentos .....	60
Procedimentos .....	62
Design Metodológico .....	63
3.4 APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS .....	64

3.5. DISCUSSÃO.....	68
3.6. CONCLUSÃO.....	71
3.7. BIBLIOGRAFIA.....	73
CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO.....	78
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
ANEXOS.....	81

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Instalações Desportivas da EBSQF .....	7
<b>Tabela 2.</b> Tabela Sinótica do Planeamento .....	13
<b>Tabela 3.</b> Tabela Sinótica da Realização - Dimensões .....	22
<b>Tabela 4.</b> Tabela Sinótica da Realização - Decisões de Ajustamento .....	29
<b>Tabela 5.</b> Tabela Sinótica do Ensino à Distância .....	38
<b>Tabela 6.</b> Capacidades e Aprendizagens adquiridas no EP quanto à Assessoria ao DT	40
<b>Tabela 7.</b> Capacidades e Aprendizagens Adquiridas nos projetos educativos .....	43
<b>Tabela 8.</b> Tabela Sinótica das Questões Dilemáticas .....	47
<b>Tabela 9.</b> Orientação Metodológica para o estudo .....	59
<b>Tabela 10.</b> Design Metodológico.....	63
<b>Tabela 11.</b> Média e Desvio Padrão 10.º Ano - Primeiro e Segundo Momento .....	64
<b>Tabela 12.</b> Média e Desvio Padrão 12.º Ano - Primeiro e Segundo Momento .....	66

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Amostra 1.º Momento (Antes do Confinamento).....	60
<b>Gráfico 2.</b> Amostra 2.º Momento (Depois do Confinamento).....	60
<b>Gráfico 3.</b> Média e Desvio Padrão Geral: 10.º Ano .....	65
<b>Gráfico 4.</b> Média e Desvio Padrão Geral: 12.º Ano .....	66

## Índice de Anexos

<b>Anexo I.</b> Caracterização da Escola – Espaços Educação Física .....	81
<b>Anexo II.</b> Ficha de Caracterização do Aluno .....	82
<b>Anexo III.</b> Mapa de Rotação de Espaços (Roulement).....	91
<b>Anexo IV.</b> Extensão e Sequenciação de Conteúdos.....	92
<b>Anexo V.</b> Estrutura do Plano de Aula .....	93
<b>Anexo VI.</b> Estrutura do Relatório de Aula.....	94
<b>Anexo VII.</b> Grelha de Avaliação Formativa Inicial (AFI).....	95
<b>Anexo VIII.</b> Grelha de Avaliação Sumativa.....	96
<b>Anexo IX.</b> Teste de Avaliação Sumativa .....	97
<b>Anexo X.</b> Ficha de Autoavaliação.....	98
<b>Anexo XI.</b> Cartaz “Peddy Paper Desportivo” .....	99
<b>Anexo XII.</b> Cartaz “As Pistas de Pierre de Coubertin” .....	100
<b>Anexo XIII.</b> Certificado de Participação "As pistas de Pierre de Coubertin" .....	101
<b>Anexo XIV.</b> Certificado Ação de Formação “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” .....	102
<b>Anexo XV.</b> Ação de Formação " Seminário Internacional de Planeamento de Periodização de Treino" .....	103
<b>Anexo XVI.</b> QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas)...	104
<b>Anexo XVII.</b> Resultados gerais obtidos em cada item específico do QMAD correspondente ao primeiro momento .....	105
<b>Anexo XVIII.</b> Resultados gerais obtidos em cada item específico do QMAD correspondente ao segundo momento .....	106

## **Introdução**

O presente Relatório de Estágio está inserido na unidade curricular Relatório de Estágio, pertencente ao 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este documento tem como objetivo relatar o resultado da experiência profissional, bem como acontecimentos e vivências experienciadas ao longo do Estágio Pedagógico, efetuado na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores (EBSQF), no ano letivo de 2020/2021, com a turma B do décimo ano de escolaridade.

O Estágio Pedagógico (EP) é a fase da emoção, pois é neste momento que o professor faz descobertas em contexto real. É um “choque de realidade”, visto que é nesta circunstância, que o aluno transita para professor, o qual tem uma enorme responsabilidade profissional. De acordo com (Piéron, 1996), o EP “assume particular interesse na formação dos professores por ser uma etapa de convergência, de confrontação entre os saberes “teóricos” da formação inicial e os saberes “práticos” da experiência profissional e da realidade social do ensino”. O professor estagiário terá de ser capaz de promover a capacidade de investigação, a inovação e análise da atividade letiva bem como a sua gestão.

O presente documento encontra-se dividido em três capítulos. O primeiro diz respeito à contextualização da prática desenvolvida, durante o qual são referidas as expectativas iniciais, o projeto formativo e a caracterização do contexto. O segundo é referente à análise reflexiva sobre a prática pedagógica, onde é refletido aprofundadamente as várias áreas integrantes do EP, sendo elas as atividades de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. Para além disso, irá ser abordado toda a experiência relativa à modalidade de Ensino à Distância (E@D). O terceiro e último capítulo é alusivo ao aprofundamento do Tema-Problema, caracterizado pelo “Efeito do Confinamento na Motivação dos Alunos para a Prática de Educação Física - Análise Comparativa entre estudantes do décimo e décimo segundo anos”. Este capítulo inicia-se por uma breve introdução, a que se seguem o enquadramento teórico da temática em estudo, a metodologia e procedimentos aplicados à respetiva apresentação da análise dos mesmos através do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), a

discussão desses mesmos resultados bem como uma conclusão sobre o estudo, apontando as ilações e recomendações futuras.



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

### **1.1.Expectativas Iniciais**

O EP é o momento pelo qual se anseia por ser a primeira experiência de contacto com a realidade escolar enquanto estudantes de Educação Física (EF). É no EP que aplicamos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o nosso percurso académico, tendo a oportunidade de os contextualizar na realidade escolar, onde podemos vivenciar e experienciar o que nos foi transmitido pelos nossos professores de licenciatura e mestrado, com o intuito de colocar em prática tudo o que por nós foi estudado e trabalhado, mas em contexto real. A motivação que tinha e a ideia de passar de aluna a professora, poder orientar a aula e exercer aquilo que tanto ambicionei desde muito cedo durante toda a minha vida académica foi algo pelo qual trabalhei imenso com o objetivo de melhorar dia após dia.

Quando se aproximava o EP, era essencial estar inserida num Núcleo de Estágio (NE) que me ajudasse a diminuir as dificuldades que poderia sentir ao longo de todo o processo de adaptação. Tendo um amigo como colega de NE que sempre me acompanhou nos quatro anos anteriores, sentia que seria uma ajuda essencial para a criação de um bom ambiente de trabalho. Sendo os restantes membros do NE conhecidos da faculdade permitiu-me saber, previamente, que estaria entre pessoas que gostam de trabalhar, o que seria excelente para a constante partilha de experiências, conhecimentos e opiniões. Assim, era essencial que o NE conseguisse aliar a amizade às exigências que um EP necessita.

Em relação ao facto de exercer uma atividade como docente e sabendo da importância do professor de EF nas demais responsabilidades e funções que um professor tem de desempenhar, de forma a melhorar o nível de aprendizagem dos alunos, apesar de todo o confinamento devido à pandemia COVID-19 existente no ano letivo anterior, tinha as melhores expectativas para o ano letivo que se avizinhava. Sabia da exigência e dificuldades que iriam ser colocadas. No entanto, iria encarar com toda a seriedade esta experiência e oportunidade não só de crescer e aprender, como também evoluir e ainda partilhar conhecimentos e ideias que enriqueçam a qualidade de ensino, contribuindo para a evolução dos alunos de uma forma positiva, de modo a melhorar as suas competências.

O meu objetivo passaria sempre por promover o desenvolvimento dos alunos. Focar-me e individualizar as minhas ações e metodologias neles, de modo a otimizar as

suas aprendizagens e conhecimentos adquiridos, criando e organizando métodos consoante a população-alvo, sendo que a heterogeneidade poderá dificultar um melhor desenvolvimento no processo ensino-aprendizagem. Ainda assim, teria de ser capaz de transmitir o conhecimento a todos os alunos, independentemente de terem ritmos diferentes de aprendizagens.

No que diz respeito à escolha da escola para o meu EP, optei pela EBSQF não só por ter sido a minha escola durante o ensino secundário, mas também por conhecer quer o local, quer muitos professores de EF, pois foi aqui que tirei o curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, quer ainda por saber perfeitamente que disporia dos recursos materiais e espaciais da escola, que são ótimos. Além disso, o *feedback* (FB) positivo do professor cooperante da EBSQF e ter o conhecimento que desde início a turma que nos fosse atribuída passava desde a primeira aula para “as nossas mãos”, contribuíram para uma maior motivação.

Relativamente à possível turma que iria encontrar, sabia que, independentemente do ano de escolaridade que me fosse atribuído, iria ser um desafio para mim e para todos os meus colegas de NE. Saber se a minha turma seria mais ou menos autónoma, com mais ou menos capacidades no processo de aprendizagem quer cognitivo, quer psicomotor, e qual o seu ritmo de aprendizagem, era algo que estava ansiosa por conhecer. Independentemente disso, qualquer uma seria uma experiência única de estágio e uma aprendizagem também para mim. O importante era conseguir ajudar todos os alunos em todo o processo de ensino-aprendizagem, bem como no seu crescimento quer motor, quer pessoal.

## **1.2. Projeto Formativo**

Antes de iniciar o EP, era necessária a realização do Plano Formação Individual (PFI) para concluir a candidatura ao MEEFEBS. Este documento tinha como principais pontos estabelecer linhas orientadoras do caminho a seguir, de maneira a que conseguíssemos superar todas as dificuldades que poderiam, ou não, ocorrer durante o EP. Neste documento constava uma autoanálise do nível de competências de partida através de uma análise *SWOT* onde eram identificados os pontos fortes, os pontos fracos, oportunidades/possibilidades de melhoria e ameaças ao desenvolvimento.

O PFI, revelou-se um dos documentos mais importantes para o desempenho no EP, pois considerava-o como uma avaliação formativa do meu processo. Neste

documento, constavam as fragilidades do desempenho encontradas até ao momento e um conjunto de objetivos com vista ao seu aperfeiçoamento. Este documento serviu também para definir uma panóplia de finalidades a atingir, tarefas a desempenhar e a forma de as superar. O PFI resultou de uma reflexão detalhada, tendo sempre o apoio do professor cooperante da EBSQF e do professor orientador da FCDEF-UC.

O meu primeiro desafio e dificuldade enquanto professora estagiária foi a realização do plano anual. Apesar de parecer algo simples de executar, constatei que não tinha a total perceção de todos os aspetos que teria de ter em conta para a realização do mesmo, tal como as finalidades, a complexidade, os objetivos e conteúdos, as sugestões metodológicas e a avaliação.

Para colmatar as dificuldades sentidas no que diz respeito ao plano anual, o professor Cooperante foi-me explicando quais os procedimentos que deveria sempre ter em conta, orientando-me de forma a conseguir realizar mais corretamente o meu plano anual. Foi igualmente bastante importante consultar o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), pois é este documento que nos indica os conteúdos que se pretende abordar, exercitar e avaliar de acordo com o ano de escolaridade da nossa turma.

Outra dificuldade sentida era a minha projeção de voz para a turma, visto que, devido à pandemia pela qual estamos a passar, COVID-19, tinha que estar sempre de máscara e com o barulho sentido por parte das outras turmas que tinham aulas ao mesmo tempo, tornava-se muito complicado projetar a voz alta de modo a que todos os alunos ouvissem tudo aquilo que lhes queria transmitir. De modo a colmatar essa dificuldade, estabeleci a estratégia de chamar os alunos para mais perto de mim, mantendo sempre o distanciamento social. Outro aspeto que também me preocupou foi o meu posicionamento face aos alunos dispensados. Por vezes, colocava-me de costas para eles, quando queria explicar algo para os que estavam a realizar a aula. Essa dificuldade foi ultrapassada, na medida em que me virava sempre para eles quando falava e, posteriormente, lhes perguntava se me tinham percebido, atribuindo-lhes também funções durante a aula.

No que concerne à avaliação, uma dificuldade grande para nós, professores estagiários, era na avaliação inicial à turma, uma vez que senti o quão difícil é estar atenta a vinte e oito alunos e a tudo aquilo que queria avaliar deles. Não conhecer o nome dos alunos também me dificultava muito a minha avaliação inicial, pois perdia muito tempo a perguntar qual o nome do aluno. A forma como colmatei essas dificuldades foi seguir

as sugestões do meu orientador, melhorando e tornando cada vez mais claros todos os instrumentos de avaliação.

### **1.3. Caracterização das condições locais e da relação educativa**

#### **1.3.1. Caracterização da Escola**

A EBSQF fica situada na cidade de Coimbra, na freguesia de Santo António dos Olivais e está no ativo desde o ano letivo de 1983/1984.

No ano letivo de 2010/2011, a Escola sofreu alterações para melhoria nas condições de uso, de gestão e manutenção, de modo a permitir a instalação e integração da Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. Esta comunhão de espaços físicos possibilitou o aumento da oferta educativa do ensino artístico.

A EBSQF acomoda um auditório com 387 lugares, uma biblioteca, o refeitório, o bar e espaços de apoio administrativos, bem como espaços letivos específicos, como laboratórios e as salas destinadas ao ensino e à prática da música. Estas instalações podem funcionar com autonomia em relação aos espaços de educação mais formal e fora das horas normais de funcionamento letivo.

Relativamente às salas de aula, estas distribuem-se por blocos, A, B, C e D, cada um com uma casa de banho para rapazes e outra para raparigas. Todas as salas de aula estão equipadas com material adequado, tais como mesas, cadeiras, quadro, computador e projetor. A grande maioria das salas também se encontra equipada com um quadro interativo. No que diz respeito aos laboratórios, a EBSQF acomoda dez laboratórios, sendo quatro de Física e Química, quatro de Biologia e Geologia, um de Informática e um de Matemática. Para além dos laboratórios, esta escola possui dezoito salas específicas, tais como, uma de Instalações Elétricas, duas de Eletrónica, uma de Sistemas Digitais, cinco de Artes Visuais, uma de Educação Tecnológica, uma de Geografia, uma de História, duas de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e quatro salas de Informática.

A utilização conjunta permitiu a partilha de espaços que são comuns às duas instituições, tais como o auditório, salas de dança, sala de professores, secretaria, entre outros. Dentro das instalações desportivas, esta é composta por excelentes condições para a prática de EF.

Existem cinco espaços destinados à EF (anexo I), sendo três deles cobertos (um Pavilhão, um campo exterior coberto e uma sala de Ginástica/Dança) e três descobertos (dois campos desportivos e uma pista de atletismo com caixa de areia).

*Tabela 1. Instalações Desportivas da EBSQF*

<b>Instalações Desportivas</b>	
<b>Espaço Coberto</b>	1 Pavilhão
	1 Campo Exterior Coberto
	1 Sala de Ginástica
<b>Espaço Descoberto</b>	2 campos desportivos
	1 Pista de Atletismo com caixa de areia

A EBSQF é composta por uma comunidade educativa de 1153 alunos, pais e encarregados de educação, pessoal docente e não docente, representantes do município e da comunidade local, individualidades ou representantes de instituições e organizações de atividades de carácter social, económico, cultural e científico e os serviços da administração central e regional com intervenção na área da educação.

Relativamente à Gestão Curricular, a oferta base da Escola é diversificada, englobando o 2.º CEB com o EAE da Dança e Música, o 3.º CEB com o EAE da Dança e da Música e com o ensino regular, o ensino secundário regular e articulado da Dança e da Música e o ensino profissional. No ensino secundário, a oferta educativa compreende os cursos Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e os cursos profissionais de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico Auxiliar de Saúde e, em articulação com o Conservatório de Coimbra, o curso de Instrumentista de Jazz (em colaboração com a EACMC).

### **1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física**

O grupo disciplinar de EF da EBSQF pertence ao Departamento de Expressões, é constituído por treze professores e cinco professores estagiários da FCDEF-UC. Durante todo o ano letivo, este grupo mostrou uma enorme organização e capacidade de trabalhar

em equipa, integrando desde o início o NE e demonstrando constantemente disponibilidade para nos ajudar.

De salientar que, na EBSQF, o ensino da disciplina de EF era distribuído para o ensino básico por dois blocos semanais, um de noventa e outro de quarenta e cinco minutos e para o ensino secundário também por dois blocos semanais, no entanto, ambos de noventa minutos.

A primeira reunião de grupo serviu para dar início aos trabalhos que iriam ser realizados durante o ano letivo e atualizar todos os professores da adenda ao regulamento interno de EF no que diz respeito aos procedimentos e orientações específicas na disciplina de EF devido à pandemia COVID-19, nomeadamente as medidas específicas a observar antes, durante e após as aulas de EF. Estas orientações estão refletidas em medidas tais como: desfasamento dos horários, gestão do número de turmas em funcionamento simultâneo, número de turmas a utilizar os balneários em cada bloco de aulas, utilização dos espaços de aula, higienização e manipulação de materiais fixos e móveis a utilizar, a circulação nas instalações desportivas e o *kit* individual dos alunos e professores. Para além do que foi referido, também foram elaborados os esboços dos mapas de rotação de espaços e balneários.

O grupo disciplinar trabalhava por blocos/matérias onde determinava um número de semanas para um determinado espaço desportivo ao longo de todo o ano letivo. Foi também referido que nenhum professor poderia lecionar a modalidade de ginástica devido à pandemia COVID-19.

Durante o EP, ocorreram algumas dificuldades que, com a ajuda de todo o grupo disciplinar e com a colaboração de todos, foram superadas na sua plenitude neste ano tão atípico devido à pandemia que estamos a atravessar.

### **1.3.3. Caracterização do Núcleo de Estágio**

O NE da EBSQF, no ano letivo 2020/2021, era constituído por cinco elementos (quatro do sexo masculino e uma do sexo feminino), pelo professor cooperante e pelo professor orientador da FCDEF-UC. O facto de todos os elementos do NE serem pessoas amigas, trabalhadoras e empenhadas em tudo o que faziam fez com que existisse a facilidade de partilharmos informações, conhecimentos e experiências, reunindo sempre que necessário e criando uma união extraordinária entre todos que permitiu resolver as mais variadas dificuldades existentes com relativa facilidade.

No que diz respeito ao professor cooperante, este recebeu-nos de forma bastante acolhedora, mostrando disponibilidade em tudo aquilo que fosse necessário e revelando um grande profissionalismo em todas as suas tarefas. A existência das reuniões semanais de NE e das reuniões pós-aula fez com que crescêssemos enquanto professores e refletíssemos sobre o que não correu tão bem e como poderia ser melhorado. O professor cooperante foi essencial para nos sugerir, com toda a sua experiência no ensino, a melhor forma de ultrapassarmos as dificuldades sentidas ao longo de todo o ano.

O professor orientador da FCDEF-UC demonstrou também total atenção e disponibilidade para com todos os membros do NE, sendo uma peça fundamental para sermos melhores profissionais, ajudando-nos constantemente com partilhas de experiências e conhecimentos, para além de toda a ajuda prestada para a realização de todos os documentos necessários durante o decorrer do EP de forma adequada e organizada.

#### **1.3.4. Caracterização da Turma**

Para realizar a caracterização da turma, foi elaborado um questionário (anexo II) a fazer aos alunos via *Google Forms*. Este questionário foi aplicado no dia da apresentação à turma, procurando obter os seus dados, para que na primeira reunião de conselho de turma pudesse apresentar a sua caracterização.

A turma do 10.ºB pertence ao Curso Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias. A turma é constituída por vinte e oito alunos, dos quais dezasseis pertencem ao género feminino e doze ao género masculino. As idades dos alunos da turma estão compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos, localizando-se a média de idades dos alunos nos quinze anos. Destes alunos que constituem a turma, um já reprovou uma vez. Nenhum dos alunos é o seu próprio Encarregado de Educação, e, por isso, vinte e um alunos têm como encarregado de educação a mãe e sete alunos têm como encarregado de educação o pai.

No que diz respeito ao agregado familiar dos alunos, a maioria vive com os pais e um irmão (7) e com os pais e dois irmãos (7). No entanto, quatro vivem com os pais, dois com os pais e três irmãos e os restantes vivem ou com o pai (1), ou com a mãe (1), ou com o pai e um irmão (1), ou com a mãe e o padrasto (1), ou com a mãe e 1 irmão (1), ou com a mãe, padrasto e um irmão (1) ou com a mãe e dois irmãos (1).

Relativamente aos problemas de saúde, é importante referir que a grande maioria dos alunos não apresenta qualquer tipo de problema. No entanto, existem dois alunos que apresentam problemas como alergia e ansiedade.

Os alunos da turma do 10.ºB deslocam-se, na sua maioria, para a escola de carro (20). Cinco deslocam-se de transportes públicos e três a pé. No que diz respeito à distância casa-escola, quinze alunos demoram até quinze minutos, dez levam entre quinze a trinta minutos, dois precisam de trinta a quarente e cinco minutos e um aluno demora mais de quarenta e cinco minutos a chegar à escola.

No que concerne à hora que chegam mais cedo e mais tarde a casa, a maioria dos alunos chega mais cedo a casa à quarta-feira e a maioria dos alunos chega mais tarde a casa à segunda-feira.

Quanto às preferências dos alunos, após a realização do questionário, é possível verificar que, no que diz respeito à componente curricular, a maioria dos alunos revelou que a disciplina onde tem mais dificuldade é a de Matemática (12). No entanto, a disciplina de Português também foi referida como uma das que provoca mais dificuldades (9), bem como a disciplina de Físico-Química (9). Relativamente às horas semanais de estudo para combater possíveis dificuldades, a maioria dos alunos disse que estudava cinco horas. Contudo, existem alunos que estudam apenas duas horas semanais e alunos que estudam dez a onze horas semanais. A maioria não tem explicações fora da escola, mas dez alunos têm ajuda de explicadores.

No que concerne aos meios tecnológicos, era importante percebermos a caracterização da turma relativamente aos mesmos, devido ao contexto pandémico que vivenciamos, para que, caso voltássemos novamente para a modalidade de E@D, termos as informações necessárias das condições de cada aluno, situação que acabou por se suceder. Todos os alunos indicaram que tinham computador em casa, no entanto vinte e um alunos possuem um computador pessoal e sete partilham o mesmo. Outro dado importante é que todos os alunos tinham acesso à internet apesar de nem sempre a velocidade da mesma ser a melhor. No que diz respeito ao ensino à distância que vivenciaram no ano transato, dezasseis alunos não tiveram qualquer problema com esta modalidade, no entanto, existiram doze alunos que tiveram problemas, nomeadamente o computador ser partilhado, a velocidade do computador e internet serem reduzida e não possuírem webcam.



Relativamente ao desporto, a maioria dos alunos disse que já praticou alguma modalidade desportiva (17) como canoagem, natação, judo, karaté, badminton, ginástica, futsal, ténis, andebol ou polo aquático. No entanto, apenas oito alunos fazem desporto federado, sendo que três fazem exercício seis ou mais vezes por semana, durante noventa a cento e vinte minutos.

No que diz respeito à disciplina de EF, a maioria dos alunos diz ter imensa motivação para a prática da mesma. Em contrapartida, dois alunos afirmam não gostar da disciplina. No que toca ao desempenho motor, grande parte dos alunos tem uma qualidade elevada nas modalidades que foram abordadas e são um grupo bastante equilibrado.

A turma do décimo ano da turma B é uma turma com grandes valores no domínio social, onde todos os alunos são muito educados, mostrando uma postura exemplar perante a disciplina e uma cooperação enorme entre todos. Assim, o clima das aulas foi extraordinário onde a aprendizagem foi sempre crescendo ao longo do tempo. Nunca existiu qualquer situação indisciplinar ao longo do ano letivo.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem**

#### **2.1. Planejamento**

Todo o processo de ensino-aprendizagem é realizado através de um planejamento onde constam o Plano Anual (PA), as Unidades Didáticas (UD's) e os Planos de Aula para cada aula. Segundo Bento (2003), “todo o projeto de planejamento deve encontrar o seu ponto de partida na concepção e conteúdo dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na concepção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do ensino”, ou seja, como é referido por Matos (2010) o processo de planejamento permite que o processo de ensino seja orientado de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina.

Ao longo do EP, é necessário que o planejamento seja coerente e que siga uma progressão pedagógica, tendo sempre como principal base as características da turma, pois é necessário que o professor conheça os seus interesses, hábitos, atitudes, conhecimentos e qual o nível de aptidão física que possuem. É notório que as decisões tomadas em relação ao planejamento poderão não estar enquadradas com a realidade em que decorrem.

O PNEF permite ao professor ter as bases para a escolha dos objetivos que definiu para cada UD e para o ano de escolaridade atribuído. Assim, tentámos não só selecionar os objetivos específicos, como também as atividades de aprendizagem com base nesses objetivos, de modo a que os mesmos fossem atingíveis, e ainda escolher os procedimentos de avaliação para verificar se os objetivos foram ou não atingidos, procurando sempre aumentar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem de todos os alunos da turma.

Tendo em conta os três níveis supramencionados do planejamento (PA, UD's e Planos de Aula), estes são apresentados, de seguida, como uma lógica sistemática e contínua, pois o professor deve ser capaz de direcionar e realizar adequadamente os objetivos, matérias e métodos de ensino de forma progressiva.

A tabela 2 abaixo esquematiza as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas e os respectivos resultados no planeamento:

Tabela 2. Tabela Sinótica do Planeamento

<b>PLANEAMENTO</b>			
<b>Níveis de Planeamento</b>	<b>Dificuldades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Resultados</b>
<b>Plano Anual</b>	Documento Extenso; Falta de Experiência; Definição do número de aulas para cada matéria.	Reunião com o professor orientador juntamente com o NE.	Elaboração de um plano adequado às características da turma.
<b>Unidades Didáticas</b>	Ensino com diferenciação pedagógica; Seleção dos conteúdos a abordar.	Tipo de modalidade (coletiva ou individual); Elaboração de uma grelha com as habilidades correspondentes a cada nível; Adaptação das aprendizagens às capacidades dos alunos.	Objetivos estabelecidos foram atingidos, e, as aprendizagens dos alunos maximizadas.
<b>Planos de Aula</b>	Tempo gasto para produzir os primeiros planos de aula; Escolha das tarefas; Implementar exercícios que mantivessem o distanciamento social entre os alunos; Gestão do tempo destinado a cada tarefa.	Reuniões de reflexão com o professor orientador e NE; Aulas em circuito normalmente com quatro estações; Criação de planos de aula uniformes, com tarefas que possuíam o mesmo tempo destinado à sua realização.	Diverso leque de exercícios variados em todas as aulas devido às estações criadas; Grande empenhamento motor dos alunos; Motivação dos alunos.

### **2.1.1. Plano Anual**

É no PA que os objetivos anuais, as matérias a lecionar (UD's), a duração dos blocos de cada matéria, a definição de momentos em que se recolhem informações para um eventual reajustamento do processo e definição dos momentos de avaliação estão determinados.

Segundo o Decreto-Lei n.º75/2008 de 22 de abril (artigo 9.º, n.º1, alínea c), o PA é o “planeamento, que define, em função do projeto educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e que procedem à identificação dos recursos necessários à sua execução”. Bento (2003) diz-nos que o PA “...é um plano de perspetiva

global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”.

Toda a elaboração do PA seguiu as orientações do PNEF, bem como as sugestões do professor cooperante da EBSQF. Tal como é referido no PNEF (2001, p.5) “os programas constituem, portanto, um guia para a ação do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de EF da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas”.

A elaboração do PA constitui então, o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundando dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo, ou seja, um plano exequível, didaticamente exato e rigoroso, que oriente para o essencial, com base nas indicações programáticas e em análises da situação na turma e na escola.

Neste sentido, o PA deve ser realizado no início de cada ano letivo, de modo a ser entendido como um guia de ação para o professor e para todo o processo de ensino-aprendizagem. Assim, todo o documento foi construído a partir de uma análise correta, sustentada e de forma pormenorizada, de acordo com as características da turma e dos recursos materiais e espaciais da escola, do Projeto Educativo da EBSQF, do Regulamento Interno da EBSQF, das decisões conceptuais e metodológicas do Grupo Disciplinar de EF, como por exemplo, os Critérios de Avaliação de EF para o ensino secundário e, sobretudo, o PNEF.

Relativamente ao Projeto Educativo da EBSQF, foi retirada a caracterização do agrupamento, da turma, do meio e da escola. Com base nas informações retiradas sobre o meio e a escola, nomeadamente a caracterização dos recursos humanos da EBSQF e com base na caracterização detalhada da turma, estes são dados essenciais para a contextualização da prática e para a definição de estratégias gerais a aplicar durante o decorrer do ano letivo.

No que diz respeito ao Regulamento Interno da EBSQF, foram retiradas as normas que regem o agrupamento, principalmente a disciplina de EF, bem como os critérios de avaliação para o ensino secundário de modo a delinear estratégias específicas para a

lecionação das aulas de EF em relação à avaliação dos domínios psicomotor, social e cognitivo, articulando sempre o PNEF que serviu de base para os objetivos de cada UD.

Na primeira reunião realizada pelo Grupo Disciplinar de EF, foi analisado o calendário escolar referente ao ano letivo 2020/2021, de modo a que a rotação dos espaços para a prática de EF fosse estabelecida, sendo definido que ao fim de aproximadamente quatro semanas o espaço era alterado para todos os professores. Assim, definimos que, de acordo com as matérias pré-definidas, iríamos planificar todas as aulas, contabilizando todos os seus dias úteis, períodos de interrupção letiva e feriados. De seguida, planificámos as UD's para a turma do 10.ºB.

Deste modo, para o primeiro período letivo, foram definidas as matérias a lecionar de Basquetebol e Jogos Tradicionais Portugueses. Para o segundo período letivo, foi definido o Atletismo e o Voleibol e para o terceiro período, o Frisbee Golf e o Futsal. Esta ordem foi estabelecida pelo NE e pelo professor orientador da EBSQF com base no mapa de rotações de espaços (anexo III), designados de *Roulement*, nas condições climatéricas, na tipologia da matéria, nas matérias lecionadas nos anos anteriores às respetivas turmas e nas informações recolhidas na Ficha de Caracterização do Aluno.

As metas a atingir e os conteúdos a avaliar foram definidos após a determinação das matérias a lecionar, da rotação de espaços e objetivos para cada matéria. Assim, no início do ano letivo, o grupo disciplinar de EF definiu os parâmetros e critérios de avaliação para a disciplina. Todas as modalidades tiveram em conta as orientações para o ano letivo 2020/2021 emanadas da DGEstE, DGE e da Direção Geral da Saúde (DGS), a Direção da Escola e o Grupo de EF devido à pandemia COVID-19.

Decidimos lecionar no primeiro período as UD's de Basquetebol e Jogos Tradicionais Portugueses, pois na rotação de espaços, o primeiro campo que foi atribuído à nossa turma tinha quatro tabelas de basquetebol o que possibilitava o distanciamento social entre os alunos, distribuindo-os por grupos pequenos em cada tabela para a modalidade de Basquetebol. No que diz respeito à UD de Jogos Tradicionais Portugueses, a nossa turma mudou para um espaço mais pequeno (1/3 do pavilhão coberto e sala de ginástica). Como esta modalidade permite a execução de jogos individuais, possibilita também o distanciamento social entre os alunos.

No segundo período, decidimos lecionar as UD's de Atletismo e Voleibol, visto que na terceira rotação iríamos mudar para um espaço exterior que continha uma pista de

Atletismo e na quarta rotação para um espaço coberto que continha as redes de Voleibol. No terceiro período, foi decidido abordar as UD's de Frisbee Golf e de Futsal pela mesma lógica do primeiro período. O facto de a quarta rotação ser para outro espaço exterior, permitiu implementar na escola uma nova modalidade (Frisbee Golf), onde os alunos poderiam realizar um percurso pela escola e não apenas pelo espaço destinado à turma, permitindo também um distanciamento social entre os mesmos. A modalidade de futsal foi selecionada dado que a última rotação que iríamos realizar com a turma se destinar a um campo de futsal.

O Grupo Disciplinar de EF, ao efetuar a periodização por blocos/matérias, permitiu definir um número pré-determinado de aulas para cada uma das matérias. Assim, a leção de cada UD iniciou-se após o término da UD anterior. Ao definirmos a ordem das matérias que iríamos abordar ao longo do ano letivo, decidimos realizar a avaliação da aptidão física no fim de cada período, recorrendo à bateria de testes do *FITescola*, Apenas no primeiro período foi também realizado os testes no início do ano letivo.

Ainda na primeira reunião do Grupo Disciplinar de EF, foi decidido que no presente ano letivo, devido à pandemia COVID-19, o Plano Anual de Atividades para a disciplina de EF apenas seria feito pelo NE, pois a *Área 3* do EP refere a obrigatoriedade de realizar dois eventos na escola. Este plano constitui todas as atividades organizadas pelo grupo disciplinar de EF (que não foi possível ser realizado) e todas as atividades realizadas pelo NE. Ficámos também a conhecer os Critérios de Avaliação de EF para o ensino secundário de modo a compreendermos os critérios de avaliação utilizados para definirmos uma classificação aos alunos. Posteriormente, atribuímos os momentos de avaliação e construímos todos os instrumentos a utilizar nos mesmos.

O PA foi um documento essencial e orientador durante todo o ano letivo, sendo sempre possível realizar alterações e adaptações às circunstâncias do momento, tais como a troca de espaços ou a ida para a sala de aula devido às condições meteorológicas que não nos permitiram lecionar a aula como inicialmente planeado.

O PA é um documento que apresenta dificuldades na sua construção, devido à sua extensão e necessidade de reflexão em momentos cuja a inexperiência levou a que certas sessões tivessem maior dispêndio de tempo do que o previsto.

### **2.1.2. Unidades Didáticas**

As UD's são um instrumento de organização das aprendizagens e articulação de conhecimentos. Estas são desenvolvidas segundo um tema e incluem todos os domínios de aprendizagem das várias áreas curriculares. A análise cuidada do Plano Anual, elaborado no início do ano letivo para a turma, é o ponto chave para iniciar a elaboração de uma Unidade Didática. A sua análise é essencial, uma vez que este é um documento transversal a todas as modalidades implementadas durante o ano letivo. Deste modo, estruturámos e caracterizámos os conhecimentos das matérias a lecionar, possibilitando a revisão de conteúdos e uma preparação pormenorizada dos mesmos durante a prática das aulas. Para um melhor planeamento, realizámos um inventário dos recursos materiais disponíveis, permitindo compreender o tipo de tarefas a aplicar nas aulas. A orientação das aprendizagens adquiridas no 1º ano do MEEFEBS, bem como as diretrizes disponibilizadas pelo guia de estágio foram preponderantes na planificação das Unidades Didáticas.

A Unidade Didática como técnica de organização do ensino e da aprendizagem aborda relações de independência entre elementos básicos que integram o ato de ensinar: os objetivos, o conteúdo, a metodologia, os recursos e a avaliação. Com isto, os objetivos foram delineados após a avaliação formativa inicial realizada no princípio de cada modalidade, como forma de averiguar o nível de desempenho dos alunos, estipulando metas a atingir para melhorar não só o desempenho, mas também os conteúdos a abordar ao longo das aulas. A consulta do PNEF foi fundamental nesta fase do planeamento para o décimo ano de escolaridade, relativamente às matérias a lecionar. Seguidamente, de forma a alcançar os objetivos estipulados, construímos o documento de Extensão e Sequenciação de Conteúdos (anexo IV), distribuindo os conteúdos ao longo da UD. Posto isto, foram adotadas estratégias gerais e específicas para lecionar as matérias e conteúdos. Ao longo das aulas, através da observação da eficácia das estratégias adotadas, verificámos que, sempre que se criavam situações de jogo nas UD's, o desempenho dos alunos aumentava, assim como a aplicação de jogos lúdicos.

Através das estratégias de ensino estipuladas, foi indispensável a adoção de progressões pedagógicas durante as UD's, pois apresentam um conjunto de tarefas de aprendizagem traduzidos em níveis de complexidade, desde os mais simples aos mais complexos. Deste modo, o nível de complexidade das tarefas foi sendo gradual, para que os alunos acompanhassem progressivamente de forma lógica uma evolução das suas

capacidades. Além disto, foi essencial a referência feita aos momentos e instrumentos de avaliação utilizados, relativamente à avaliação formativa e à avaliação sumativa.

Em suma, foi crucial o balanço feito nas UD's, para que as dificuldades sentidas durante a sua construção, assim como as suas alterações, fossem expostas, nunca esquecendo os aspetos positivos. A UD é um documento orientador, uma vez que é sempre possível proceder a alterações, quando necessário, ao longo das modalidades, mesmo que o nível de planeamento das UD's seja bastante específico. Assim, nunca é um documento finalizado.

### **2.1.3. Planos de Aula**

O plano de aula é a principal ferramenta da operacionalização do processo de ensino-aprendizagem. No PA, a formulação dos planos de aula é o ponto-chave entre o que se planeia e a componente prática. Significa, portanto, que os planos de aula se baseiam no PA e nas UD's, devendo conter objetivos formulados em situações de aprendizagem específica atendendo aos conteúdos, aos alunos e ao contexto de ensino (Bento, 2003).

Resende (2012) afirma que “os planos de aula devem ter uma articulação eficaz entre si e devem ser ajustados ao nível de desenvolvimento previsto, às necessidades dos alunos, às instalações e material desportivo e permitir o controlo e avaliação dos alunos”. Os planos de aula são um ponto de equilíbrio entre a planificação e a realização da aula, sendo um meio para o professor refletir e adequar as características dos alunos.

Para que os planos de aula sejam operacionais, estes devem conter a identificação da escola, do professor(a), a data, hora e tempo de aula, o ano e a turma, o total de aulas lecionadas, o total de aula da UD, a função didática, os recursos espaciais e materiais. Para além disso, devem incluir um tema principal de desenvolvimento, assim como terão de ser precisos nos objetivos, nos conteúdos, no método de ensino escolhido, bem como na organização dos alunos e na avaliação. Do mesmo modo, devem ser processos com continuidade, ou seja, sem fracionar o ensino. Deverão ainda ser flexíveis, possibilitando as alterações não previstas.

A construção de planos de aula foi a tarefa que em cada aula lecionada esteve sempre subjacente a elaboração prévia, sendo a tarefa que mais realizámos ao longo do EP. O NE, uma vez que não havia nenhum documento definido pelo Grupo Disciplinar de EF da escola no que diz respeito à estrutura de um plano de aula, recorreu ao modelo



adotado para as aulas do primeiro ano do MEEFEBS (anexo V) que continha um cabeçalho com nome do professor, hora, data e local da aula, ano e turma, qual o período do ano letivo que nos encontrávamos, número de aulas totais e número de aula da UD, número de alunos previstos e dispensados, função didática, recursos materiais e objetivos da aula. De seguida, utilizámos um esquema tripartido, ou seja, em que se estruturava o plano em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final (Bento, 2003).

O plano de aula estava também dividido por colunas onde indicávamos o tempo total e parcial para cada exercício, os objetivos específicos do exercício apresentado, a sua descrição e organização, as componentes críticas, os critérios de êxito e o modelo de ensino utilizado. No final, encontrava-se uma caixa de texto para fundamentação/justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência) para que o leitor pudesse compreender o porquê da escolha dos exercícios e a sua sequenciação.

A parte inicial da aula (dez a quinze minutos) serviu para realizar a preleção inicial e ativação geral/específica para a modalidade que estava destinada para a aula e para os exercícios que se seguiam. Na preleção inicial, era feita a marcação das presenças e faltas, verificação dos acessórios que pudessem pôr em risco a integridade física dos alunos, assim como era realizada a desinfecção do material pelos alunos e era feita uma pequena revisão dos conteúdos abordados na aula anterior. De seguida, era transmitido aos alunos a definição dos objetivos e apresentação dos conteúdos para a aula com as respetivas tarefas que se iriam realizar, terminando sempre com a instrução da primeira tarefa.

No que diz respeito à ativação geral/específica, esta era realizada com uma corrida à volta do campo com mobilização articular. Os alunos tinham também consigo o principal objeto da modalidade (por exemplo, se fôssemos abordar Basquetebol, os alunos corriam com uma bola de basquetebol na mão) executando perícia e manipulação de bola.

O objetivo seria sempre ativar todos os grupos musculares e aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal dos alunos. Para além desta ativação, era também frequente a utilização de jogos lúdicos direcionados para a UD e para a exigência da aula, de modo a motivar desde início os alunos para o restante tempo de aula, realizando exercícios que permitissem o *transfer* para as tarefas a desenvolver na parte fundamental.

A parte fundamental da aula (sessenta a setenta minutos) era a que ocupava a maioria do tempo da aula. Neste momento, eram introduzidos, exercitados, consolidados ou avaliados os conteúdos das aulas. No que diz respeito à organização, íamos variando

consoante a função que tínhamos para os objetivos a alcançar. Aula após aula, procurávamos sempre efetuar exercícios com lógica, com uma progressão pedagógica da aprendizagem e sensivelmente com o mesmo tempo, de modo a possuir uma complexidade crescente.

Nas matérias de Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente o Basquetebol e Futsal, foram abordados os conteúdos através de exercícios mais analíticos devido à pandemia COVID-19 e ao distanciamento social imposto pela DGS. Devido a todas as regras de segurança e adaptações feitas, abordámos também os conteúdos através de situações de jogo reduzido, mas sempre condicionado. No que diz respeito aos Jogos Tradicionais Portugueses, ao Atletismo e ao Frisbee Golf, as tarefas da parte fundamental eram sempre realizadas por estações com circuitos pré-determinados, de modo a que os alunos não executassem os mesmos exercícios inúmeras vezes durante toda a aula, não criando desmotivação durante a prática, pois sabiam que em cada rotação iria ser realizado um exercício novo.

Relativamente à parte final, este era o momento onde efetuávamos o retorno à calma. Para esse efeito, realizámos exercícios de alongamento dinâmicos e/ou estáticos, demonstrados inicialmente pelo professor e numa fase mais avançada do ano letivo, por um aluno que se mostrasse disponível ou então à escolha pelo professor. Era nesta fase da aula que o objetivo pretendido era o de restabelecer a frequência cardíaca e a pressão em níveis de repouso. O balanço final da aula representou sempre a última tarefa, onde eram fornecidos alguns feedbacks, maioritariamente para toda a turma, sobre determinados exercícios e quais eram os erros mais comuns entre todos, através da demonstração ou questionamento aos alunos. Terminávamos sempre as aulas com os pontos positivos da mesma, da qualidade de desempenho dos alunos, oportunidades de melhoria e com informações acerca dos conteúdos a abordar na aula seguinte. Com a ajuda dos alunos, arrumávamos sempre o material utilizado, depois de este estar desinfetado, na arrecadação.

Após a leção da aula, existia também uma caixa de texto onde realizávamos a nossa reflexão crítica da aula, referindo de que modo o plano influenciou positiva ou negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor. Assim, era mencionado como tinha corrido a aula face ao que estava planeado, a intervenção do professor relativamente à instrução, gestão e clima/disciplina da aula, se foi necessária

alguma decisão de ajustamento, quais os aspetos positivos mais salientes e se existiam as oportunidades de melhoria para uma próxima aula (anexo VI).

Apesar dos planos de aula serem a tarefa mais recorrente do EP, surgiram certas dificuldades e preocupações centrais na construção destes documentos, nomeadamente o tempo demorado para produzir os primeiros planos de aula, pelo facto de existir a inexperiência em selecionar situações de aprendizagem que estivessem ligadas com o objetivo geral pretendido, dificultando também a escolha dos exercícios de modo a não se tornarem repetitivos na UD para não desmotivar os alunos. Outra dificuldade sentida foi a definição clara dos objetivos da aula devido à gestão do tempo destinada a cada exercício. Todavia, foi melhorando ao longo do tempo, com a experiência que íamos tendo aula após aula. As reflexões finais, após cada aula com o professor cooperante e juntamente com o NE, ajudaram imenso a ultrapassar as dificuldades, melhorando sempre com o decorrer do ano letivo.

Dada a regularidade da realização dos planos de aula, este nível do planeamento foi aquele que mais nos fez evoluir enquanto professores, devido à constante intervenção pedagógica que íamos tendo em todas as aulas, levando-nos a crescer todos os dias, tendo sempre em atenção os pormenores que para nós, anteriormente, pareciam ser irrelevantes.

## **2.2. Realização**

Após traçarmos os objetivos e estratégias a alcançar para a concretização do plano de aula, surge a etapa de o colocar em prática. Quina (2009) remonta à realização afirmando que “após o planeamento, o professor é confrontado com as tarefas de realização do ensino. Esta fase constitui o momento fulcral do processo de ensino-aprendizagem”. Assim, todo o planeamento efetuado reflete-se no sucesso pedagógico dos alunos obtido na prática letiva.

Siedentop (1998), afirma que “As quatro dimensões do processo de ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”. Deste modo, na perspetiva da realização, a ação pedagógica do professor divide-se em quatro dimensões, tais como a instrução, a gestão, o clima e a disciplina, sendo estas conhecidas como as dimensões do processo ensino-aprendizagem. Foi de extrema importância a reflexão realizada sobre estas dimensões ao longo do EP.

A tabela 3 abaixo esquematiza as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas e os respectivos resultados na realização - dimensões:

Tabela 3. Tabela Sinótica da Realização - Dimensões

<b>REALIZAÇÃO - DIMENSÕES</b>			
<b>Dimensões</b>	<b>Dificuldades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Resultados</b>
<b>Dimensão Instrução</b>	<p><i>Feedback a transmitir;</i></p> <p>Questionamento a utilizar;</p> <p>Projeção de Voz.</p>	<p>Estudo afincado das matérias para cada UD;</p> <p>Reuniões com o professor cooperante após a lecionação das aulas e com os colegas de NE;</p> <p>Preleções realizadas de forma verbal durante todo o ano letivo, suplementando as mesmas com a demonstração;</p> <p>Utilizar diferentes métodos de transmissão de informação: dirigindo-me ao grupo, dirigindo-me individualmente ou parando toda a turma para transmitir a informação.</p>	<p>Aumento da confiança na transmissão do FB no momento exato em que eram necessários, sendo cada vez mais assertivos;</p> <p>Efeitos positivos na aprendizagem dos alunos.</p>
<b>Dimensão Gestão</b>	<p>Organização dos alunos nas tarefas;</p> <p>Controlo do tempo das tarefas;</p> <p>Transição entre tarefas.</p>	<p>Preocupação de chegar dez a quinze minutos antes do início da aula;</p> <p>Organizar os grupos previamente de modo a rentabilizar o tempo;</p> <p>Organização de estações e definição do mesmo tempo para cada estação;</p> <p>Reduzir o tempo da transição com instruções breves, claras e objetivas.</p>	<p>Conhecimento de todas as estações por parte dos alunos sem necessitar de reformular o que pretendia para cada uma;</p> <p>O tempo perdido nas tarefas de gestão de aula foi diminuindo, conseguindo, assim, uma boa rentabilização do tempo de prática dos alunos.</p>
<b>Dimensão Clima/Disciplina</b>	<p>Eventual desmotivação no decorrer dos exercícios;</p> <p>Eventual mau comportamento.</p>	<p>Criação de boas ligações entre professores-alunos;</p> <p>Criação de tarefas atrativas e motivadoras;</p> <p>FB's motivacionais, reforço positivo;</p> <p>Postura rígida nas primeiras semanas de aula;</p> <p>Aumento do tom de voz com o olhar repreensivo.</p>	<p>Alunos motivados para a prática e para a disciplina de Educação Física e respetiva modalidade;</p> <p>Inexistência de confiança excessiva com a professora;</p> <p>Perceção por parte do aluno sabendo que não estaria a fazer o correto.</p>

### 2.2.1. Instrução

Esta dimensão é constituída por diversas componentes, tais como a preleção, o questionamento, o FB e a demonstração. Assume um papel fundamental na condução das aulas e no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, engloba os

comportamentos e as destrezas de intervenção pedagógica e toda a ação do professor diretamente relacionada com os objetivos de aprendizagem, sejam estes de forma verbal ou não-verbal.

A preleção nas nossas aulas de EF foi feita com recurso a técnicas eficazes de intervenção pedagógica de Instrução com preleções claras e concisas, com o aumento e aperfeiçoamento do FB pedagógico, supervisionando ativamente a prática dos alunos, utilizando os alunos como agentes de ensino na demonstração, mas também em tarefas de ensino (Ensino Recíproco), sob a responsabilidade do professor, informações pertinentes, coerentes e necessárias e utilizando o questionamento como método de ensino. Numa fase inicial da aula, a preleção foi utilizada não só para revisões dos conteúdos abordados na aula anterior, mas também na transmissão dos objetivos a alcançar. Deste modo, permitiu-nos enquadrar os alunos com o plano de aula. Esta informação era transmitida com os alunos em meia lua com o devido distanciamento social, para que o controlo da turma fosse maior. Nesta fase, verificávamos também se os alunos não eram portadores de objetos que pudessem colocar em risco a sua integridade física e se os cabelos compridos estavam ou não soltos.

Numa fase final da aula, a preleção, designada como balanço final da aula, serviu para realizar um “ponto da situação” relativamente ao desempenho dos alunos nas tarefas exercidas, realçando os aspetos positivos e aqueles a melhorar, sendo esta atividade importante para que os alunos comesçassem a perceber a sua evolução e aquilo que poderia ser melhorado. A preleção realizada antes de iniciar as tarefas foi também muito importante, pois consistiu no momento que foi transmitido aos alunos o objetivo do exercício e as respetivas instruções para que eles compreendessem bem o que era pretendido. O nosso objetivo foi sempre transmitir essa mesma informação de forma clara e objetiva para rentabilizarmos o mais possível o tempo. No entanto, era sempre reformulada caso houvesse dúvidas por parte dos alunos. Deste modo foi referido aos mesmos a tarefa a realizar com as respetivas componentes críticas e critérios de êxito. Para que fosse possível transmitir essas informações, tínhamos que possuir um conhecimento avançado das matérias de modo a que os alunos não fossem induzidos em erro, utilizando sempre uma linguagem compreensível e adequada.

No que diz respeito à forma como demos a instrução, todas as preleções foram realizadas de forma verbal durante todo o ano letivo, suplementando as mesmas com a demonstração. Quanto a esta, foi uma estratégia que utilizámos em todas as aulas com o

intuito de fornecer um modelo adequado aos alunos. Esta demonstração era utilizada por nós, professores, ou por alunos que se sentiam confortáveis na tarefa, de modo a podermos transmitir algumas componentes críticas importantes durante a realização. Outro objetivo de promover a participação do aluno como agente de ensino era proporcionar-lhe uma motivação e autoconfiança extra. Em todas as demonstrações, executadas por nós ou por um aluno, pretendia-se que todos pudessem ver corretamente o que estava a ser executado de modo a compreenderem as tarefas da melhor forma.

No decorrer das aulas, era utilizada não só a demonstração, mas também o FB. O FB pedagógico, segundo Piéron (1999), “é um dos pontos fulcrais no processo de ensino-aprendizagem, é o ponto de união entre dois fenómenos complementares: a aprendizagem e o ensino”. Foi neste ponto que a observação foi o fator mais importante. Para que a informação transmitida através dos FB's fosse de qualidade, a exercitação do poder de observação das ações técnicas e táticas dos alunos foi de extrema importância.

Deste modo, é importante variar a dimensão do mesmo. Em relação ao objetivo do FB, este pode ser prescritivo, descritivo, avaliativo e interrogativo, devendo ser sempre adequado a cada situação. Nas nossas intervenções, demos mais ênfase ao FB prescritivo e avaliativo, de modo a podermos corrigir os erros dos alunos e atribuir um juízo de valor relativamente ao desempenho dos mesmos. É também importante adequar o FB tanto na sua forma (auditivo, visual, quinestésico ou misto) como na sua direção (à turma, ao grupo e individualmente). No que diz respeito à forma do FB, nas nossas aulas, as intervenções mais utilizadas e que revelaram melhores resultados na correção e melhoria dos erros dos alunos foram a visual e a auditiva. Relativamente à direção do FB, a nossa intervenção foi maioritariamente individual, pois as dificuldades e erros de execução dos alunos eram diferentes entre si. Contudo, se verificássemos que o grupo que estava numa estação a realizar o exercício não o fazia corretamente, o FB era direcionado para o grupo e o mesmo acontecia para toda a turma. Foi notória a nossa compreensão no facto de as matérias possuírem um carácter progressivo, acontecendo o mesmo com esta dimensão da direção do FB, ou seja, inicialmente era maioritariamente para a turma, mas ao longo do ano letivo, como já referido, passou a ser sobretudo individual. Todo o FB era não só de correção, mas também de motivação pelas boas execuções dos alunos, criando assim uma maior intensidade na tarefa e maior ânimo na mesma. O fecho do ciclo do FB foi algo que foi verificado afincadamente para conseguirmos perceber se a correção feita obteve algum efeito, pedindo aos alunos que repetissem o exercício.

Por último, o questionamento foi utilizado de forma a rever os conteúdos abordados na aula, mas também muitas vezes utilizado na preleção inicial e na preleção das tarefas, com o intuito de consolidar os conteúdos no balanço final da aula. De modo a verificar a atenção dos alunos ao que lhes era transmitido, esta técnica de instrução foi também muito utilizada, formulando a questão antes de a direccionar a um aluno para que todos estivessem atentos, porque a qualquer momento poderíamos dizer o nome de um aluno.

Inicialmente, umas das dificuldades em relação à instrução residiam no FB, pois era algo que tínhamos receio de transmitir pelo facto de termos a incerteza que pudéssemos estar a induzir o aluno em erro. No entanto, ao estudarmos afincadamente as matérias para cada UD, a confiança aumentava e os FB eram transmitidos no momento exato em que eram necessários, sendo os mesmos cada vez mais assertivos. Outra das dificuldades era o questionamento, uma vez que no início do ano letivo não recorriamos com regularidade à sua utilização. Como resultado das reuniões com o professor cooperante após a leccionação das aulas e com os colegas de NE, compreendemos que era essencial esta técnica na preleção inicial e no balanço final, pois poderiam ter efeitos positivos na aprendizagem dos alunos. Terminávamos as aulas sempre com FB positivos e motivacionais para as aulas seguintes.

### **2.2.2. Gestão**

Para que o empenhamento motor dos alunos e conseqüente aprendizagem efetiva seja eficaz é preciso fazer uma boa gestão de aula. Segundo Quina (2009), a dimensão gestão “diz respeito aos comportamentos apresentados pelo professor com o intuito de obter elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas, com um número reduzido de comportamentos inapropriados e gerindo eficazmente o tempo de aula. Uma boa capacidade de gestão facilita largamente as condições de ensino/aprendizagem e é indispensável ao sucesso pedagógico”. É extremamente necessário minimizar as ocorrências de organização e transição de tarefas, para que o tempo de aprendizagem dos alunos seja o mais elevado possível. Para isso, os tempos e horários estipulados para cada tarefa e para cada parte da aula devem ser cumpridos, assim como a estruturação de rotinas.

Ao longo do EP, a gestão do tempo de aula era maioritariamente realizada com sucesso. Porém, sempre que algo não corresse tão bem na gestão de uma tarefa, o tempo

da mesma era imediatamente ajustado para que o plano fosse cumprido na totalidade e os exercícios não fossem prejudicados.

Para que o sucesso existisse, foram tidos em conta vários episódios de gestão, nomeadamente a colocação do material, organização dos alunos na tarefa, controlo da tarefa, como o tempo, posicionamento e circulação, a transição entre tarefas e a arrumação do material. Esta dimensão esteve sempre presente no planeamento dos planos de aula. Deste modo, para que o empenhamento motor dos alunos fosse elevado e para que as aulas fossem fluídas, existiu um constante cuidado em construir planos de aula com estratégias eficazes com o propósito de a gestão da aula ser adequada relativamente aos episódios supramencionados.

Uma das estratégias utilizadas desde o início do ano letivo para esta dimensão foi a preocupação de chegar dez a quinze minutos antes do início da aula de modo a preparar o material necessário, onde, por vezes, era organizada a primeira tarefa pelo espaço antes do início da aula, evitando perdas tempo. Para que não houvesse constantes trocas de materiais, planificámos maioritariamente tarefas em forma de circuito para que os alunos, para além de manterem o distanciamento social definido pela DGS, pudessem estar divididos por grupos e executarem diferentes tarefas, existindo sempre um tempo de rotação de estação em estação.

A organização dos alunos nas tarefas foi algo que nos preocupou no início do EP, tendo sido as dificuldades mais notórias neste ponto, pois não conhecíamos os alunos e o nível em que eles se encontravam para realizar grupos equilibrados. No entanto, após algumas aulas, à medida que os fomos conhecendo, decidimos organizar os grupos previamente de modo a rentabilizar o tempo. Esses eram definidos para toda a aula para que este episódio de organização não fosse muito elevado na troca de tarefas.

No que diz respeito ao controlo das tarefas, foi sempre tido em conta o posicionamento do professor perante os alunos e uma circulação que permitisse observar tudo aquilo que eles realizavam no decorrer da aula. No entanto, existiram algumas dificuldades em controlar o tempo em cada tarefa, dado que, por vezes, excedíamos o que estava planeado. De modo a melhorar este episódio de organização, os planos de aula tinham aproximadamente o mesmo tempo para cada tarefa. Relativamente às tarefas em circuito, era definido o mesmo tempo para cada estação.



No que se refere à transição entre tarefas, era algo que inicialmente também sentíamos dificuldade. Uma das estratégias utilizadas para colmatar esta adversidade foi tentar sempre reduzir o tempo da transição com instruções breves, claras e objetivas. Foi neste aspeto que sentimos que realizar circuitos foi uma ótima opção para facilitar a perda de tempo na transição entre exercícios, pois os alunos já sabiam desde início o que era para executar em cada estação. Nas aulas que não existiam circuitos, optámos por realizar tarefas que fossem de fácil compreensão.

Por fim, no que concerne à arrumação do material, este foi o episódio de gestão que teve sempre sucesso desde o início do EP, pois os alunos sabiam que no fim da aula tinham que proceder à desinfeção do material e que só poderiam deixar o espaço da aula quando este estivesse desinfetado e colocado nos carrinhos. No final, eram definidos (normalmente por ordem de pauta) os alunos que iam à arrecadação do material com o professor para guardar o mesmo.

A dimensão gestão é essencial, embora inicialmente não tenhamos dado a devida importância. Como forma de nos redirmos, criámos estratégias que melhorassem as técnicas de intervenção pedagógica no que à gestão diz respeito, revelando a extrema importância que tem na nossa intervenção e no processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, e com o aumento do cuidado que fomos tendo nesta dimensão, o tempo perdido nas tarefas de gestão de aula foi diminuindo, conseguindo, assim, uma boa rentabilização do tempo de prática dos alunos.

### **2.2.3. Clima/Disciplin**

O professor é responsável por criar um ambiente produtivo e propício à aprendizagem. Siedentop (2008) defende que, ao proporcionamos um bom clima de aula, estaremos a beneficiar a aprendizagem dos alunos, evitando um clima negativo e pouco produtivo à aprendizagem.

Nas dimensões clima/disciplina, o professor regula a atividade de forma a obter elevados índices de envolvimento dos alunos nas situações de ensino, proporcionando um clima relacional positivo e garantindo as condições favoráveis de aprendizagem. Estas dimensões estão intimamente ligadas, tendo influência a dimensão gestão aliada à qualidade da instrução. Foi notória com o decorrer das aulas a importância que um bom clima tem no funcionamento das mesmas, pois as oportunidades de comportamentos indesejados eram menores, contribuindo para um clima de aprendizagem adequado.

Deste modo, a nossa preocupação durante as aulas era a de criação de um bom clima no seu decorrer. Através da criação de uma boa ligação entre professor-alunos desde o início, nunca ultrapassando a barreira do profissionalismo e exigência no desempenho das funções de docentes, e da nossa postura descontraída e preocupada em ajudar, garantimos com facilidade um bom clima. A criação de jogos lúdicos no início e final das aulas, bem como a criação de tarefas atrativas e motivadoras e o entusiasmo que dávamos aos alunos no decorrer da aula foram estratégias essenciais para manter a intensidade nos exercícios, levando os alunos a motivarem-se mais para a prática e a terem mais gosto pela disciplina de EF e respetiva modalidade. Sempre que algum aluno se desmotivasse num determinado exercício, optávamos sempre pelos FB's motivacionais, dando constantes reforços positivos e de confiança, de modo a que o aluno nunca desistisse daquilo que estava a executar.

No que diz respeito à dimensão disciplina, Siedentop (1983) refere que “a disciplina comporta a diferenciação entre comportamentos apropriados e comportamentos não apropriados”. É importante o desenvolvimento de comportamentos apropriados de modo a prevenir distúrbios no decorrer da aula. Desde o primeiro contacto com os alunos, apesar de serem jovens de catorze/quinze/dezasseis anos a frequentarem o 10.º ano, foram logo definidas regras básicas que foram cumpridas ao longo de todo o ano letivo, fazendo com que não existisse nenhum comportamento de desvio. Uma das estratégias utilizadas para que tal não tivesse acontecido foi a postura rígida nas primeiras semanas de aula que fez com que os alunos não tivessem logo confiança excessiva com o professor. Outra estratégia utilizada e eficaz foi o aumento do tom de voz com o olhar repreensivo, fazendo com que o aluno acalmasse e percebesse que não estaria a fazer o correto. Estas duas dimensões foram facilmente adquiridas.

#### **2.2.4. Decisões de Ajustamento**

Durante o EP, apesar de todo o tempo investido no planeamento das aulas, somos sujeitos a tomar algumas decisões de ajustamento a determinados fatores externos que não constavam no planeamento. Assim, vimo-nos obrigados a decisões momentâneas tanto a nível macro (planeamento) como a nível micro (realização). Para que o professor possa concretizar estas decisões de ajustamento, é importante ter o domínio das matérias que se encontra a lecionar, de modo a que, caso seja necessário ajustar algo no plano de aula momentaneamente, o consiga executar com facilidade sem grandes perdas de tempo.

Ao nível do planeamento das aulas, foram várias as decisões de ajustamento efetuadas, pois o nosso objetivo era garantir o sucesso da prática dos alunos. Essas decisões verificaram-se inicialmente bastante complexas devido à nossa inexperiência e falta de conhecimentos, uma vez que existia um enorme receio em não cumprir com o planeado. A maioria das decisões de ajustamento efetuadas era ao nível da extensão e sequenciação de conteúdos. Após a realização da avaliação formativa inicial esta nem sempre estava de acordo com os objetivos a atingir para o nível que os alunos se encontravam em determinadas UD's, o que demonstra que este parâmetro deverá ser planeado após a avaliação formativa inicial, visto que só após este momento é que possuímos perceção do nível dos alunos para a UD em questão.

No que concerne à realização, estiveram também ligados grande parte dos ajustamentos, nomeadamente a escolha dos exercícios para as aulas e a gestão da mesma. Por vezes, os exercícios escolhidos não eram suficientemente motivantes para os alunos por serem exercícios mais analíticos devido à pandemia COVID-19 que não permitia exercícios em grandes grupos, perdendo estes rapidamente o dinamismo. Tanto nos exercícios mais simples como nos mais complexos, houve a necessidade de os ajustar no decorrer da aula, ou seja, quando uma tarefa era demasiado simples ou complexa para determinado aluno ou grupo de alunos, dificultávamos ou facilitávamos o exercício consoante o desempenho apresentado.

Ao longo do EP, a necessidade de tomar decisões no processo de ensino-aprendizagem foi cada vez melhor e com maior convicção, devido ao nosso acumular de experiências no domínio pedagógico e FB por parte do nosso professor cooperante e professor orientador, assim como as constantes trocas de ideias entre os elementos do NE.

*Tabela 4. Tabela Sinótica da Realização - Decisões de Ajustamento*

<b>REALIZAÇÃO – DECISÕES DE AJUSTAMENTO</b>		
<b>Dificuldades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Resultados</b>
Receio em não cumprir com o planeado; Escolha e gestão dos exercícios;	Reuniões com o professor orientador após a lecionação das aulas e com os colegas de NE	Decisões no processo de ensino-aprendizagem foi cada vez melhor e com maior convicção, devido ao acumular de experiências no domínio pedagógico

### 2.2.5. Avaliação

É importante que exista uma avaliação reguladora de modo a que exista uma autoavaliação com o propósito de consolidar as aprendizagens. No processo de ensino, a avaliação é um processo complexo, devendo centrar-se no que se definiu como essencial para a aprendizagem. Isto faz com que exista uma análise cuidada dos objetivos que se atingiram face aos que o professor planeou inicialmente, permitindo perceber quais foram aqueles que levantaram mais dificuldades. Assim, a avaliação visa aperfeiçoar o ensino através da obtenção de conhecimentos e capacidades. No entanto, serve também para retificar os procedimentos e readaptar o ensino das matérias aos objetivos curriculares.

A avaliação, segundo Boutinet (1996), é um mecanismo comum a todas as práticas, por isso, é implícito que quaisquer propostas de sequências de aprendizagem sejam adequadas e enquadradas para cada aluno. Podemos definir a avaliação, citando o *Decreto-Lei n.º139/2012 dl 55/2018 desp. Norm 1-f/2016, de 5 de julho, artigo 23 do Ministério da Educação e Ciência*, como “um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno”.

As principais funções da avaliação são a promoção de igualdade de oportunidades, despertar o sucesso educativo, auxiliar a autoconfiança do aluno, respeitar os ritmos de desenvolvimento e progressão, ser corretiva, promovendo a recuperação dos alunos e ainda impulsionar a participação de todos os envolvidos na definição dos percursos escolares.

A avaliação da unidade didática representa a direção dos objetivos gerais, bem como a conclusão das etapas de balanço: consolidação e atualização das obtenções realizadas no período estipulado.

Cardinet (1983) refere que existem três funções pedagógicas de avaliação em que todas elas têm em conta os domínios psicomotor, cognitivo e o socio-afetivo, onde constam a Avaliação Formativa Inicial (seleção ou orientação da evolução futura do aluno), Avaliação Formativa (regulação dos processos de aprendizagem) e Avaliação Sumativa (certificação ou validação de competências).

Ao longo das UD's foi realizada uma avaliação em momentos distintos com diferentes objetivos onde foi feita uma avaliação formativa inicial. Ao longo das aulas procedeu-se uma avaliação formativa, finalizando com uma avaliação sumativa. O nosso

processo avaliativo teve uma função/momento/estrutura específica que se complementou, constituindo um conjunto indispensável para o professor.

### **2.2.5.1 Avaliação Formativa Inicial**

Qualquer avaliação formativa inicial (AFI) será centrada no domínio psicomotor, pois necessitamos de retirar o maior número de informações sobre o aluno e sobre a turma, através da realização de exercícios critério. Esta avaliação contribui para facilitar a integração escolar do aluno. Segundo o *Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, artigo 25 do Ministério da Educação e Ciência*, a avaliação formativa inicial “visa facilitar a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias de ensino”.

Esta avaliação decorreu no início de cada UD e foi realizada pelo método de observação direta dos alunos. Após a mesma, conseguimos averiguar em que nível de aprendizagem o aluno se encontrava, permitindo a possibilidade de reajustamento ou adaptação da planificação, agrupando assim os alunos de acordo com a capacidade e necessidades de cada um, para que pudéssemos identificar causas do insucesso de determinados alunos, seja nas capacidades técnicas seja nas táticas.

A AFI era realizada de forma diferente para cada UD, ou seja, na UD de Basquetebol e Futsal, para além de exercícios critério, foram realizadas tarefas que envolvessem situações de jogo, de modo a observar as componentes técnicas e táticas dos alunos, no entanto, sempre condicionados devido à pandemia COVID-19 e às diretrizes estabelecidas pela DGS. Para a UD de atletismo, optámos por realizar exercícios critério, uma vez que, sendo uma modalidade individual, o foco principal era avaliarmos a técnica de execução das tarefas propostas.

Para atribuímos o nível inicial dos alunos, foi construída pelo NE e pelo professor cooperante a grelha de AFI (anexo VII) com todos os conteúdos que pretendíamos observar no domínio psicomotor (técnicos e táticos) e com as componentes críticas necessárias para realizarem a tarefa corretamente, tendo sempre em atenção os objetivos estipulados no PNEF e o fácil preenchimento da mesma, de modo a reduzir o tempo despendido no processo. Este instrumento foi utilizado apenas nas UD's que os alunos já tinham tido em anos anteriores. Deste modo, nas UD's que os alunos nunca tiveram contacto, optámos por não realizar a AFI, como aconteceu com a UD de Jogos

Tradicional Portugueses e Frisbee Golf. Relativamente à UD de Voleibol, esta não teve AFI, pois a UD foi abordada via *zoom* devido ao confinamento geral imposto pelo governo. O registo efetuado na grelha teve como nomenclatura: “1. não executa”, “2. executa mais ou menos”, “3. executa muito bem” para que se tornasse mais fácil a distribuição dos alunos tendo em conta os seus níveis de desempenho. Estes níveis de desempenho presentes na grelha consistiam, no nível introdutório, elementar e avançado que permitiam a verificação das habilidades dos alunos segundo os critérios estabelecidos.

As dificuldades sentidas neste processo surgiram no início do EP pois era importante realizar a AFI com a coerência necessária de modo a que existisse uma escolha assertiva dos conteúdos que deveriam constar na grelha de avaliação e da escolha certa dos parâmetros de avaliação, de modo a situar facilmente os alunos no seu nível de desempenho. Desta forma, foi importante o PNEF como documento orientador. Todavia, este documento não tem de ser de carácter obrigatório pois, em contexto real com os nossos alunos e após análise aprofundada dos conteúdos programáticos do PNEF para o nosso ano de escolaridade, os objetivos definidos mostraram-se um pouco ambiciosos para o nível em que os nossos alunos se encontravam.

Outra dificuldade sentida e talvez a mais complexa foi a nossa capacidade de observação direta dos alunos devido à nossa inexperiência, dado que, apesar das aulas serem de noventa minutos, o facto de termos de observar vinte e oito alunos ao mesmo tempo em todos os parâmetros que constavam na grelha de AFI era, inicialmente, quase impossível. Porém, com a ajuda do nosso professor cooperante e com a troca de informações entre os elementos do NE e professor orientador, foram encontradas estratégias para colmatar essas dificuldades. Uma dessas estratégias, como referido acima, era a escolha assertiva dos conteúdos e parâmetros de avaliação e a utilização de uma grelha de fácil preenchimento. O FB e a ajuda prestada aos alunos para ultrapassarem as suas dificuldades esteve sempre presente, pois embora fosse uma AFI, a nossa prioridade foi sempre a evolução dos alunos e o maior número de aprendizagens dos mesmos.

#### **2.2.5.2 Avaliação Formativa**

A Avaliação Formativa (AF) é utilizada durante todo o processo de avaliação por ser parte integrante do processo de ensino-aprendizagem. Segundo o *Decreto-Lei*

*nº139/2012, de 5 de julho, artigo 24 do Ministério da Educação e Ciência*, a avaliação formativa “assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.” Com isto, tanto o professor, como o aluno e o encarregado de educação ou tutores, adquirirão a informação necessária relativa ao desenvolvimento da aprendizagem.

Esta avaliação vai então permitir avaliar resultados do processo de ensino e tem como finalidade dar FB ao professor e aos próprios alunos sobre a sua performance e evolução, tal como as dificuldades que apresentam, de modo a que estes possam melhorar nas próximas aulas. A avaliação formativa tem uma enorme importância no papel de diferenciação pedagógica, adaptando assim as estratégias de ensino que o professor inicialmente selecionou, caso os resultados da avaliação mostrem que os alunos não estejam a atingir os objetivos propostos.

O professor pode ajustar os objetivos que foram definidos no início do ano letivo e colocados no plano anual da turma, de forma a realizar a sua atualização e dar mais consistência e credibilidade ao processo de ensino-aprendizagem. A concretização prática da avaliação formativa assenta em existir uma observação em todas as aulas na execução dos exercícios propostos, contemplar o questionamento, sendo este um meio de recolha de informação, avaliar os domínios psicomotor, cognitivo e socio afetivo e recolher indicadores de carácter disciplinar. É através desta avaliação que retiramos as informações que posteriormente vão permitir proceder à classificação de cada aluno nos três domínios de aprendizagem socio afetiva, cognitiva e psicomotora.

A AF é realizada em todas as aulas ao longo do ano letivo e ao longo de cada UD, sendo uma avaliação de carácter contínuo e sistemático, para que o processo de ensino-aprendizagem seja justo com estratégias específicas do professor para colmatar as dificuldades dos alunos. Neste momento de avaliação foi construída uma grelha de registo igual à AFI pelo NE, a qual era preenchida no final de cada aula com a informação não só do número de aula em que o aluno foi observado, como também o respetivo aluno, a função didática da aula, as dificuldades por ele sentidas ou a sua evolução. Caso o aluno mostrasse dificuldade, eram colocadas posteriormente as estratégias adotadas para que

evoluísse. Esta grelha era também preenchida com a nomenclatura “1. não executa”, “2. executa mais ou menos”, “3. Executa muito bem”.

As dificuldades sentidas nesta avaliação foram semelhantes à AFI, devido à observação detalhada e constante de todos os alunos que tínhamos que observar. As estratégias utilizadas após as reflexões feitas com o nosso professor cooperante e elementos do NE foram de definir um número de alunos a observar por aula, ao invés de ser a turma toda ao mesmo tempo.

A AF revelou-se um importante momento de transmissão de informações do processo de ensino-aprendizagem aos alunos, para que estes fossem melhorando o seu desempenho nas aulas seguintes. Esta avaliação permitiu-nos adotar estratégias e metodologias de ensino que tiveram de ser modificadas para que os alunos obtivessem sucesso no seu desempenho motor.

### **2.2.5.3 Avaliação Sumativa**

A Avaliação Sumativa (AS) é o momento mais formal da avaliação, sendo esta realizada no final da unidade didática. Segundo o *Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, artigo 24 do Ministério da Educação e Ciência*, a AS “traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação”. Após a realização desta avaliação, o professor verifica a evolução do processo de ensino-aprendizagem dos alunos e se a consolidação dos conteúdos propostos inicialmente foram, ou não, cumpridos, fazendo uma reflexão crítica do que correu bem ou menos bem.

Esta avaliação teve como finalidade obter informações que permitissem classificar os alunos através da sua prestação individual no final da UD. A AS incluiu a avaliação nos três domínios (psicomotor, cognitivo e socio afetivo) e foi realizada nas últimas duas aulas de cada UD. Referente ao domínio psicomotor, eram realizados tarefas e exercícios já praticados pelos alunos ao longo das aulas, sendo construída uma grelha de AS (anexo VIII), destinada para cada UD com os conteúdos a observar relativamente aos objetivos definidos para a UD, considerando as componentes críticas e correspondendo a 70% da nota final. Esta grelha de avaliação foi construída pelo NE e pelo professor cooperante, onde atribuíamos uma escala de 0-20 aos conteúdos definidos de acordo com a prestação dos alunos. Relativamente ao domínio cognitivo, correspondendo a 10% da nota final, foi realizado um teste de AS respeitante à UD abordada (anexo IX). O questionamento aos



alunos sobre a matéria na parte final da aula foi também uma estratégia que utilizámos para verificarmos se tinham ou não assimilado os conteúdos que transmitimos no decorrer da mesma. O domínio socio afetivo era avaliado em todas as aulas da UD, verificando o comportamento dos alunos ao nível de pontualidade, assiduidade, cooperação, empenho e disciplina, correspondendo a 20% da nota final.

A observação de todos os alunos no primeiro período foi uma das grandes dificuldades, assim como a atribuição de uma classificação final aos mesmos pela falta de experiência que tínhamos e o nosso receio de errar, atribuindo uma nota inferior ou superior àquela que o aluno merecia. No segundo e terceiro períodos, já nos encontrávamos mais familiarizados com a avaliação, tornando-se mais fácil a sua realização.

#### **2.2.5.4. Autoavaliação**

Segundo Nobre (2015) a autoavaliação “permite não só ao aluno regular o seu próprio processo de aprendizagem de acordo com critérios definidos, mas também realizar uma outra aprendizagem, a de avaliar durante o processo e partir de parâmetros comuns conhecidos, o que constitui por si uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão.”.

A autoavaliação foi realizada pelos alunos através do preenchimento de um instrumento criado pelo NE com a ajuda do nosso professor cooperante (anexo X), com a finalidade de analisarem o seu desempenho e aprendizagens, bem como os conhecimentos adquiridos e o comportamento e atitudes após cada UD. No final de cada período letivo, os alunos faziam uma autoavaliação geral a partir de um instrumento criado pelo Grupo Disciplinar de EF. Foi notória a dificuldade que certos alunos tinham em se autoavaliarem.

### **2.3. Ensino à Distância**

O E@D surgiu no dia 22 de janeiro de 2021, num contexto de situação de emergência provocada pela pandemia COVID-19, que veio implementar o isolamento social por um período indeterminado. Para que os professores pudessem organizar e reformular o planeamento das aulas, tendo em conta a situação imposta pelo governo, foi decretado pelo mesmo um período de férias letivas durante duas semanas. Neste intervalo de tempo, tivemos que preparar e reformular o processo de ensino-aprendizagem e o

plano anual, para que as aulas pudessem continuar, embora de uma forma diferente, com a integração das TIC entre os professores e os alunos.

A modalidade de E@D “constitui uma alternativa de qualidade para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, assente na integração das TIC nos processos de ensino e aprendizagem” (Portaria n.º359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p.17).

A modalidade de E@D apresenta dois tipos de sessões de ensino, sendo estas designadas de sessões síncronas e sessões assíncronas. Uma sessão síncrona é “aquela que é desenvolvida em tempo real e que permite aos alunos interagirem *online* com os seus professores e com os seus pares para participarem nas atividades letivas, esclarecerem as suas dúvidas ou questões, apresentarem trabalhos, designadamente no *chat* ou em videoconferência” (Portaria n.º359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p.20). Em contrapartida, uma aula assíncrona é “aquela que é desenvolvida em tempo não real, em que os alunos trabalham autonomamente, acedendo a recursos educativos e formativos e a outros materiais curriculares disponibilizados na plataforma de aprendizagem *online*, bem como a ferramentas de comunicação que lhes permitem estabelecer interação com os seus pares e professores, em torno das temáticas em estudo” (Portaria n.º359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p.20).

Relativamente ao planeamento, as mudanças foram imensas, pois não esperávamos que voltássemos à modalidade de E@D. O facto de o governo determinar duas semanas de férias letivas quando decretou o isolamento social por tempo indeterminado, permitiu reorganizarmos e reestruturarmos todo o planeamento, visto que já tínhamos iniciado o segundo período e já íamos a meio da UD de Atletismo. A primeira mudança foi no horário letivo, ou seja, os alunos tiveram à mesma dois blocos de 90 minutos. No entanto, à segunda-feira tinham os primeiros 45 minutos de aula síncrona e os segundos 45 minutos de aula assíncrona e à quarta-feira tinham os primeiros 45 minutos de aula assíncrona e os segundos 45 minutos de aula síncrona, sendo que na aula síncrona tinham contacto com o professor e na aula assíncrona realizavam autonomamente as tarefas pedidas pelo mesmo. No plano anual foi definido inicialmente abordar as matérias de Atletismo e Voleibol para o segundo período. Porém, a matéria de Atletismo acabou por ficar a meio no ensino presencial, sendo que foi completada no E@D via *zoom* através da visualização de *powerpoints* e vídeos interativos com a matéria já abordada na prática

e com a que iria ser abordada posteriormente, utilizando, no fim, um questionário na plataforma *kahoot!* para percebermos se os alunos tinham compreendido a matéria. Na aula assíncrona, foi pedido aos alunos para realizarem um circuito funcional criado pelo NE na plataforma *AGIT*, visto tratar-se de uma plataforma que nos podia confirmar se os alunos realizavam ou não os exercícios funcionais, pois sempre que faziam o circuito aparecia o nome do aluno, as repetições feitas e o tempo gasto em cada exercício.

Relativamente à realização, tivemos em atenção as dimensões de intervenção pedagógica em todos os momentos de contacto com os alunos. Com o auxílio da aplicação *AGIT*, foi possível inserir todas as tarefas assíncronas, permitindo transmitir FB's aos alunos relativamente às suas dificuldades na realização das tarefas. Nas sessões síncronas, explorámos todas as dimensões de intervenção pedagógica, com algumas diferenças, tendo em conta a experiência vivenciada presencialmente no primeiro período letivo e nas primeiras semanas de aulas do segundo. Uma das diferenças foi a instrução, visto que foi realizada apenas verbalmente, ou seja, não foi utilizada a demonstração como complemento à informação transmitida. Ao nível da gestão da aula, esta decorreu de forma idêntica à aula real, cumprindo com os tempos estipulados nas tarefas, embora o controlo das mesmas tenha sido mais difícil, uma vez que observávamos todos os alunos ao mesmo tempo através de câmaras.

O clima da aula foi idêntico ao contexto real, sendo o ambiente propício à aprendizagem dos alunos, focando, essencialmente, na motivação deles para realizarem as tarefas estipuladas. Sendo uma aula diferente do contexto real, criámos tarefas para que os alunos pudessem intervir durante a mesma, permitindo que não fosse monótona e desmotivante, tendo-se revelado uma ótima estratégia de ensino. Durante as aulas, a dimensão Disciplina foi exemplar, embora sejamos conscientes do facto de os alunos terem as aulas em sua casa e não manterem tanto contacto entre eles reduzir a probabilidade de perturbação e distração. Para um melhor controlo e organização da aula, foram estipuladas algumas regras. Os alunos deveriam manter os seus microfones desligados, ativando-os apenas se quisessem intervir na aula para colocarem as suas questões. Concernente à avaliação, os critérios de avaliação não foram alterados. No entanto, no que diz respeito à modalidade de Voleibol, visto ter sido uma modalidade que foi inteiramente lecionada à distância e onde não existiu a parte prática, a nota foi dada tendo em conta a prestação dos alunos nas aulas síncronas e assíncronas, a sua avaliação cognitiva e socio afetiva.

O E@D, infelizmente, já decorreu no ano letivo transato, pelo que sabíamos, na teoria, quais as estratégias que poderíamos adotar nesta modalidade. Contudo, nunca pensámos que pudéssemos vir a passar por um novo confinamento este ano letivo e, de facto, na prática é tudo diferente.

Inicialmente sentimos muitas dificuldades em como lecionar as matérias através de computadores de modo a conseguir encontrar estratégias que não desmotivassem os alunos e que fizessem com que estes se mantivessem empenhados como costumavam estar nas aulas presenciais. Este confinamento afetou, principalmente, as modalidades do segundo período, sendo estas Atletismo e Voleibol. Na modalidade de Atletismo, o E@D afetou a sua leção, visto que já tínhamos lecionado três semanas de aulas dessa UD presencialmente. O facto de os alunos entrarem em férias durante duas semanas por ordem do governo, foi aproveitado pelo NE, com ajuda do professor cooperante, para encontrarmos as melhores estratégias para continuarmos a dar o que faltava. A apresentação de *powerpoints*, a plataforma do *kahoot!* e os vídeos interativos foram o método mais eficaz encontrado para poder manter os alunos em contacto com a modalidade. O mesmo aconteceu com a UD de Voleibol. Porém, esta foi dada única e exclusivamente através do E@D. Com o decorrer do tempo, as dificuldades foram diminuindo, pois já tínhamos um modelo definido e começámo-nos a adaptar facilmente às circunstâncias e ao que tínhamos que lecionar, de modo a dar continuidade a todo o processo de ensino-aprendizagem.

Tabela 5. Tabela Sinótica do Ensino à Distância

<b>ENSINO À DISTÂNCIA</b>			
	<b>Dificuldades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Resultados</b>
<b>Ensino à Distância</b>	Lecionar as matérias através de computadores; Motivar os alunos para as aulas síncronas e assíncronas; Pouca interação entre professor-aluno.	Apresentação de <i>powerpoints</i> com vídeos interativos; Utilização de questionamento através da plataforma <i>kahoot!</i> ; Realização de treinos funcionais através da aplicação <i>AGIT</i> .	Alunos motivados e participativos nas aulas; Competição saudável entre os alunos da turma.

## **Área 2 – Organização e Gestão Escolar**

A Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar – do EP procura uma melhor compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão escolar, através do acompanhamento direto de um cargo de gestão intermédio à nossa escolha, de acordo com as possibilidades da escola. Ao longo de todo o ano letivo, desempenhámos a função de assessoria ao cargo de Diretor de Turma (DT) da turma que estávamos a lecionar a disciplina de EF. O objetivo era levar-nos a promover práticas de trabalho em colaboração com o DT, de modo a compreendermos a complexidade das escolas e a sua função.

Um DT deve ter um papel essencial como coordenador, contribuindo para a identificação e caracterização das situações problemáticas que poderão surgir na turma, resolvendo esses mesmos problemas, conhecendo a vida dos alunos e procedendo a uma filosofia de trabalho (Favinha, Gois & Ferreira, 2012).

Tendo em conta a conjuntura social e educativa decorrente da pandemia COVID-19, cabe também ao DT dar a conhecer aos restantes professores do conselho de turma as orientações excecionais de organização e funcionamento da escola relativamente às regras definidas pelo governo.

Após o acompanhamento ativo de Assessoria ao Cargo de DT, reforçamos que esta é uma função de extrema complexidade e de uma enorme importância, pois todas as características para este cargo são extremamente importantes para desempenhar a função com rigor e sucesso. O DT contribui para todo o trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos de modo a promover o sucesso educativo. É o DT que assume a coordenação e assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas que foram implementadas para orientar o trabalho pedagógico.

Ao acompanharmos a DT, foi notória a sua dificuldade em tratar e dar conta de todas as ocorrências relativas aos assuntos da direção de turma apenas no horário destinado para esse efeito. Assim, muito do trabalho foi desempenhado a partir de casa, mas mantendo-nos sempre em contacto com a DT. Desde o início do ano letivo que procurámos prestar-lhe auxílio na organização e preparação de reuniões, na verificação de faltas, justificação e controlo das mesmas, na consulta e organização do Dossier de Turma, em trabalhos no âmbito do Projeto Curricular e comparecer no horário de atendimento aos Encarregados de Educação (EE), via e-mail, telefone, *zoom* ou

presencialmente. Neste último, funcionámos sempre como observadores. No entanto, num ou outro caso, a DT pediu que interviéssemos para darmos a nossa opinião aos EE. Foi nestes momentos que ficámos a entender a importância do elo de ligação que tem de existir entre o DT e os EE, os alunos e os outros docentes da turma. No que diz respeito à preparação das reuniões, realizámos sempre um documento com os pontos de partida dos assuntos a tratar.

Através da definição dos objetivos inicialmente estabelecidos, podemos afirmar que o acompanhamento realizado a este cargo específico de DT foi enriquecedor, na medida em que observámos determinadas situações que decorreram na turma, analisando atentamente o seu desenvolvimento e como agir nesses momentos. Deste modo, podemos afirmar que o papel do DT é crucial como coordenador de uma equipa de trabalho, uma vez que contribui para identificar, caracterizar as situações problemáticas da turma e resolver problemas detetados.

Assessorar uma diretora de turma de excelência permitiu-nos concluir que o cargo de DT vai muito para além dos noventa minutos semanais em que nos reuníamos. Tivemos sempre o privilégio de participar em tudo o que fazia, adquirindo, assim, uma enorme base, caso ocupemos este cargo no futuro.

Sendo o 10.º ano um ano de mudança de ciclo e em que muitos alunos mudam de escola, é importante o papel do DT no apoio aos alunos e aos pais ou tutores nesta fase de transição. Através dos "casos vivenciados", reforçamos a afirmação inicial acerca do papel do DT, tendo este que ser um líder para que influencie positivamente o processo de ensino-aprendizagem e o desenvolvimento pessoal aluno.

*Tabela 6. Capacidades e Aprendizagens adquiridas no EP quanto à Assessoria ao DT*

<b>Capacidades e Aprendizagens Adquiridas no EP – Assessoria DT</b>	
✓	Familiarização com todos os procedimentos e competências que permitam o desempenho das funções de Diretor de Turma, tais como marcação de faltas, lançamento de notas;
✓	Aquisição competências para a resolução de conflitos, identificando problemas, com a ajuda do Conselho de Turma, tanto a nível individual como a nível coletivo, encontrando estratégias para intervir detetando situações de alunos que necessitam de apoio pedagógico ou outro;
✓	Adquisição de estratégias de relacionamento entre o Encarregado de Educação e a Diretora de Turma e entre a Diretora de Turma, a escola, os alunos e outras entidades do meio escolar.

### **Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas**

Na Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas – do EP, foi preconizado pelo NE o desenvolvimento de duas atividades de estágio distintas onde foram desenvolvidas competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar. Ambas as atividades foram destinadas à comunidade escolar da EBSQF que tivessem aulas de EF no dia do evento, organizada por forma a respeitar as normas de segurança tendo em consideração a pandemia COVID-19.

Durante todo o processo, foi produzido um projeto coerente com posterior realização de uma reflexão acerca das atividades. Para isso, foram indispensáveis o trabalho em equipa e o empenho de todos os membros do NE. Os dois projetos tinham como principal objetivo promover a prática e o gosto pela atividade física, bem como proporcionar aos alunos novas experiências e novas modalidades que, provavelmente, nunca teriam feito nas suas aulas de EF.

A primeira ação (anexo XI) consistiu na realização de uma atividade denominada “*Peddy Paper Desportivo*” que pretendeu promover um momento lúdico envolvendo diferentes turmas da comunidade educativa, com vista a fomentar uma maior interação entre as turmas que realizaram a atividade. Nesta atividade, todas as equipas tinham de passar por quatro estações que consistiam em jogos tradicionais e numa modalidade coletiva, o Basquetebol. Cada equipa era constituída por seis elementos.

Em cada estação estava um grupo de seis alunos e um elemento do NE com a função de lhes explicar a prova, controlá-la e registar o nome dos alunos que passavam na estação. Ganhava a equipa que obtivesse menor tempo no total das quatro estações.

No início da semana da realização da atividade planeada, estávamos um bocado receosos pelo facto das condições meteorológicas não favorecerem a sua realização, visto que a mesma se iria desenrolar nos espaços exteriores. Todavia, no dia da atividade, esta condicionante não aconteceu, o que foi positivo, uma vez que nos permitiu desenvolver a atividade como havíamos planeado.

O planeamento desta atividade foi, assim, de inteira responsabilidade do NE da EBSQF, onde a colaboração de todos os docentes de EF das turmas que participaram foi crucial para que a atividade se desenrolasse dentro do programado pela organização.

Desta feita, e como descrito anteriormente, a pandemia COVID-19 condicionou o planeamento da atividade, na medida em que só nos foi possível ter em atividade as turmas cujo o horário de aulas de EF estivesse destinado para a sexta-feira de manhã. Desta forma, a pronta disponibilidade dada pelos docentes das referidas turmas foi um ponto positivo para o natural desenvolvimento da atividade. Através da sua realização, conseguimos que os alunos desenvolvessem a destreza física e habilidades motoras, bem como o espírito de equipa entre eles através dos jogos tradicionais que iam executando.

A segunda ação (anexo XII) consistiu no planeamento de uma atividade denominada de “*As pistas de Pierre de Coubertin*”, com vista a promover a maior interação possível das turmas que a realizariam. Tendo em consideração a pandemia COVID-19, esta atividade foi realizada apenas junto das turmas com aulas de EF no dia disponível para a sua execução, tendo sido organizada de modo a respeitar as normas de segurança que a situação pandémica exige. Assim sendo, apenas seis turmas estiveram presentes na atividade, existindo um máximo de seis alunos por equipa.

O NE aproveitou esta segunda atividade para a associar ao projeto da ERA Olímpica. Através da realização desta atividade, pretendíamos transmitir os valores de Excelência, Respeito e Amizade presentes dos Jogos Olímpicos. Toda esta logística estava representada num percurso de Frisbee Golf, onde os grupos das diferentes turmas participantes teriam de percorrer um total de oito balizas.

Em cada uma delas, estava uma mensagem representativa de um símbolo dos Jogos Olímpicos, ou seja, os grupos de participantes, em cada baliza iriam encontrar a identificação de uma personagem ou símbolo dos jogos olímpicos, com o intuito de dar a conhecer um pouco mais sobre esta temática. Ainda em cada baliza, estava uma palavra que os participantes iriam recolher.

Finalizando todo o percurso, os alunos iriam encontrar uma palavra formada com as iniciais das oito palavras recolhidas (*OLIMPICA*) e iriam ainda, através da resolução de uma sopa de letras, encontrar três palavras: Excelência; Respeito; Amizade (ERA).

Em termos de organização da atividade, existiu a preocupação no momento de coordenar os horários das turmas, visto que a adesão foi elevada (treze turmas), sendo necessário garantir durante toda a atividade que as regras da DGS estivessem asseguradas sem prejudicar a sua dinâmica. No fim do evento, foi dado aos alunos um certificado de participação (anexo XIII).



Em suma, apesar de não podermos realizar as duas atividades para toda a comunidade escolar, mas única e exclusivamente para as turmas que tivessem aulas de EF no dia da mesma, podemos afirmar que toda a organização prévia por parte do NE foi essencial para que tudo corresse da melhor forma possível. No entanto, foi necessário um trabalho árduo e diário na organização e realização do planejamento, que se revelou num processo enriquecedor para a nossa futura atuação enquanto docentes, pois foi-nos proporcionado um aglomerado de aprendizagens pedagógicas, bem como a aquisição de competências do trabalho em equipa.

*Tabela 7. Capacidades e Aprendizagens Adquiridas nos projetos educativos*

<b>Capacidades e Aprendizagens Adquiridas no EP – Projetos Educativos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aquisição de competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões;</li><li>✓ Participação na organização escolar;</li></ul>

#### **Área 4 – Área Ético-Profissional**

Qualquer professor deve alargar os seus conhecimentos de maneira a contribuir para o sucesso dos alunos. Deste modo, deve procurar assuntos de maior interesse por parte dos seus alunos, bem como cativá-los e motivá-los nas suas áreas de menor interesse.

De acordo com o *Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto*, o professor tem um papel fulcral na escola, tendo uma função de profissional da Educação. Este tem como objetivo promover aprendizagens curriculares, de modo a fundamentar a sua prática profissional para a produção de diversos saberes, bem como a sua integração em função das ações concretas da mesma prática situada.

É comum que as escolas tenham alunos de diversas etnias, apresentando características físicas, psicológicas e sociais diferentes. Cabe ao professor estar preparado para encarar todo o tipo de diversidade de alunos, demonstrando um comportamento igual para com todos. Assim, deve garantir um conjunto de aprendizagens e desenvolver a autonomia de cada um, de modo a que os incluía todos na turma/sociedade.

Desde o início do EP, pretendíamos promover sempre uma escola inclusiva a todos, respeitando sempre as diferenças com a preocupação e vontade de ir ao encontro das necessidades individuais de cada um, de maneira a que todos tivessem o direito de aprender, promovendo a sua autonomia, como um direito de todos para o seu desenvolvimento integral e inclusivo na sociedade. Através da valorização dos alunos e do respeito mútuo, criámos uma ligação saudável entre professor-aluno, favorecendo o processo de ensino-aprendizagem.

De forma a assumir um compromisso sério com as aprendizagens dos alunos, trabalhámos afincadamente para nos prepararmos da melhor forma e ao pormenor relativamente aos conteúdos a lecionar. Para tal, realizámos várias pesquisas sobre as matérias a abordar ao longo do ano letivo. Graças às reflexões efetuadas a todas as intervenções, ficámos conscientes de que fizemos tudo para poder transmitir aos alunos o maior conjunto de conhecimentos, de forma a contribuir para a sua formação tanto a nível pessoal como profissional. Tivemos também a preocupação de estar atentos a todos os alunos, cumprindo sempre o princípio da diferenciação pedagógica, de forma a que se sentissem valorizados individualmente relativamente às suas capacidades.

A colaboração que houve entre todos os membros do NE foi imprescindível, evidenciando-se a proatividade e criatividade apresentada ao longo de todo o ano letivo na realização das tarefas. Para além disso, conseguimos melhorar a capacidade de expor a nossa opinião sobre o trabalho dos colegas, interpretando as críticas de forma construtiva e não negativamente, melhorando assim o nosso desempenho.

De modo a aumentar o nosso conhecimento e formação científica participámos nas ações de formação: “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (Anexo XIV) e “Seminário Internacional de Planeamento de Periodização de Treino” (Anexo XV) ambas promovidas pela FCDEF-UC, tendo sido todos estes momentos extremamente importantes e enriquecedores para a nossa formação enquanto docentes, por toda a partilha de conhecimento e informação.

Desta forma, perante todos os alunos, professores ou demais membros da comunidade escolar da EBSQF, cumprindo e respeitando o código de conduta pessoal e profissional, temos a consciência de que apresentámos uma atitude ético-profissional ao longo de todo o EP.

#### **2.4. Questões Dilemáticas**

Com o decorrer do EP, sabíamos que, nos iríamos confrontar com algumas dificuldades. Para as contornar e superar, era imperativo adotar estratégias com vista ao aperfeiçoamento da nossa prática pedagógica. Como forma de organizar hierarquicamente os problemas que foram surgindo no decorrer do ano letivo, realço dois, sendo eles ao nível do planeamento e da avaliação.

No que concerne ao planeamento, sentimos dificuldade na construção dos planos de aula, não só pela sua extensão, como pelo receio de aplicar sempre as mesmas tarefas, aula após aula, na parte fundamental. Devido à pandemia COVID-19, outra dificuldade sentida foi a de implementar exercícios que mantivessem o distanciamento social entre os alunos de modo a que, durante a sua execução, conseguissem cumprir com as normas estabelecidas pela DGS. Foram largas as horas passadas na planificação das aulas, de forma a que os alunos não desmotivassem por sentirem que as tarefas eram monótonas e semelhantes ao que realizaram nas aulas anteriores. Uma das grandes preocupações foi a obrigatoriedade da imposição do distanciamento social nas aulas, tendo considerado se a realização das mesmas seria possível, pois nunca tivemos numa situação deste género nem nunca fomos preparados para dar aulas de EF com todas estas regras. De modo a

colmatar estas dificuldades, realizámos várias reuniões de reflexão com o professor cooperante e NE, onde decidimos adotar uma estrutura do plano idêntica para todas as aulas. Assim, optámos por as realizar em circuito normalmente com quatro estações. Em cada estação trabalhava-se uma componente técnica ou tática diferente, sendo uma maneira de os alunos praticarem diferentes exercícios durante grande parte da aula, estabelecendo uma duração de aproximadamente sete minutos para que todos pudessem passar por todas as estações. Com esta estratégia, acabámos por vencer a dificuldade sentida no distanciamento social entre os alunos, visto que, tratando-se de uma turma de vinte e oito alunos, apenas sete estariam em cada estação. A organização em circuito permitiu um empenhamento motor maior por parte dos alunos. Desta maneira, sentimos que os alunos estavam motivados aula após aula também devido ao constante FB motivacional e ao entusiasmo que dávamos na transmissão de informação. Como a parte fundamental era em circuito, foi possível selecionar diversos exercícios e variá-los em todas as aulas, devido às progressões pedagógicas que realizávamos.

Esta estrutura foi utilizada para as matérias de Basquetebol, Jogos Tradicionais Portugueses, Atletismo e Futsal. Na matéria de Frisbee Golf, visto ser uma modalidade individual e sempre executada pelo espaço da escola, não houve necessidade de criar estações. Relativamente à UD de Voleibol, esta matéria foi inteiramente abordada na modalidade de E@D. Ao nível da avaliação, a dificuldade sentida foi na observação dos alunos em todos os conteúdos que pretendíamos avaliar. Assim, o maior obstáculo sentido foi na AFI na matéria de Basquetebol, visto que era a primeira UD que íamos abordar no nosso EP e foi notória a falta de experiência de observação que possuíamos, pois sentimos que necessitávamos de mais tempo para observar do que aquele que tínhamos planeado devido ao aglomerado número de alunos existentes na turma. Desta forma, de modo a vencer esta dificuldade, foi decidido na reunião de reflexão com o professor cooperante da escola e com os elementos do NE, após a primeira aula de Basquetebol de AFI, que nas aulas de AF, sendo de avaliação contínua, iríamos estipular um número de alunos por aula para efetuar um registo avaliativo de desempenho mais eficaz, ou seja, numa aula eram definidos sete alunos, numa outra eram definidos outros sete e assim sucessivamente. Na AS decidimos simplificar as grelhas de avaliação onde os alunos estariam por estações para ser mais fácil o seu preenchimento devido ao número de alunos reduzido por cada estação.

Nas seguintes AFI (Atletismo e Futsal), já optámos por realizar a AFI por estações. Em cada uma estariam sete alunos, tornando-se uma estratégia eficaz para ultrapassar as dificuldades sentidas na primeira UD abordada, pois todos os momentos de avaliação foram realizados com coerência, demonstrando melhorias no nosso processo avaliativo.

A estratégia por nós adotada mostrou-se eficaz para que conseguíssemos ultrapassar as nossas dificuldades, tendo em conta que todos os momentos avaliativos decorrentes foram concretizados seguindo a coerência pretendida. Desta forma, constatámos que, através das estratégias adotadas, foram notórias melhorias no nosso processo de avaliação e capacidade de observar os alunos durante a prática.

No decorrer do ano letivo, surgiram outras questões que levaram a adotar estratégias com vista à sua resolução. Durante o EP, estivemos em constante evolução no que se refere à intervenção pedagógica, sendo este um momento contínuo de aprendizagem. Concluimos, desta forma, que os docentes, ao longo de toda a sua carreira, lidam frequentemente com este tipo de questões, fazendo com que a sua tomada de decisão melhore diariamente através da adoção de estratégias, tendo em conta a situação em que se inserem.

*Tabela 8. Tabela Sinótica das Questões Dilemáticas*

<b><i>Questões Dilemáticas</i></b>		
<b><i>Questões</i></b>	<b><i>Soluções</i></b>	<b><i>Resultados</i></b>
<p>Implementar exercícios que mantivessem o distanciamento social entre os alunos;</p> <p>Observação dos alunos em todos os conteúdos que pretendíamos avaliar na AFI.</p>	<p>Adoção de uma estrutura do plano idêntica para todas aulas: circuito com estações;</p> <p>Simplificar as grelhas de avaliação.</p>	<p>Empenhamento motor maior por parte dos alunos;</p> <p>Pequenos grupos em várias estações mantendo o distanciamento social;</p> <p>Momentos avaliativos com a coerência pretendida;</p> <p>Melhoria no processo de avaliação e capacidade de observar os alunos durante a prática.</p>

## CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

### O EFEITO DO CONFINAMENTO NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Análise Comparativa entre estudantes do décimo e décimo segundo anos

#### *EFFECT OF COVID-19 LOCKDOWN ON THE MOTIVATION OF STUDENTS TO PRACTICE PHYSICAL EDUCATION*

*Comparative analysis between tenth and twelfth year students*

**Mariana Inês Nogueira Rodrigues**

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

Coimbra, Portugal

Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo principal a identificação do efeito do confinamento na motivação dos alunos do secundário na disciplina de EF. De forma a realizar este estudo aplicámos um questionário onde a temática se referia à motivação para a EF (QMAD), válido para a comunidade escolar portuguesa por Serpa & Frias (1991). Este documento foi aplicado em dois momentos: antes e depois do confinamento, de modo a identificar as diferenças motivacionais que o confinamento gerou nos alunos. No primeiro instante contou-se com a participação de 126 alunos, sendo que no segundo passaram a 144. Nos dois momentos existiu uma divisão dos grupos (10.º Ano) e (12.º Ano). Os resultados indicam que após o confinamento ambos os anos de escolaridade aumentaram os níveis motivacionais no fator *Libertar Energia*.

**Palavras-chave:** Educação Física; Confinamento; Motivação; Nível de Escolaridade.

**Abstract:** *This study aimed to identify the effect of COVID-19 lockdown on the motivation of secondary students in Physical Education classes. In order to carry out this study, we applied a questionnaire where the theme referred to motivation for Physical Education (QMAD), valid for the Portuguese school community (by Serpa and Frias 1991). This document was applied in two phases before COVID-19 lockdown and after COVID-19 lockdown, in order to identify the motivational differences that the lockdown generated in the students. In the first phase, there was the participation of 126 students, and in the second, they increased to 144. In both phases there was a division of the 10th year and 12th year groups. The results indicate that after COVID-19 lockdown, both years of schooling increased their motivational levels in the Releasing Energy factor.*

**Keywords:** *Physical Education; Covid-19 Lockdown; Motivation; Level of Education.*

### 3.1. INTRODUÇÃO

A investigação é, antes de mais, segundo os autores Noffke e Someck (2010), uma metodologia que procura superar o habitual dualismo entre teoria e prática havendo múltiplas aceções, propostas e práticas, pelo que não é possível encontrar uma definição única “pouco provável que algum dia venhamos a saber quando ou onde teve origem esse método, simplesmente porque as pessoas investigaram sempre a própria prática com a finalidade de melhorá-la” (Tripp, 2005).

Este estudo resultou após a concretização da elaboração de um projeto de investigação-ação realizado para uma unidade curricular do 2.º ano do MEEFEBS no 1.º Semestre e após a realização necessária de um confinamento durante o decorrer do estágio pedagógico.

As aulas de educação física através do Ensino à Distância limitaram o trabalho corporal devido à falta de recursos, quer espaciais como materiais, à falta do FB do professor e da relação professor-alunos. Estes fatores são fundamentais para ensinar, corrigir, encorajar e motivar a realização correta de movimentos. A falta destes fatores e da interação e socialização entre alunos e o professor, característica fundamental na disciplina de Educação Física, apresentaram-se como influências negativas na participação, interesse e motivação dos alunos para a prática das tarefas propostas nas aulas durante o período de E@D.

A motivação aproxima o sucesso e o sucesso fortalece a motivação. Superando as dificuldades diárias com estratégias personalizadas de estudo, liberta-se no aluno uma sensação de gratificação e de, conseqüentemente, motivação que conduz ao aperfeiçoamento das competências, as quais espelham e valorizam o seu esforço, conduzindo-o ao sucesso escolar.

Segundo Estanqueiro (2013), a autoconfiança é um dos pilares da motivação, sempre que é reforçada pelas próprias experiências de sucesso dos alunos, pelos estímulos dos pais e dos professores. Os autores Rosa e Mata (2012) afirmam que o perfil motivacional dos alunos se atribui ao prazer da tarefa, ao valor que é atribuído à aprendizagem e ao reconhecimento adulto.

A elaboração deste estudo prende-se pela necessidade de identificar as e analisar o efeito do confinamento na motivação dos alunos para a prática de educação física da

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores. Decorrentes do objetivo geral, o objetivo específico passaria por verificar e analisar se existiu um aumento ou diminuição na motivação dos estudantes para a disciplina de Educação Física entre anos de escolaridade (10.º e 12.º anos) antes e depois do confinamento. Para este estudo irá ser utilizado uma análise estatística descritiva.

Para tal, foi recolhida uma amostra através de um questionário designado “QMAD” (Questionário de Motivação para Atividades Desportivas) com 30 *itens*, que serviu para analisar e investigar os dados obtidos sobre a motivação dos estudantes para a Educação Física dentro dos seis fatores apresentados por Januário (2012). Estes seis fatores denominam-se de: Estatuto, Aprendizagem Técnica/Fitness, Influência Extrínseca, Trabalho em Equipa, Libertar Energia e Socialização.

Posto isto, o trabalho encontra-se organizado em cinco momentos, sendo que o primeiro diz respeito à revisão da literatura, onde se irá abordar a Educação Física sob o seu ponto de vista conceptual, o impacto do confinamento na Educação Física, a motivação, as teorias da motivação, a mudança comportamental e a motivação dos estudantes para a Educação Física. O segundo momento irá ser dedicado à metodologia e procedimentos aplicados para a verificação dos dados alcançados. Num terceiro momento, encontra-se a respetiva apresentação da análise dos resultados obtidos através do questionário QMAD. O quarto momento destina-se à discussão desses mesmos resultados. Por fim, o quinto momento terá uma conclusão sobre o estudo, apontando as ilações e recomendações futuras.

A análise dos resultados obtidos teve como ponto de partida a divisão da amostra em dois grupos (10.ºAno e 12.ºAno) e em dois momentos (antes do confinamento e depois do confinamento), focando o estudo em torno da variável - nível de escolaridade. No primeiro momento, antes do confinamento, a amostra teve um total de 126 alunos e no segundo momento, depois do confinamento, a amostra teve um total de 144 alunos.

### **3.2. REVISÃO DA LITERATURA**

Considera-se que a Educação Física, sob o ponto de vista conceptual, “deve ser entendida como um processo elaborado em bases científicas, pedagogicamente enquadrado e orientado para garantir o desenvolvimento progressivo das capacidades da motricidade da criança, graças à utilização adaptada da enorme riqueza das atividades físico desportivas, devendo também constituir a sua preocupação o acesso ao



conhecimento das atividades desportivas, do nosso tempo, na perspetiva da sua prática voluntária ao longo da vida” ( Pires, 2000).

Na Educação Física, a motivação ganha um carácter de enorme ponderação pois, de acordo com Murray (1983) cit. por Marante (2008), as diferenças presentes na motivação poderão ser um fator explicativo para os diferentes níveis de desempenho e de envolvimento que os alunos apresentam no decorrer destas aulas. Assim é possível depreender que quando estes estão mais e melhor motivados irão demonstrar atitudes mais positivas relativamente às aulas de Educação Física, como sentimentos de interesse, emoções positivas, concentração, esforço, rendimento, no entanto, com uma menor motivação irão desenvolver atitudes menos positivas. (Murcia et al. 2007).

### **Confinamento na Educação Física**

A Organização Mundial da Saúde, no dia 11 de março de 2020, decretou o estado de emergência de saúde pública devido à rápida e vasta propagação da epidemia do novo Coronavírus SARS-CoV-2, provocando a doença da COVID-19,

No decorrer destes dois últimos anos, com a pandemia da COVID-19, a vida da sociedade resumiu-se à adaptação, sendo esta a “palavra chave” do confinamento. Foram muitas as alterações realizadas em todos os ramos onde especificamente falando do meio escolar, passou-se de um ensino presencial para um E@D.

Com a pandemia criou-se um ambiente externo das escolas que se revelou determinante nas novas práticas de ensino, impulsionando rapidamente as mudanças educacionais através de novos recursos, metodologias, modelos avaliativos. Alguns autores, como Thurler (1994) e Cardoso (2014) defendem que se a capacidade de desenvolver e inovar mudanças educativas depende do compromisso do professor e se a mudança na educação depende do que os professores pensarem e fizerem dela, da forma como a conseguem construir ativamente, o contexto pandémico confrontou-os inesperadamente com desafios, incertezas e insegurança.

Relativamente ao ensino, este voltou a ser lecionado através da “Telescola” e/ou com o auxílio de várias aplicações/plataformas. Com a pedagogia organizada desta forma, a carga de trabalho escolar aumentou, constituindo um fator de stress para os alunos. Aliando a carga de trabalho dos alunos com o isolamento social, a saúde mental das crianças e dos jovens tornou-se alvo de preocupação, uma vez que o que era rotina deixou de o ser. A angústia e saudade de querer voltar à dita vida normal, o facto de não poderem

estar com os amigos na escola, especialmente nas idades mais baixas, faz com que o isolamento social tenha causado um grande impacto psicológico nos jovens.

Num estudo realizado sobre o impacto do contexto de confinamento social, causado pela pandemia, nas crianças e jovens portugueses, com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos, os autores referem que a saúde mental dos mesmos é um fator importante a ter em conta devido ao confinamento. O estudo demonstra que 63% da amostra refere que a carga de trabalho aumentou, levando a um aumento de *stress* e a uma desmotivação acrescida, assim como a saudade da rotina da escola, dos amigos e do contacto com os professores. (Mendes, Lourenço, Pereira, & Martins, 2020).

Pedrosa e Dietz (2020), referem, num estudo efetuado com o objetivo de identificar a exequibilidade da disciplina de EF durante a pandemia, que cerca de 44,76% dos pais identificaram nos seus educandos, várias mudanças comportamentais durante o E@D. Os pais, identificaram que existiu um aumento da ansiedade e stress, um aumento do desânimo, saudades do ambiente escolar, professores, turma, amigos, um aumento do desinteresse nas atividades escolares e um foco excessivo nos aparelhos eletrónicos e nas redes sociais.

As aulas *online* no E@D fez com que todos os professores interviessem através de planos de intervenção, resultando na excessiva carga de trabalho inicial que os alunos sofreram, comparando com a carga de trabalho face ao ensino presencial. Para o E@D é essencial ter em conta vários fatores, como económicos, educacionais e tecnológicos, uma vez que quer professores ou alunos não têm os mesmos recursos. A falta de computadores e internet, ou até mesmo a falta de autonomia de manuseamento de aparelhos foram alguns dos entraves do E@D. No E@D foi importante o trabalho árduo dos professores para manterem os alunos motivados.

No que concerne à disciplina de Educação Física esta é uma área que necessita de espaço e materiais adequados para a sua prática. Com o confinamento e tendo noção das realidades socioeconómicas distintas foi impossível garantir espaço e materiais adequados para todos. Com isto, e sendo a EF uma disciplina de contacto e interação entre os alunos, era notória a desmotivação e a redução de empenho dos mesmos, demonstrando cada vez menos vontade de participar nas aulas, uma vez que para além de realizarem aula para um “ecrã”, realizavam sozinhos e sem um controlo adequado por parte do professor. Os alunos deixaram de ver a escola apenas como um espaço de diversão, de convivialidade, de socialização, mas também como centro de aprendizagem

e de afirmação pessoal na sociedade, fazendo com que ganhassem motivação para frequentar a escola não só por diversão e conviver com os colegas, mas também para evoluírem ao nível da sua aprendizagem.

Desta forma, as aulas de EF através do E@D limitaram o trabalho corporal devido à falta de recursos, quer espaciais como materiais, a falta do FB do professor, a falta da relação professor-alunos, fatores estes fundamentais para ensinar, corrigir, encorajar e motivar a realização correta de movimentos. A falta destes fatores e da interação e socialização entre alunos e o professor, característica fundamental na disciplina de EF, apresentaram-se como influências negativas na participação, interesse e motivação dos alunos para a prática das tarefas propostas nas aulas durante o período de E@D.

### **Motivação**

Conhecer a motivação desportiva da população, em função do nível de escolaridade, é fundamental para que se possa planear o seu correto acompanhamento e, simultaneamente, conseguir elementos fundamentais para a gestão cuidada das diferentes ações de desenvolvimento e promoção das atividades desportivas, nomeadamente, permitindo a sua segmentação e a conseqüente oferta de serviços desportivos de maior qualidade.

Gill (2000) descreve a motivação como a intensidade e direção de um comportamento, sendo esse comportamento determinado tanto pelo próprio indivíduo como pelo meio envolvente.

Alves, Brito e Serpa (1996) cit. por Fernandes (2006), dizem-nos que a motivação é entendida através de um conjunto de variáveis que estabelecem a razão que leva os indivíduos à escolha de um determinado desporto e ainda, o seu empenho e permanência a longo prazo.

Para Samulski e Noce (2002), a motivação “é caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual dependente da interação de fatores pessoais e ambientais.”. Linnenbrink e Pintrich (2002), afirmam que vários fatores podem afetar e até mesmo alterar as motivações dos alunos perante uma determinada tarefa: as aspirações dos pais e professores, a organização do sistema educativo, o ambiente escolar assim como as perspetivas e ambições individuais de cada aluno, são exemplos destes fatores. Desta forma, podemos interpretar duas orientações motivacionais: a motivação intrínseca

e a extrínseca, uma vez que o indivíduo não se encontra isolado do meio, mas sim em constante contubérnio com o mesmo.

### **Fatores Intrínsecos e Extrínsecos**

A motivação depende de dois fatores: intrínsecos (motivação intrínseca) - o interesse do indivíduo pelos aspetos inerentes à atividade - e extrínsecos (motivação extrínseca) - a execução da tarefa visando recompensas externas a ela. Os indivíduos motivados intrinsecamente têm maior probabilidade de serem mais persistentes, de apresentarem níveis de desempenho mais elevados e de realizarem mais tarefas do que aqueles que requerem reforços externos (Gill, 2000).

Assim, segundo Cruz (1996), na motivação extrínseca a pessoa adere ou mantém-se numa atividade pelas recompensas extrínsecas fornecidas por outros (aprovação social dos adultos e colegas, recompensas materiais, status social). Na motivação intrínseca, a pessoa adere ou mantém-se na atividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona (satisfação, divertimento, curiosidade e mestria pessoal).

Singer (1984), cit. por Serpa, (1991), afirma que as motivações intrínsecas são condição necessária das motivações extrínsecas e neste sentido determina-as. Estas acompanham sempre as primeiras, modificam-nas, corrigem-nas, dominam-nas, regulando-as.

A este respeito, num estudo desenvolvido por De Knop et al. (1994, cit. por Matos, 1998), sobre os motivos que influenciam a participação dos jovens em clubes desportivos, cinco motivos foram considerados os mais importantes: Estar com os amigos e colegas da mesma idade; Melhorar a saúde e “fitness”; Aprender a melhorar as habilidades e técnicas desportivas; Divertimento; Melhorar a performance ou participar em competições.

Num estudo comparativo da motivação intrínseca em diversas escolas, realizado por Tresca e De Rose Jr. (2000), a maioria dos alunos aprecia as aulas, julgando-as ótimas ou boas. As razões fundamentais apresentadas por um dos grupos investigados foram a figura do professor e o seu modo de ensinar, a possibilidade de aprender e praticar desportos e atividades diferentes, considerar as aulas uma prática saudável e divertida, o prazer de se movimentar e fazer novas amizades. O outro grupo justificou-se

principalmente por acreditar ser uma prática saudável, gostar de aprender atividades novas, exercitar-se e aprender modalidades.

### **Motivação dos estudantes na Educação Física**

De acordo com Veloso (2005) a Atividade Física não é mais do que um padrão de comportamento que influencia, de forma marcada e inequívoca, modos de estar e estilos de vida. É, de fato, um marcador que especifica a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Partindo do pressuposto de que as habilidades desportivas, o desporto a ser praticado, o professor de Educação Física e as características físicas são determinantes na motivação dos alunos, a influência da personalidade de cada indivíduo, as suas experiências individuais e o ambiente social da escola, podem influenciar a motivação para as aulas de Educação Física de maneira positiva ou negativa.

Na educação física, a motivação é também essencial para os alunos realizarem corretamente e com interesse as atividades propostas. Gouveia (2007, p.32) afirma que, "sem a presença da motivação, os alunos nas aulas de Educação Física não exercerão as atividades ou então, farão mal o que for proposto." Taylor e Ntoumanis (2007), cit. por Rocha, C (2011), declaram que um contexto lógico para promover estilos de vida fisicamente ativos em crianças e adolescentes, são as aulas de Educação Física. De particular importância é a forma como as aulas de Educação Física são motivadoras para os estudantes.

López e Gonzáles (2002) cit. por Teixeira e Folle, 2009, num estudo realizado com alunos cubanos, confirmaram uma clara diminuição da motivação individual pelas aulas de Educação Física, à medida que o nível de escolaridade aumentava. Os alunos mais novos apresentavam maior motivação para a prática de educação física que os alunos mais velhos. Por outro lado, Pozzobon (2005), num estudo efetuado com alunos com idades compreendidas dos 11 aos 18 anos, verificaram que, em todas as idades, os alunos demonstraram motivação pelas aulas de Educação Física, sendo mesmo os alunos mais velhos, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 que apresentam maior motivação grupal. Se por um lado, alguns estudos afirmam que, quanto maior o nível de escolaridade, menor é a motivação, por outro lado também existem outros resultados contrários.

Existe uma série de teorias integrantes do que se tem vindo a denominar como Teorias da Motivação. Harter (1981) cit. por Cruz (1996), apresenta-nos a teoria da

competência motivacional. Bandura (1986) cit. por Cruz (1996), apresenta-nos a teoria da autoeficácia. Outra teoria da motivação é a teoria dos objetivos de realização formuladas por Ames (1992), cit. por Cruz (1996).

No entanto, Santos, Silva e Teixeira (2013) apresentam-nos a teoria da Autodeterminação. Esta última é um dos enquadramentos ao estudo da motivação mais testados, oferecendo um quadro conceptual validado para o estudo e intervenção na área da motivação em vários domínios, dos quais se destaca a atividade física e desportiva. Estudos realizados utilizando a teoria da autodeterminação, aplicados no domínio da educação física, apontam no sentido de as formas mais autodeterminadas de regulação motivacional estarem relacionadas com atitudes e comportamentos mais positivos na disciplina, como o esforço, o empenho e a concentração (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003).

A mudança comportamental é, segundo Dias (2009), um processo, e as pessoas têm diversos níveis de motivação. Para que elas sigam em frente é necessário adotar uma estratégia específica. É possível motivar alguém a mudar, dando-lhe liberdade e mostrando-lhe que as barreiras não são intransponíveis. Segundo o mesmo autor, para que haja uma mudança de comportamento é necessária motivação, e esta motivação não pode ser considerada como uma característica da personalidade do indivíduo. É um estado variável, que incide no que é considerado importante, em determinado momento ou numa situação específica.

A atuação do professor de Educação Física deve ser orientada de forma a ir ao encontro dos interesses dos alunos e para tal acontecer, é imprescindível que haja um conhecimento dos motivos que levam os alunos a praticar uma atividade motora. O conhecimento dos interesses dos alunos facilita a escolha das atividades, o ritmo da aula, as relações e permite criar uma prática alegre e saudável, fazendo com que os alunos tenham prazer na atividade que estão a realizar. O professor de educação física pode exercer um papel importante ao adotar estratégias motivacionais a partir do seu estilo de ensino. Essas estratégias devem suportar as necessidades dos alunos.

Essas necessidades incluem a escolha proporcionando aos alunos a oportunidade de tomar decisões sobre as atividades que serão realizadas durante as aulas; a relevância, fornecendo uma justificação e explicar aos alunos a importância de uma atividade; o reconhecimento, considerando as dificuldades dos alunos ao aprender determinadas

habilidades; e o feedback, usar elogios para o esforço e melhoria dos alunos. Estudos anteriores demonstraram que estas estratégias podem satisfazer as três necessidades psicológicas (competência, autonomia e vínculo) fundamentais no contexto da atividade física, e são essenciais para o bem-estar, a aprendizagem, e o desenvolvimento de formas autônomas de motivação.

Fernández, Vasconcelos-Raposo, Lázaro e Dosil (2004) afirmam ser legítimo assumir que os programas de atividade física na escola trazem consequências positivas quando os jovens estão motivados para a prática de Educação Física e estes obtêm efeitos positivos a nível físico, social, cognitivo e afetivo, como resultado dessa prática.

Deste modo, são várias as questões que vão surgindo: por que razão os alunos mais novos estão mais motivados que os mais velhos? Que tipos de motivação terão? Um indivíduo pode empenhar-se na execução de uma determinada atividade por diversos motivos. Assim, importa analisar de que forma os indivíduos podem estar motivados para as atividades. No que diz respeito a diferenças motivacionais nos anos de escolaridade é comum, em anos inferiores, os alunos apresentarem uma motivação muito maior para o exercício físico, demonstrando interesse e alegria por todo o tipo de atividades físicas propostas. Pelo contrário, em anos superiores, a vontade e interesse são muito diminutas. Segundo Burochovitch e Bzuneck (2004) cit. por Moraes e Varela (2007), com o avançar da idade os problemas tendem a ser mais complexos e profundos, por terem raízes naqueles que se originaram em idades mais baixas e por sofrerem influência das novas exigências dos diferentes tipos de disciplinas, aliadas às características evolutivas do aluno.

Nas situações escolares, o interesse é indispensável para que o aluno tenha motivos de ação, no sentido de se apropriar do conhecimento. Podemos então afirmar que o professor deve tentar perceber o que motiva o aluno e o que o desmotiva, procurando conseguir manter o maior número de alunos motivados para as atividades da sua aula, permitindo-lhes assimilar as aprendizagens com sucesso. Assim, a atuação do professor de Educação Física deve ser orientada de forma a ir ao encontro dos interesses dos alunos e para tal acontecer, é imprescindível que haja um conhecimento dos motivos que levam os alunos a praticar uma atividade motora. O conhecimento dos interesses dos alunos facilita a escolha das atividades, o ritmo da aula, as relações e permite criar uma prática

alegre e saudável, fazendo com que os alunos tenham prazer na atividade que estão a realizar.

### **Primeiro Momento do Estudo**

Após os resultados obtidos no estudo efetuada na unidade curricular de Investigação-Ação, pudemos concluir que os alunos mais novos (10.ºano) são mais motivados que os alunos mais velhos (12.ºano) no que concerne à motivação para a prática de educação física.

Outra conclusão que foi retirada é que os fatores *estatuto, aprendizagem técnica/fitness, influência extrínseca, trabalho em equipa e socialização*, são os fatores onde existe uma diminuição da motivação. Em contrapartida, o fator *libertar energia* ganha uma importância crescente na motivação dos alunos para a prática de educação física.

### **Definição do Problema**

Após a elaboração do estudo de investigação-ação supramencionado e após a realização necessária de um confinamento durante o decorrer do estágio pedagógico, foi necessário realizar um estudo que aprofundasse as consequências e o efeito do confinamento na motivação dos alunos do ensino básico e secundário para a prática de educação física.

Como base de análise e comparação dos resultados obtidos pelos questionários nos dois momentos (antes e depois do confinamento), tentámos perceber se o confinamento teve ou não efeito na motivação dos estudantes do ensino secundário para a Educação Física, a fim de descobrir as diferenças na motivação dos alunos do 10.º e 12.º anos antes e depois do confinamento.

### **3.3. METODOLOGIA**

A metodologia segundo Coutinho (2014) analisa e descreve os métodos, tecendo considerações teóricas em torno do seu potencial na elaboração do conhecimento científico e sendo um auxílio para a compreensão do próprio processo em si.



Tendo em conta o problema identificado no enquadramento teórico, o tema em análise e a caracterização da variável apresentado, na tabela 9, a orientação metodológica para a elaboração do estudo.

Tabela 9. Orientação Metodológica para o estudo

<b>Pergunta de Partida</b>	O confinamento influenciou a motivação dos alunos face à Educação Física?
<b>Sub-Pergunta</b>	Alunos do 10.º e 12.º ano apresentam diferenças na motivação antes e depois do confinamento?
<b>Hipóteses</b>	Existem diferenças na motivação dos alunos do 10.º e 12.º anos antes e depois do confinamento.
<b>Objetivos</b>	<i>Gerais:</i> Analisar (comparativamente) o efeito do confinamento na motivação dos alunos do 10.º e 12.º anos para a disciplina de Educação Física.
	<i>Específicos:</i> Analisar as diferenças na motivação dos alunos do 10.º e 12.º anos de escolaridade antes e depois do confinamento.
<b>Variável</b>	Ano de Escolaridade

## Procedimentos Metodológicos

### Caracterização da Amostra

A amostra foi constituída por alunos do 10.º e 12.º ano, com idades compreendidas entre os 14 anos e os 19 anos que frequentam a Escola Básica e Secundária Quinta das Flores. O grupo de intervenção é constituído no primeiro momento (antes do confinamento) por 126 alunos, sendo 88 do sexo feminino e 38 do sexo masculino, pertencentes às turmas do 10.ºB e 12.º A/B/D/E e num segundo momento constituído por 144 alunos, pertencentes às turmas referidas e às turmas do 10.ºA/J/L e 12.ºL, sendo 92 do sexo feminino e 52 do sexo masculino.

No que diz respeito à minha variável (nível de escolaridade) podemos observar nos gráficos abaixo (Gráfico 1 e 2) que, para este estudo, responderam ao questionário QMAD no primeiro momento, 27 estudantes (21%) do 10.º ano e 99 estudantes (79%) do 12.º ano de escolaridade e no segundo momento, 65 estudantes (45%) do 10.º ano e 79 estudantes (55%) do 12.º ano.

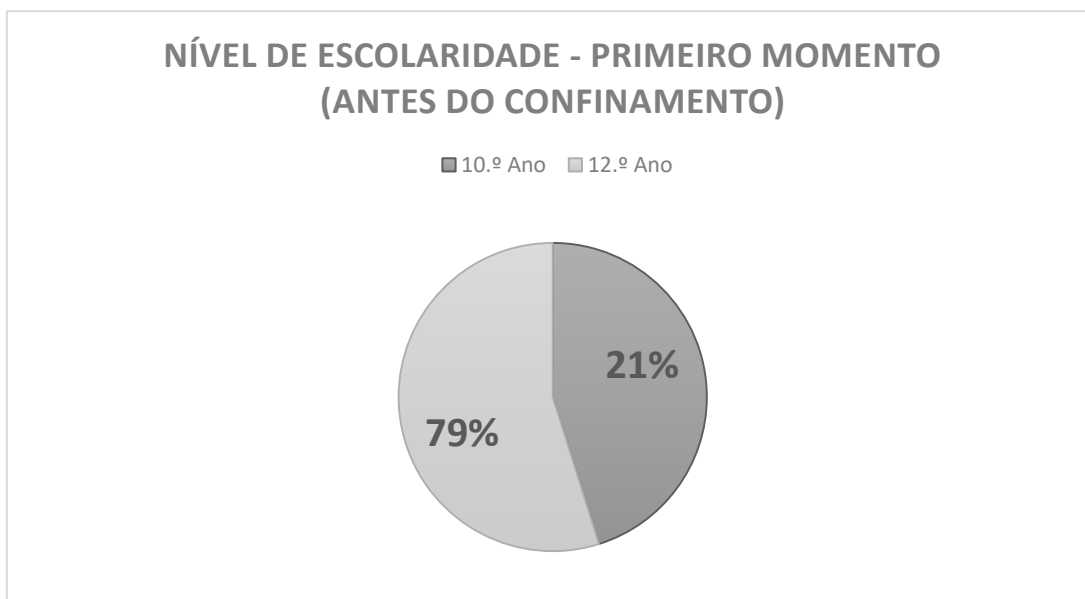


Gráfico 1. Amostra 1.º Momento (Antes do Confinamento)

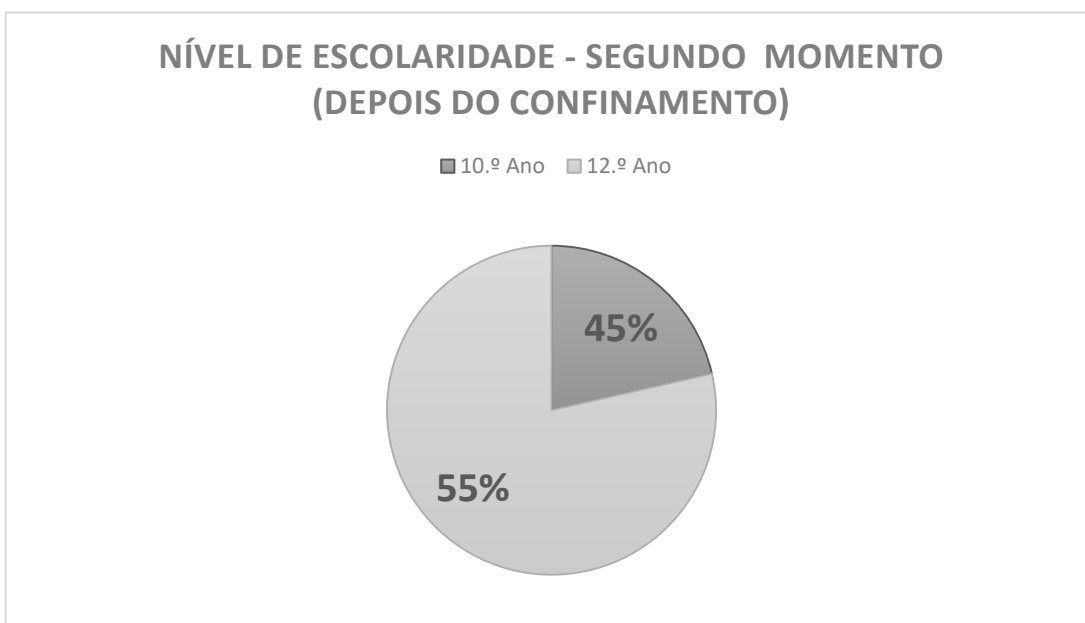


Gráfico 2. Amostra 2.º Momento (Depois do Confinamento)

## **Instrumentos**

Como referido anteriormente, neste estudo foi utilizado o questionário QMAD, válido para a população escolar portuguesa por Serpa & Frias, (1991), em turmas de diferentes anos de escolaridade, com o objetivo de avaliar o efeito do confinamento na motivação dos alunos face à educação física, tendo em conta a variável – nível de escolaridade. O QMAD foi traduzido e adaptado do *Participation Motivation Questioner – PQM* (Gill et al., 1983) traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991).

Este instrumento é formado por 30 *itens*, agrupados em 6 fatores:

- **Fator 1:** *Estatuto* - (itens 3, 14, 20, 21, 25, 28)
- **Fator 2:** *Aprendizagem Técnica/Fitness* – (itens 1, 6, 10, 15, 23, 24, 26)
- **Fator 3:** *Influência Extrínseca* – (itens 9, 19, 27, 30)
- **Fator 4:** *Trabalho em Equipa* – (itens 8, 11, 18)
- **Fator 5:** *Libertar Energia* - (itens 4, 7, 13)
- **Fator 6:** *Socialização* – (itens 2, 16, 29)

Os fatores de análise para o estudo são:

***Estatuto*** - procura atender aspetos de motivação vinculados à aprovação social, à busca de prestígio, à superação pessoal e à autorrealização;

***Aprendizagem Técnica/Fitness*** – relaciona-se com motivos de ordem fisiológica e de condicionamento físico para a prática de desporto, juntamente com o interesse na aquisição de novas técnicas desportivas;

***Influência Extrínseca*** – busca a aprovação do professor e de pares, uma necessidade de promoção onde as tarefas são realizadas em função de uma recompensa ou de uma punição;

***Trabalho em Equipa*** – criação de um espírito de equipa, pertencer a um grupo, ter ação, aprender novas técnicas de colaboração nas tarefas;

***Libertar Energia*** – utilização da prática de atividade física na educação física como forma de dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, a convivência em grupo e um relacionamento intenso com os seus pares.

***Socialização*** - influência do professor, prazer na utilização de infraestruturas desportivas, influência da família e dos amigos, ter emoções fortes.

Este instrumento é precedido pela seguinte expressão “Eu pratico atividades desportivas para...”, (anexo XVI). As respostas são dadas numa escala do tipo Likert, representada da seguinte forma:

**1** - “nada importante”; **2** - “pouco importante”, **3** - “importante”; **4** - “muito importante”; **5** - “totalmente importante”.

## **Procedimentos**

### **Recolha de dados**

Após a aprovação do Diretor da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, os questionários, no primeiro momento (antes do confinamento), foram aplicados no início da aula, de modo a evitar um estado emocional exaltado e/ou a desatenção proporcionada pelo cansaço após uma aula de Educação Física. Foi garantida a confidencialidade das respostas, tendo sido reforçado, junto dos alunos, que não existem respostas certas ou erradas, solicitando-se que respondessem de forma sincera.

De seguida, foram dadas as instruções para a realização do questionário aos estudantes e retiradas todas as dúvidas existentes no mesmo para que os alunos começassem a realizar o questionário com a máxima concentração. Todos os alunos que tiveram dúvidas durante o decorrer do questionário, estas foram retiradas junto dos mesmos.

No segundo momento, durante o E@D, após a aprovação do Diretor da Escola, foi enviado via *e-mail*, um pedido de autorização aos Encarregados de Educação dos alunos a quem o questionário iria ser aplicado para que o seu educando o pudesse preencher. Posteriormente, era o Diretor de Turma da respetiva turma que iria fornecer o *link* de acesso ao questionário através do *Google Forms*.

A recolha de dados foi efetuada através do questionário onde na folha de rosto foram também recolhidos alguns dados demográficos: sexo, idade, ano de escolaridade, local de residência, prática desportiva.

### **Tratamento de dados**

O tratamento e respetivo estudo dos dados obtidos foram colocados e analisados no Programa *Microsoft Office Excel*, como forma de organização e da criação de tabelas e gráficos com base em fórmulas existentes no programa referido em concordância com a variável em análise – nível de escolaridade.

Foi realizada uma análise estatística descritiva para os dois momentos. Esta análise, segundo Reis (1996: 15), “consiste na recolha, análise e interpretação de dados numéricos através da criação de instrumentos adequados: quadros, gráficos e indicadores numéricos”.

Para Huot (2002: 60), a análise estatística descritiva é definida como “o conjunto das técnicas e das regras que resumem a informação recolhida sobre uma amostra ou uma população, e isso sem distorção nem perda de informação”. Considera-se então como estatística descritiva um conjunto de técnicas analíticas utilizadas para resumir o conjunto dos dados recolhidos numa determinada investigação, normalmente organizados através de números, tabelas e gráficos.

Para tal, de modo a organizar toda a metodologia e respetivos procedimentos a adotar na elaboração de todo o trabalho, realizámos o Design Metodológico apresentado na tabela 10.

### Design Metodológico

Tabela 10. Design Metodológico

<b>Amostra</b>		<b>Grupo de intervenção:</b> Alunos do 10.º A/B/J/L e 12.º A/B/D/E/L da EBSQF, Coimbra
		<b>Grupo de controlo:</b> Núcleo de estágio EBSQF
<b>Fases</b>		<b>1ª Momento</b> – dezembro <b>2ª Momento</b> - abril
		- Recolha das respostas ao questionário;  - Divisão e respetiva análise da amostra tendo em conta uma divisão fatorial.
<b>Instrumentos</b>		- Questionário QMAD; - Microsoft Office Excel.
<b>Metodologia</b>	<b>Da avaliação</b>	- Recolha de dados através da aplicação do Questionário QMAD.  - Análise e comparação dos resultados através do Excel (Análise Descritiva).

### 3.4 APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Os resultados gerais obtidos em cada *item* específico do QMAD correspondente ao primeiro momento (anexo XVII) e ao segundo momento (anexo XVIII) encontram-se em anexo.

No que diz respeito ao foco central do estudo, para a apresentação dos resultados foi dividida a amostra em dois momentos: antes do confinamento e depois do confinamento. Ambos os momentos dizem respeito à análise descritiva para cada nível de escolaridade (10.º Ano e 12.º Ano), onde foi calculada a média e o desvio padrão para cada *item* do QMAD dentro dos seis fatores apresentados por Januário (2012) já referidos. Assim, esta análise tem como principal objetivo verificar se o confinamento teve ou não efeito na motivação dos alunos para a prática de Educação Física.

Na tabela 11 apresento os resultados obtidos do 10.º Ano antes e depois do confinamento:

Tabela 11. Média e Desvio Padrão 10.º Ano - Primeiro e Segundo Momento

<b>10.º Ano – Antes do Confinamento (1.º Momento)</b>		
<b><i>Fator</i></b>	<b><i>1. Média</i></b>	<b><i>1. Desvio Padrão</i></b>
<i>Estatuto</i>	2,265	0,761
<i>Aprendizagem técnica/Fitness</i>	4,005	0,555
<i>Influência Extrínseca</i>	2,824	0,786
<i>Trabalho em Equipa</i>	3,765	0,981
<i>Libertar Energia</i>	3,419	0,664
<i>Socialização</i>	3,938	0,728
<b>10.º Ano – Depois do Confinamento (2.º Momento)</b>		
<b><i>Fator</i></b>	<b><i>2. Média</i></b>	<b><i>2. Desvio Padrão</i></b>
<i>Estatuto</i>	2,076	0,853
<i>Aprendizagem técnica/Fitness</i>	3,914	0,698
<i>Influência Extrínseca</i>	2,650	0,892
<i>Trabalho em Equipa</i>	3,600	1,002
<i>Libertar Energia</i>	3,497	0,757
<i>Socialização</i>	3,564	0,765

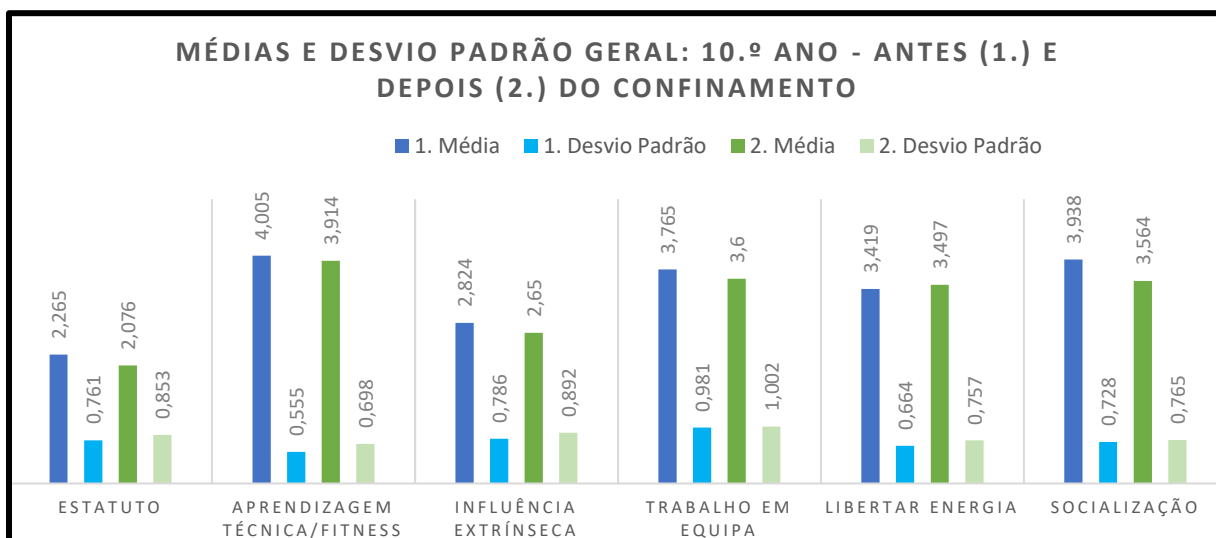


Gráfico 3. Média e Desvio Padrão Geral: 10.º Ano

Observando a Tabela 11 – Média e Desvio Padrão referente ao 10.º Ano antes e depois do confinamento, podemos verificar que o fator *aprendizagem técnica/fitness* é o fator que se manteve igual em ambos os momentos, ou seja, é o fator com maior média, sendo o mais valorizado ( $\bar{x}_1 = 4,005$ ;  $\bar{x}_2 = 3,914$ ), mas também o fator com desvio padrão mais baixo ( $\sigma_1 = 0,555$ ;  $\sigma_2 = 0,698$ ), ou seja, a amostra atribuiu menor importância ao fator e existiu menos discrepância nos resultados obtidos.

No entanto, o fator *Influência Extrínseca*, sendo o segundo valor com média mais baixa ( $\bar{x}_1 = 2,824$ ;  $\bar{x}_2 = 2,650$ ) em ambos os momentos, tem também uma discrepância de respostas bastante elevada, com o segundo desvio padrão mais alto nos dois momentos ( $\sigma_1 = 0,786$ ;  $\sigma_2 = 0,892$ ).

No que diz respeito ao fator *Trabalho em Equipa*, é notório o elevado número de discrepâncias dentro do grupo, sendo o valor mais alto do desvio padrão de ( $\sigma_1 = 0,981$ ;  $\sigma_2 = 1,002$ ) antes e depois do confinamento.

O fator *Estatuto* apresenta o menor valor em termos de média em ambos os momentos ( $\bar{x}_1 = 2,265$ ;  $\bar{x}_2 = 2,076$ ) no entanto, apresenta um valor elevado em termos de desvio padrão, segundo mais alto ( $\sigma_1 = 0,761$ ;  $\sigma_2 = 0,853$ ), podendo concluir que apesar deste último ser o fator com maior desvalorização por parte dos estudantes do 10.º Ano, a discrepância das respostas é elevada em ambos os momentos.

No que diz respeito ao fator *Socialização* percebemos que os estudantes do 10.º ano valorizam bastante este fator no primeiro momento (antes do confinamento) visto ter uma média elevada, segunda mais alta, ( $\bar{x}_1 = 3,938$ ). No entanto, depois do confinamento

a motivação dos alunos passou a ter o foco no fator *Trabalho em Equipa*, que tem a segunda média mais elevada do segundo momento, ( $\bar{x}_2 = 3,600$ ).

Na tabela 12 apresento os resultados obtidos do 12.º Ano antes e depois do confinamento:

Tabela 12. Média e Desvio Padrão 12.º Ano - Primeiro e Segundo Momento

<b>12.º Ano – Antes do Confinamento (1.º Momento)</b>		
<i>Fator</i>	<i>1. Média</i>	<i>1. Desvio Padrão</i>
<i>Estatuto</i>	2,141	0,851
<i>Aprendizagem técnica/Fitness</i>	3,691	0,778
<i>Influência Extrínseca</i>	2,540	0,781
<i>Trabalho em Equipa</i>	3,377	1,055
<i>Libertar Energia</i>	3,505	0,874
<i>Socialização</i>	3,521	0,808
<b>12.º Ano – Depois do Confinamento (2.º Momento)</b>		
<i>Fator</i>	<i>2. Média</i>	<i>2. Desvio Padrão</i>
<i>Estatuto</i>	2,069	0,742
<i>Aprendizagem técnica/Fitness</i>	3,665	0,815
<i>Influência Extrínseca</i>	2,522	0,677
<i>Trabalho em Equipa</i>	3,497	0,848
<i>Libertar Energia</i>	3,628	0,854
<i>Socialização</i>	3,599	0,692

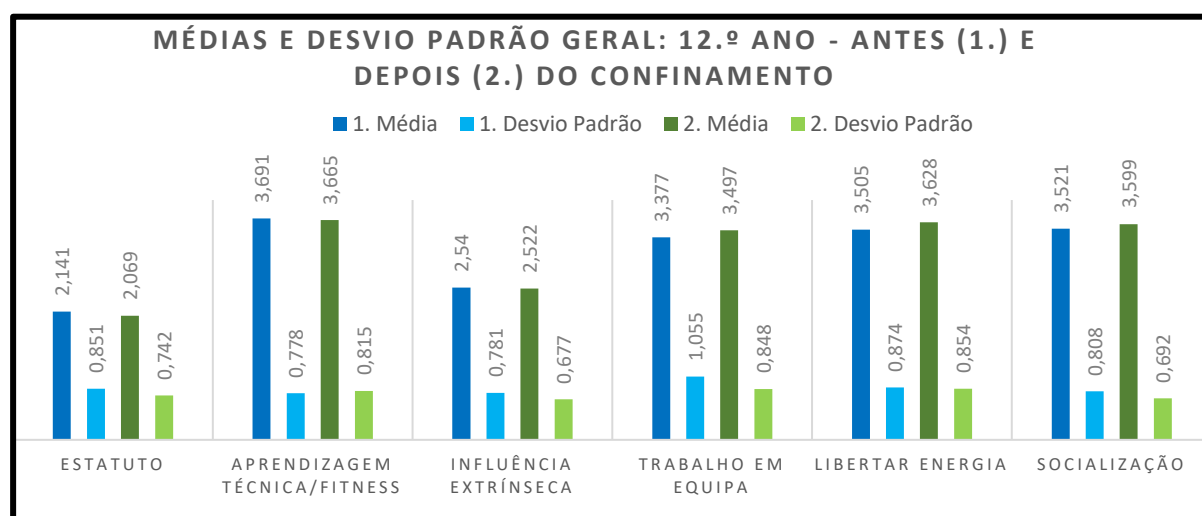


Gráfico 4. Média e Desvio Padrão Geral: 12.º Ano



Observando a Tabela 12 – Média e Desvio Padrão referente ao 12.º Ano, antes e depois do confinamento, podemos verificar que o fator aprendizagem técnica/fitness é o fator que se manteve igual em ambos os momentos, ou seja, é o fator com maior média ( $\bar{x}_1 = 3,691$ ;  $\bar{x}_2 = 3,665$ ), no entanto, no primeiro momento, este fator tem o desvio padrão mais baixo ( $\sigma_1 = 0,778$ ) comparativamente com o desvio padrão do segundo momento, sendo este um dos valores apresentados mais alto, significando que a resposta tem um baixo nível de concordância, ou seja, nem todos os inquiridos partilham da mesma opinião, existindo maior discrepância nos resultados obtidos.

No entanto, o fator Influência Extrínseca, sendo o segundo valor com média mais baixa ( $\bar{x}_1 = 2,824$ ;  $\bar{x}_2 = 2,650$ ) em ambos os momentos, é também aquele que apresenta menos discrepância nos resultados obtidos, por ter um desvio padrão baixo relativamente aos outros fatores antes e depois do confinamento ( $\sigma_1 = 0,781$ ;  $\sigma_2 = 0,677$ ).

No que diz respeito ao fator *Trabalho em Equipa* e ao fator *Libertar Energia*, é notório o elevado número de discrepâncias dentro do grupo, sendo os valores mais altos de desvio padrão,  $\sigma_1 = 1,055$ ;  $\sigma_2 = 0,848$  /  $\sigma_1 = 0,874$ ;  $\sigma_2 = 0,854$  respetivamente. É também o fator *Libertar Energia* que apresenta o segundo valor médio mais alto no segundo momento ( $\bar{x}_1 = 3,628$ ) o que significa que a amostra atribuiu maior importância ao fator.

O fator *Estatuto* apresenta o menor valor em termos de média em ambos os momentos ( $\bar{x}_1 = 2,142$ ;  $\bar{x}_2 = 2,069$ ) no entanto, apresenta um valor elevado em termos de desvio padrão, segundo mais alto ( $\sigma_1 = 0,851$ ;  $\sigma_2 = 0,742$ ), podendo concluir que apesar deste último ser o fator com maior desvalorização por parte dos estudantes do 12.º Ano, a discrepância das respostas é elevada em ambos os momentos.

No que diz respeito ao fator *Socialização* este apresenta um desvio padrão baixo ( $\sigma_2 = 0,692$ ) no segundo momento, sendo o segundo valor mais baixo relativamente aos restantes fatores.

### 3.5. DISCUSSÃO

O foco principal na elaboração deste estudo, teve como objetivo verificar se existe ou não efeito do confinamento na motivação dos alunos do 10.º ano e 12.º ano da Escola Básica e Secundário Quinta das Flores para a prática de Educação Física. Assim, foi necessário entender se o confinamento apresentou diferenças na motivação nos anos de escolaridade (10.º e 12.º anos) antes e depois do confinamento. Na discussão dos resultados procurámos seguir a mesma linha de orientação utilizada na apresentação dos resultados, realizando-a por momentos, de forma a proporcionar uma melhor compreensão e comparação dos mesmos.

Analisando os resultados obtidos no 10.º ano podemos verificar que antes do confinamento os alunos do 10.º ano priorizavam o fator *Aprendizagem Técnica/Fitness*, sendo este o valor com média mais alta. Após o confinamento, continuou a ser o fator mais valorizado pelos alunos do 10.º Ano, apesar da média ter sido ligeiramente mais baixa depois do confinamento. Pode significar que os alunos antes do confinamento tinham maior motivação para a prática de educação física no facto de esta poder “melhorar as capacidades técnicas”, “manter a forma”, “aprender novas técnicas”, “fazer exercício” e “estar em boa condição física”. A descida ligeira depois do confinamento no que concerne a este fator, leva-nos a crer que os alunos no E@D nas aulas de Educação Física exerciam maioritariamente exercícios de condição física, pelo que, com o retorno às aulas presenciais sentiram que apesar de continuar a ter um impacto grande na sua motivação esta não era tão elevada como antes.

Neste ano de escolaridade houve também uma ligeira diminuição nos fatores *Estatuto, Influência Extrínseca, Trabalho em Equipa e Socialização*, significando que os alunos do 10.ºano apresentaram uma diminuição na motivação para a Educação Física após o confinamento. Estes dados poderão significar que o nível psicológico dos alunos do 10.º ano ainda não poderá estar preparado para enfrentar as possíveis adversidades que podem vir a surgir. No entanto, existiu um aumento no fator *Libertar Energia*.

Podemos corroborar o referenciado acima com a literatura. Reis et al (2021). refere que o ensino à distância no primeiro confinamento (ano 2020), apresentou um aumento do nível de stress e incidências de perturbações do humor e de ansiedade. Ou

seja, os alunos necessitavam que as aulas voltassem presencialmente pois as crianças e jovens necessitavam de libertar as energias ao invés de estarem “presos” em casa.

Ao observarmos todos os fatores que influenciam a motivação dos alunos do 10.º ano para a prática de Educação Física, podemos verificar que, antes do confinamento, os alunos deste ano priorizavam para além da *Aprendizagem Técnica/Fitness* a *Socialização*. Após o confinamento, os alunos passaram a priorizar o *Trabalho em Equipa* ao invés da *Socialização*. Leva-nos a crer que antes do confinamento os alunos consideravam que o “estar com os amigos”, “ter alguma coisa para fazer” e o “divertimento” era o que mais os motivava para a prática de Educação Física e após o confinamento o que mais os motivou passou a ser “Trabalhar em equipa”, “Fazer novas amizades” e o “Espírito de Equipa”. Como é referido na revisão da literatura, os alunos deixaram de ver a escola apenas como um espaço de diversão, de convivência e socialização, mas também como centro de aprendizagem, ganhando motivação para frequentar a escola e as aulas de Educação Física não só por diversão, mas também para evoluírem ao nível da sua aprendizagem. Em concordância Fonseca, Sousa e Vilas-Boas, (2001) mencionam que quanto mais baixo for o nível de ensino, mais altos são os valores médios de “trabalhar em equipa”.

Analisando os resultados obtidos no 12.º ano podemos verificar que antes do confinamento, tal como no 10.º ano, os alunos do 12.º ano priorizavam o fator *Aprendizagem Técnica/Fitness*, sendo este o valor com média mais alta. Após o confinamento, continuou a ser o fator mais valorizado pelos alunos do 12.º Ano, apesar da média ter sido ligeiramente mais baixa depois do confinamento. Em concordância com o autor Brito (2020) que indicou num estudo efetuado que “o período pandémico em que o isolamento social tem sido uma constante pode ter acentuado a perceção negativa dos jovens mais velhos sobre o próprio corpo, já que a exposição elevada às redes sociais conduz a uma contínua comparação da autoimagem perante corpos tidos como “perfeitos”, ao mesmo tempo em que essas pessoas “modelos corporais” transparecem estar felizes e contentes o tempo todo, fazendo com que até a autoestima dos jovens estudantes diminua drasticamente”. Leva-nos a crer que depois do confinamento, os jovens estavam motivados para a Educação Física de modo a trabalharem o seu corpo para que a sua autoestima aumentasse novamente como estava antes do confinamento.

Neste ano de escolaridade houve também uma ligeira diminuição nos fatores *Estatuto e Influência Extrínseca*. No entanto, existiu um aumento nos fatores *Trabalho em Equipa, Libertar Energia e Socialização*. O estudo corrobora com a literatura, pois os autores Mendes et al. (2020) num estudo efetuado demonstraram que 63% da amostra refere que a carga de trabalho aumentou, levando a um aumento de *stress* e a uma desmotivação acrescida, assim como a saudade da rotina da escola, dos amigos e do contacto com os professores. Leva-nos a crer que os alunos após o confinamento se motivaram mais para a Educação Física pois puderam “trabalhar em equipa”, voltaram a ter “o espírito de equipa” (extremamente importante nas aulas de Educação Física), puderam “descarregar as energias” e “libertar a tensão” acumulada no isolamento social e puderam voltar a “Estar com os amigos” onde o “divertimento” também os motivou na prática de Educação Física após o confinamento.

Verdasca (2021) num artigo escrito através das narrativas de professores do ensino básico e secundário relativamente à ocorrência do confinamento e os seus respetivos riscos para os alunos, refere a importância que os alunos atribuíram à escola com o confinamento. No tópico sobre a consciencialização dos jovens para a importância da escola, vários intervenientes referiram que com o confinamento a escola ganhou na consciência dos alunos uma importância nas suas vidas que sem a pandemia não era reconhecida.

Em relação ao fator de motivação que menos motivava os alunos, do 10.º e 12.º anos antes e após confinamento, continuou a ser o mesmo, sendo este, o fator *Estatuto*. Apesar de ser já o fator com média mais baixa é notória a descida acentuada que existiu após o confinamento, podendo indicar que os alunos sentiam que “Ser conhecido” e “Ser reconhecido e ter prestígio, o que mostra que o confinamento não teve efeito positivo na motivação dos alunos para a prática de Educação Física relativamente a este fator. Em consonância com estes resultados, Januário (2012), num estudo aplicado a três níveis de ensino, encontrou em todos o fator estatuto como o menos importante.

### 3.6. CONCLUSÃO

O confinamento teve duas faces da moeda. A primeira referindo que o ensino em geral motivou os alunos para as aulas presenciais e a segunda, especificamente falando da disciplina de Educação Física, referindo que o confinamento desmotivou os alunos para a prática desportiva. Relativamente ao primeiro ponto, o facto de os alunos no confinamento terem aulas através de dispositivos eletrónicos fez com que a sua motivação para o E@D diminuísse, pois, a falta de socialização, e da relação professor-aluno era notória no empenho dos mesmos, fazendo com que estes ansiassem cada vez mais pelo regresso às aulas presenciais, não só pela socialização como pela aprendizagem. No segundo ponto, o facto de os alunos estarem habituados a aulas de Educação Física com interação entre alunos e professor e passarem a realizar as mesmas na sua própria casa no espaço disponível, orientados pelo professor através de um computador, fez com que estes perdessem a motivação para a prática desportiva.

Tendo em conta os resultados obtidos, foi-nos permitido perceber os níveis motivacionais nas escolas e a sua diferença entre cada ano de escolaridade, tendo em conta o momento vivido antes e depois do confinamento. Relativamente aos objetivos do estudo, estes foram de alguma forma alcançados, tendo recolhido informações acerca das consequências que o confinamento teve na motivação para a EF dos alunos do 10.º e 12.º anos.

Um dado conclusivo retirado do estudo foi que o confinamento apenas trouxe ligeiras alterações, em ambos os anos de escolaridade, em relação aos fatores que os alunos reconhecem que mais influenciam a sua motivação para a prática de Educação Física. De uma forma geral, podemos concluir que os alunos do 10.º ano apresentaram uma evolução negativa após o confinamento comparativamente aos resultados obtidos antes do confinamento e os alunos do 12.º ano mudaram para além de manterem o mesmo fator em ambos os momentos como a principal motivação (fator *Aprendizagem Técnica/Fitness*), apresentaram uma evolução positiva nos fatores *Trabalho em Equipa*, *Libertar Energia* e *Socialização*.

No 10.º ano de escolaridade houve uma diminuição em quase todos os fatores, à exceção do fator *Libertar Energia* que após o confinamento teve influência na motivação dos alunos para a prática de Educação Física. Neste mesmo ano, antes do confinamento, os alunos priorizavam para além do fator *Aprendizagem Técnica/Fitness*, o fator

*Socialização*. Após o confinamento, os alunos passaram a priorizar o fator *Trabalho em Equipa* em prol do fator *Socialização*. No 12.º ano de escolaridade houve uma diminuição dos fatores *Estatuto*, *Aprendizagem Técnica/Fitness* e *Influência Extrínseca*. Neste mesmo ano, antes do confinamento, os alunos priorizavam para além do fator *Aprendizagem Técnica/Fitness*, o fator *Socialização*. Após o confinamento, os alunos passaram a priorizar o fator *Libertar Energia* ao invés do fator *Socialização*.

Outro dado que podemos retirar é que o fator *Libertar Energia* é o único fator a aumentar em ambos os anos de escolaridade, o que pode indicar que após o confinamento os alunos sentiram a necessidade de descarregar energias, libertar a tensão vivida durante o confinamento e onde acabaram por ter emoções fortes na prática da disciplina de Educação Física, motivando-os para a mesma.

As ilações a retirar deste trabalho terão, necessariamente, de ser consideradas tendo em conta os condicionalismos do estudo, nomeadamente no que se refere à distribuição dos sujeitos da amostra pelos respetivos anos de escolaridade que delimitaram o trabalho. Outra ilação a retirar é a falta de estudos existente no que diz respeito à motivação dos alunos na Educação Física durante o confinamento.

Como recomendações futuras a este estudo, considero importante dar uma continuidade ao mesmo visto não existir estudos suficientes sobre a motivação e o confinamento na Educação Física, aumentar o número de participantes e englobar o maior número de anos de escolaridade de modo a podermos comparar um maior número de nível de ensino.

### 3.7. BIBLIOGRAFIA

Antunes, J. V. (2004). *Aspetos motivacionais dos alunos e do ambiente da aula: Variáveis do contexto escolar*. Comunicação apresentada nas II Jornadas de Psicologia do Instituto Piaget. Almada.

Brito, A. t. (2020). *Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19)*. Temas em Educação Física escolas, pp. 105-125.

Cardoso, A. (2014). *Inovar com a investigação-ação: desafios para a formação de professores*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Cid, L. (2002). *Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens*. Guarda.

Cruz, J. (1996). *Motivação para a Competição e Prática Desportiva*. Manual de Psicologia do Desporto. J. Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Dias, Ruth Borges (2009). *Diretrizes de intervenção quanto à mudança de comportamento. A Entrevista Motivacional*. PEREIRA, AA Diretrizes clínicas para atuação em saúde mental na Atenção Básica à Saúde. Série Nescon de Informes Técnicos, n. 3.

Estanqueiro, A. (2013). *Comunicar com os Filhos/O Papel dos Pais na Educação*. 1ª ed. Lisboa: Editorial Presença.

Fernandes, H., Raposo, J.V., Lázaro, J.P. e Dosil, J. (2004). *Validación y Aplicación de Modelos Teóricos Motivacionales en el contexto de La Educacion Física. Cuadernos de Psicologia del Deporte*. Espanha: Universidade de Múrcia, Vol (4), nº 1 y 2.

Fernandes, P. (2006). *CORFEBOL: Um estudo sobre as motivações dos jovens, entre os 15 e os 19 anos, para a prática desportiva*. Monografia da Universidade Lusófona, (33).

Ferreira, V., Biscaia, R., Filhó, T., Fragoso, C., Gameiro, D., & Pardal, R. (2017). *As motivações e a idade dos alunos para a prática em aulas de educação física*. Lisboa.

Fonseca, M., Sousa, F. & Vilas Boas, P. (2001). *Motivos apresentados pelos jovens para a prática da natação de uma forma competitiva*. In A. M. Fonseca (Ed.), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação*. 88-91.

Gill, D.L (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 2º Ed. Illinois: Human Kinetics.

Gomes, V. (2012). *Motivação para a prática de educação física no 3º ciclo do ensino básico e sua relação com a perspectiva dos pais sobre a disciplina*. Universidade da Beira Interior.

Gouveia, F. C. (2007). *Motivação e Prática da Educação Física*. Campinas: Papirus.

Guedes, D. S. (2013). *Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros*. São Paulo: Rev Bras Educ Fís Esporte.

Huot, Réjean (2002). *Métodos quantitativos para as ciências humanas* (tradução de Maria Luísa Figueiredo). Lisboa: Instituto Piaget.

Januário (Bock & Bahia (org), 1999), N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R.. *Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade*. *Motricidade*, 8(4), 38-51.

Lemos, F. (2015). *Motivação e prática de exercício físico em estudantes do ensino superior*. Porto.

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

Matos, M. (1998). *O papel do psicólogo na promoção e estilos de vida activos em jovens (pp. 81-88)*. *A Psicologia na Viragem do Século - Actas do IV Encontro dos Psicólogos*. Lisboa. SNP e Climepsi Editores.

Mendes, R., Lourenço, A., Pereira, B., & Martins, F. (2020). *As crianças e jovens portugueses e a sua perceção da escola em contexto de confinamento social*.

Moraes, C. & Varela, S. (2007). *Motivação do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem*.



Mota, R. (1997). *A educação física e o desporto escolar*. Lisboa. Vol. XIII, nº76, dossier, p. I-XII: Revista Horizonte.

Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., & Coll, D. (2007). *Efeitos do género, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico*. *Fitness & Performance Journal*, 6 (3), 140-6.

Nunes, P. (2012). *A motivação para a aula de Educação Física. Estudo realizado em alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico do Concelho de Tomar*. Covilhã.

Nobre, A. (2015). *Estágios de mudança de comportamento para a atividade física e fatores associados em escolares adolescentes*. Universidade Federal de Sergipe.

Noffke, S., & Somekh, B. (2010). *Handbook of Educational Action Research*. London: Sage

Pereira, L. (2018). *Mudança de Comportamento para a prática de exercício físico em universitários*.

Pinheiro, V. M. (2013). *Relatório Final de Estágio – A motivação dos alunos do ensino secundário para a prática da educação física escolar: Estudo comparativo entre os alunos do ensino científico - humanístico e os alunos do ensino profissional*. Vila Real.

Pires, P. (2000). *O valor social e formativo da educação física e do desporto*. In *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. Lisboa. Vol. XVI, nº95, p. 3-7.

Pozzobon, M. E. (2005). *Nível de satisfação de escolares por aula de Educação Física*.

Reis, E. (1996). *Estatística descritiva* Lisboa: Edições Sílabo.

Reis, T. (2016). *Motivação intrínseca e extrínseca dos alunos face à disciplina de Educação Física nos diferentes níveis de maturação*. Coimbra.

Reis, R. (2021). *Impacto do Confinamento em Crianças e Adolescentes*. pp. 245-246.

Rocha, C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar*. Lisboa: Dissertação .

Rosa, A. J. (2012). *A motivação Intrínseca e Extrínseca na Disciplina de Educação Física. As Diferenças de Género em Alunos do Ensino Básico*. Covilhã.

Rosa, N. e Mata, L. (2012). *Motivação para a aprendizagem e percepções do clima de sala de aula em alunos do 2.º ano de escolaridade*. ISPA. Lisboa.

Samulski D, Noce F. (2002). *Avaliação psicológica do esporte*. In: Mello MT, organizador. *Preparação física para atletas paraolímpicos*. São Paulo: Atheneu.

Santos, I., Silva, M., & Teixeira, P. (2013). *A self-determination theory perspective on weight loss maintenance*. *The European Health Psychologist*, 18(5), 194–199.

Serpa, S. (1991). *Motivação para a prática desportiva*. In F. Sobral & A. Marques (Coord.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa* (pp. 101-111)

Soares, C. M. (2016/17). *Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada - A motivação para a prática do exercício e os resultados escolares dos alunos do 3º Ciclo e secundário*.

Standage, M.; Duda, J. e Ntoumanis, N. (2003). *A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions*. *Journal of Educational Psychology*, Vol (95), nº 1, p. 97-110.

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

Teixeira, F. E Folle, A. (2009). *Educação Física Escolar: Uma Análise da Participação dos alunos do Ensino Fundamental*. Santa Catarina: Universidade do Estado de Santa Catarina – Florianópolis. X Semana Acadêmica da Educação Física.

Thurler, M. (1994). *A escola e a mudança*. Lisboa:Escolar.

Toledo, P., Rocha, C., & Pereira, D. (2014). *Motivação para a prática da educação física no ensino médio*.

Tresca, R. e De Rose Jr., D. (2000). *Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília: Vol (8), n. 1, p. 9-13.

Tripp, D. (set./dez de 2005). *Pesquisa-ação: uma introdução metodológica*. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 3 , pp. 443-466.

Vasconcelos, O. N. (2015). *Motivação e Disciplina - Perceção de Alunos e Professores da Escola de Ensino Básico e Secundário da Bemposta*, em Portimão (Algarve). Porto.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

VELOSO, S. (2005). *Determinantes da Atividade Física dos Adolescentes: estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras*. Teste de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Venâncio, R. (2011). *Motivação para a prática de Educação Física*. Universidade da Beira Interior.

Verdasca, J. (2021). *A escola em tempos de pandemia: narrativas de professores*. Universidade de Évora.

Viegas, J., Catalão, F., Ferreira, M., Boto, & S. (15 de outubro de 2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*.

Wu, M., Xu, W., Yao, Y., J&Chen. (2020). *Mental health status of students parents during COVID-19 pandemic and its influence factors*. *General Psychiatry*

## **CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO**

Findando esta fase de estudos, é essencial projetarmos sobre o que foi o nosso EP, acreditando ter sido uma etapa desafiante proporcionando-nos aprendizagens novas e um enriquecimento tanto a nível pessoal como profissional. Na elaboração do relatório de estágio, refletimos e tentámos expor aquilo que foi a nossa intervenção durante o ano letivo, demonstrando a evolução desde o primeiro momento.

O papel do professor é muito rigoroso, exigente e é necessário um enorme esforço e dedicação diariamente de modo a que haja coerência no processo de ensino-aprendizagem. Considerando a nossa prestação ao longo do ano como professores estagiários, sentimos que esta foi positiva, quer a nível da apreensão de conhecimentos importantes para futuramente desempenharmos as nossas funções como no desenvolvimento das capacidades fundamentais relativamente à compreensão do contexto escolar e dos seus intervenientes, desde os alunos, docentes até aos elementos administrativos. Além disso, ampliámos o conjunto de vivências referentes à profissão de docente, através da realização de tarefas que implicavam a organização de ações e de apoio a um cargo de direção de turma.

O aperfeiçoamento do tema-problema possibilitou-nos enriquecer o nosso conhecimento científico relativamente à temática em estudo, assim como a nível de análise diversificada de dados referentes aos seus participantes, levando a uma melhor compreensão dos seus resultados.

Com o decorrer do ano letivo escolar surgiram algumas dificuldades que nos fizeram refletir para que as pudéssemos contornar. Embora sejamos conscientes de que todas essas dificuldades foram ultrapassadas, temos noção de que futuramente e ao longo de toda a nossa carreira surgirão novas dificuldades, sendo assim essencial a formação contínua de um professor, para poder ultrapassá-las regularmente.

Com a finalização do EP e da construção do relatório de estágio, julgamos ter a competência necessária e estar providos de ferramentas essenciais para exercer eficazmente as nossas funções de docentes de EF.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Boutinet, J-P. (1996). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.

Cardinet, J. (1983). *Des instruments d'évaluation pour chaque fonction*. Neuchâtel: IRDP.

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto, retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/631837/details/maximized>

Decreto-Lei n.º75/2008 de 22 de abril (artigo 9.º, n.º1, alínea c), retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/249866/details/maximized>

Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, artigo 24 do Ministério da Educação e Ciência, retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/178548/details/maximized>

Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, artigo 25 do Ministério da Educação e Ciência, retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/178548/details/maximized>

Decreto-Lei n.º139/2012 dl 55/2018 desp. Norm 1-f/2016, de 5 de julho, artigo 23 do Ministério da Educação e Ciência, retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/178548/details/maximized>

Favinha, M., Ferreira, A. & Góis, M. (2012). *A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo*. Évora: Universidade de Évora

Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos* [Universidade de Coimbra].

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (1ª Edição). INDE Publicaciones

Piéron, Maurice (1996). *Formação de Professores – Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Edições FMH. Lisboa.

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

Portaria n.º359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p.17, retirado de: <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/125085420/details/maximized>

Portaria n.º359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p.20, retirado de: <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/125085420/details/maximized>

Programa de Educação Física. (2001). 3º Ciclo. Reajustamento. Lisboa: Ministério da Educação.

Resende, P. (2012). *Relatório de Estágio: Orientação motivacional dos objetivos de realização nas Aulas de Educação Física. Estudo comparativo entre ciclos de ensino de uma Escola Pública e Privada*. Minho: P. Resende. Relatório de Estágio apresentado à Universidade do Minho.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação* (7 ed.). Lisboa: Texto Editora

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (2ª Edição). Palo Alto: Mayfield Pub.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE Publicaciones


Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física* (2ª Edição). INDE Publicaciones

# ANEXOS

## *Anexo I. Caracterização da Escola – Espaços Educação Física*



## Anexo II. Ficha de Caracterização do Aluno

<p><small>ESCOLA SECUNDÁRIA</small> <b>FORES</b> <small>GRUPO A</small></p> <h3>Ficha de Caracterização do Aluno - 10.ºB</h3> <p>Ano letivo 2020/2021 </p> <p>Este questionário visa recolher dados que contribuam para que os teus professores te conheçam melhor. É de carácter individual e deve ser preenchido até ao fim. Responde com a maior sinceridade e seriedade possível. Garantimos o anonimato de todos os dados aqui disponibilizados.</p> <p>Obrigada pela colaboração e um bom ano letivo!</p> <p>* Obrigatório</p> <p><b>A. DADOS DO ALUNO</b></p> <p>1. Nome: *</p> <input data-bbox="237 878 746 1043" type="text"/>  <p>2. Número: *</p> <input data-bbox="237 1128 746 1160" type="text"/>	<p>3. Sexo: *</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p> <p><input type="radio"/> Feminino</p> <p>4. Data de Nascimento: *</p> <input data-bbox="871 524 1380 555" type="text"/> <small>Formato: M/d/yyyy</small> <p>5. Idade *</p> <input data-bbox="871 667 1380 698" type="text"/> <p>6. Nacionalidade: *</p> <input data-bbox="871 784 1380 815" type="text"/> <p>7. Naturalidade: *</p> <input data-bbox="871 900 1380 931" type="text"/>
---	---

<p>8. Morada: *</p> <input data-bbox="233 1281 742 1447" type="text"/>  <p>9. Contacto *</p> <p><small>Telemóvel / Telefone</small></p> <input data-bbox="233 1550 742 1581" type="text"/>  <p>10. Email: *</p> <input data-bbox="233 1666 742 1832" type="text"/>  <p>11. Tem algum apoio de ação social escolar: *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>	<p>12. Se sim, qual é o escalão? *</p> <input data-bbox="866 1281 1375 1312" type="text"/>
--	--



## B. DADOS DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

13. Nome: \*

14. Data de Nascimento: \*

Formato: M/d/yyyy

15. Idade: \*

16. Grau de parentesco: \*

17. Contacto: \*

Telemóvel / Telefone

18. Morada: \*

19. Situação profissional: \*

- Efetivo  
 Aposentado  
 Contratado  
 Desempregado

20. Local de trabalho: \*

21. Contacto do emprego: \*

Telemóvel / Telefone

22. Habilitações literárias: \*

23. Email: \*

## C. AGREGADO FAMILIAR

24. Parentesco (1): \*

Pai / Mãe / Irmão / Irmã / etc

25. Idade: \*

O valor tem de ser um número

26. Habilitações Literárias: \*

27. Situação Profissional: \*

- Efetivo  
 Aposentado  
 Contratado  
 Desempregado  
 Estudante

28. Tem mais elementos no agregado familiar ? \*

- Sim  
 Não

29. Parentesco (2):

*Pai / Mãe / Irmão / Irmã / etc*

30. Idade:

O valor tem de ser um número

31. Habilitações Literárias:

32. Situação Profissional:

- Efetivo
- Aposentado
- Contratado
- Desempregado
- Estudante

33. Tem mais elementos no agregado familiar ? \*

- Sim
- Não

34. Parentesco (3):

*Pai / Mãe / Irmão / Irmã / etc*

35. Idade:

O valor tem de ser um número

36. Habilitações Literárias:

37. Situação Profissional:

- Efetivo
- Aposentado
- Contratado
- Desempregado
- Estudante

38. Tem mais elementos no agregado familiar ? \*

- Sim
- Não

39. Parentesco (4):

*Pai / Mãe / Irmão / Irmã / etc*

40. Idade:

O valor tem de ser um número

41. Habilitações Literárias:

42. Situação Profissional:

- Efetivo
- Aposentado
- Contratado
- Desempregado
- Estudante

43. Tem mais elementos no agregado familiar ? \*

- Sim
- Não

44. Parentesco (5):

*Pai / Mãe / Irmão / Irmã / etc*

45. Idade:

O valor tem de ser um número

46. Habilitações Literárias:

47. Situação Profissional:

- Efetivo
- Aposentado
- Contratado
- Desempregado
- Estudante

48. Os teus pais/encarregados de educação, fazem-te perguntas sobre o que se passa na escola? \*

- Nunca
- Poucas Vezes
- Algumas vezes
- Sempre

49. Estas perguntas referem-se principalmente: \*

- Às notas do final de cada período
- Às notas dos testes
- Ao comportamento
- Aos professores
- Aos colegas
- Ao ambiente na turma

Outro

50. Considero o meu ambiente familiar: \*

- Mau
- Razoavel
- Bom
- Muito Bom

#### D. VIDA ESCOLAR

51. Gostas da tua escola? \*

- Sim
- Não

52. Gostas de estudar? \*

- Sim
- Não

53. Costumas estudar: \*

- Todos os dias
- Regularmente
- Só no fim de semana
- Na véspera do teste
- Não costumo estudar

54. Em média, quanto tempo estudas por semana em tempo de aulas? \*

55. Em casa, quando sentes dificuldade em alguma matéria, alguém te ajuda a esclarecer as duvidas? \*

- Sim
- Não

56. Tens explicações fora da escola? \*

- Sim
- Não

57. O teu local de estudo é: \*

- Silencioso
- Barulhento
- Estudo a ver televisão/ouvir musica

Outro

58. Alguma vez reprovaste? \*

- Sim
- Não

59. Se sim, em que ano/s ?

60. Já tiveste aulas de apoio? \*

- Sim
- Não

61. Se sim, a que disciplinas?

62. Qual/Quais são as tuas disciplinas preferidas? \*

63. Qual/Quais são as disciplinas de que menos gostas? \*

64. Qual/Quais são as disciplinas em que sentes mais dificuldades? \*

65. Qual/Quais são as disciplinas em que sentes menos dificuldades? \*

66. Como superas as dificuldades sentidas nas aulas? \*

67. Pensas estudar até: \*

- 12º ano  
 Ensino superior

68. Já tiveste alguma falta disciplinar? \*

- Sim  
 Não

69. Já tiveste algum processo disciplinar? \*

- Sim  
 Não

## E. ENSINO À DISTANCIA

70. Tens computador em casa? \*

- Sim  
 Não

71. Se sim, o computador é:

- Pessoal  
 Partilhado

72. Tens internet em casa?

- Sim  
 Não

73. Se sim, classifica a velocidade da internet dentro dos seguintes níveis:

1- Muito fraca; 2- Fraca; 3- Razoável; 4- Boa; 5- Excelente



74. Na tua última experiência relativa ao ensino à distância, encontraste alguma dificuldade para a realização da mesma: \*

- Sim  
 Não

75. Se sim, quais:

- Velocidade da internet  
 Velocidade do computador (Processamento)  
 Computador partilhado  
 Não possuir webcam  
   
Outro

76. Essas dificuldades já se encontram todas resolvidas?

- Sim  
 Não

77. Quais as dificuldades que ainda tens?

## F. TRANSPORTE ESCOLAR

78. Qual é a distancia de casa à escola: \*

- Até 15 min
- 15 a 30 min
- 30 a 45 min
- + 45 min

79. Qual o meio de transporte Casa-Escola \*

- A pé
- Bicicleta
- Carros
- Autocarro

Outro

80. Depois das aulas, a que horas costumás chegar a casa? \*

81. Qual/Quais são os dias que chegas mais cedo a casa? \*

*Dia / Horas*

82. Qual/Quais são os dias em que chegas mais tarde a casa? \*

*Dia / Horas*

## F. Saúde / Alimentação

83. Tens algum problema de saúde? \*

- Sim
- Não

84. Se sim, qual/quais?

85. Tomas algum medicamento regularmente? \*

- Sim
- Não

86. Se sim, qual/quais?

87. Já foste operado? \*

- Sim
- Não

88. Tens algumas das seguintes dificuldades? \*

- Nenhuma
- Auditivas
- Visuais
- Motoras
- De linguagem

Outro

89. Que refeições costumás fazer diariamente? \*

- Pequeno almoço
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar

Outro

90. O que costumás comer ao pequeno almoço? \*

91. Onde tomas habitualmente o teu pequeno almoço em tempo de aulas? \*

92. Neste ano letivo, onde pensas almoçar? \*

93. A que horas te costumavas deitar em tempo de aulas? \*

94. Quantas horas costumavas dormir por noite? \*

95. Fumas? \*

- Não, mas já experimentei
- Não
- Sim

96. Bebes bebidas alcoólicas? \*

- Não, mas já experimentei
- Não
- Sim

## I. ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

97. Como ocupas o tempo livre fora da escola? \*

- Leio
- Ouço música
- Uso o Computador
- Vejo Televisão
- Vou ao café
- Pratico Desporto
- Converso com os amigos
- 
- Outro

98. Em média, quanto tempo gastas semanalmente nessas mesmas atividades? \*

- 30 min - 1h30
- 1h30 - 3h
- 3h - 5h
- 5h ou +

99. Géneros literários preferidos? \*

- Não leio
- Romance
- Drama
- Poesia
- 
- Outro

100. Programas de televisão preferidos \*

- Desportivos
- Novelas
- Ficção
- Eruditos (ópera, bailado, música clássica e jazz)
- Variedades/Divertimento (programas musicais, concursos, circos, programas de humor, talk-shows, reality-shows)
- Informação
- Cultura/Conhecimento(Documentários)
- Juventude (Desenhos e filmes animados)
- 
- Outro

## Ficha de Caracterização do Aluno - 10.º

**B**

**Ano letivo 2020/2021**

**(Educação Física)**

Este questionário visa recolher dados que contribuam para que os teus professores te conheçam melhor.

É de caráter individual e deve ser preenchido até ao fim.

Respondam com a maior sinceridade e seriedade possível.

Garantimos o anonimato de todos os dados aqui disponibilizados.

Obrigada pela colaboração e um bom ano letivo!

\* Obrigatório

### J. HISTÓRICO DESPORTIVO

1. Nome \*

2. Número \*

3. Já praticaste desporto federado? \*

Sim

Não

4. Se sim, qual a modalidade?

5. Praticas alguma atividade física ou desportiva para além das aulas? \*

Sim

Não

6. Se sim, qual?

Desporto escolar

Desporto federado

Outro

7. Quantas vezes por semana treinas? \*

1 vez

2-3 vezes

4-5 vezes

6 ou + vezes

Nenhuma

8. Quanto tempo dura a tua atividade ?

< 30 min

30-60 min

60-90 min

90-120min

9. Já tiveste alguma lesão grave na prática de atividade física ou no desporto? \*

Sim

Não

10. Se sim, qual?

11. Alguma doença impossibilita ou dificulta a prática desportiva? \*

Sim

Não

12. Se sim, qual/quais?

13. Já fizeste parte do desporto escolar? \*

Sim

Não

14. Se sim, em que modalidade?

K. DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

15. Gostas da disciplina de educação física? \*

- Sim
- Não

16. Porque? \*

17. Qual é a tua motivação para as aulas de Educação Física? \*

- Nenhuma
- Pouca
- Alguma
- Muita

18. Qual/Quais as modalidades que mais gostas? \*

19. Qual/Quais as modalidades que menos gostas? \*

20. Tencionas fazer parte do Desporto Escolar no presente Ano Letivo? \*

- Sim
- Não

21. Se sim, em que modalidade?



**Anexo III. Mapa de Rotação de Espaços (Roulement)**

		1ª ROTAÇÃO																								
		17 / set / a 06 / nov /																								
		Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
INÍCIO	Fim. e C. Prod.	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5
8:30	11ª J											11ª C				10ª B										10ª F
8:45	9:15	7ª B		6ª B	6ª C				9ª B	5ª B	8ª B			6ª C	6ª F	8ª C	7ª B							6ª B		
9:30	9:15								AC					7ª C	FF	AP	ES			5ª B				AC	HG	
9:30	10:00	JC			HG	FF								LG	AC										AC	
10:15			ES							FF	TS															
10:10	10:55	11ª A	11ª C	11ª G	11ª E	10ª F	10ª J					11ª A	11ª B		12ª A	10ª G	11ª H							10ª A		
10:25	10:55																								8ª D	
11:10	10:55																									
11:10	11:40	JC	PB	FR	LG	GS	AC			9ª C	JM	JC	ES		PF	ES	FR		9ª C					7ª C	HG	
11:55																								AC	JM	
11:50	12:35	10ª C		11ª D	10ª B	11ª L	12ª L							5ª C	10ª L	11ª N	12ª B	10ª D						11ª C	11ª O	
12:05	12:35		7ª D											5ª C	FF	AC	10ª I	11ª M	12ª D	7ª D	12ª H				8ª B	
12:50	12:35																								TS	
12:50	13:20	GS		10ª I	PF	GS	JC							9ª D	AP									PB	10ª I	
13:45																										
14:30																										
14:30																										
15:15																										
15:25																										
16:10																										
16:10																										
16:55																										
17:05																										
17:50																										
17:55																										
18:35																										
		GS	ES																							

1ª Rotação - 17/09 a 06/11/2020

**GS** - Gina  
**AC** - Adelino  
**HG** - Honorato  
**PF** - P. Furtado  
**PB** - P. Barreto  
**AP** - Tó Portas  
**FR** - Fernando R.  
**ES** - Etelvina  
**JC** - Caseiro  
**JM** - J. Martinho  
**TS** - T. Simões  
**FF** - F. Freixo  
**LG** - L. Gonçalves

**ESPAÇO 1** - Sala Ginástica+Espaço 1 Pavilhão  
**ESPAÇO 2** - Pavilhão 2  
**ESPAÇO 3** - Exterior Descoberto - Pista  
**ESPAÇO 4** - Exterior Descoberto - Campo  
**ESPAÇO 5** - Exterior Coberto

*Anexo IV. Extensão e Sequenciação de Conteúdos*





Modalidade		BASQUETEBOL													
Mês	Setembro				Outubro				Novembro						
Dia	21	23	28	30	7	12	14	19	21	26	28	2	4		
Nº Aula	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24	25 e 26		
Nº Aula UD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Avaliação	AP	AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS		
Parâmetros	Conteúdos														
PASSES	Passe Peito		AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Passe Picado		AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Passe Ombro					I	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
RECEÇÃO	Receção 1 Tempo		AFI		I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Receção 2 Tempos		AFI		I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
DRIBLES	Drible Direto		AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Mud. Direção		AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
LANÇAMENTOS	Apoio		AFI			I	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Suspensão		AFI			I	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Passada		AFI			I	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
Desmarcação					I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
Interceção			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
Situação 3X3			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
Situação 5X5							I	E	E	E	C	C	AS	AS	
Movimentações Ofensivas							I	E	E	C	C	C	AS	AS	
Movimentações Defensivas							I	E	E	C	C	C	AS	AS	
Regras do jogo							I	E	E	E	C	C	C	AS	AS
Linhas e zonas específicas							I	E	E	E	C	C	C	AS	AS
Sistema de Pontuação							I	E	E	E	C	C	C	AS	AS
Capacidades Condicionais		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	
Capacidades Coordenativas		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	
Cooperação	Competência Desenvolvidas em Todas as Aulas														
Responsabilidade															
Empenho															
Autonomia															

LEGENDA	
AP	Apresentação
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AF	Avaliação Formativa
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

*Anexo V. Estrutura do Plano de Aula*

Plano de Aula						
Professor(a):			Data:	Hora:		
Ano/Turma:	Período:		Local/Espaço:			
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:		Duração da aula:		
Nº de alunos previstos:			Nº de alunos dispensados:			
Função didática:						
Recursos materiais:						
Objetivos da aula:						
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	p					
<b>Parte Inicial da Aula</b>						
<b>Parte Fundamental da Aula</b>						
<b>Parte Final da Aula</b>						
<b>Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):</b>						

*Anexo VI. Estrutura do Relatório de Aula*

 GOVERNO DE PORTUGAL    MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	 ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA <b>FÔRES</b>	 U F C
<b>Reflexão Crítica / Relatório da Aula:</b>		
<u>Planeamento da aula</u> (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)		
<u>Instrução:</u>		
<u>Gestão:</u>		
<u>Clima:</u>		
<u>Disciplina:</u>		
<u>Decisões de ajustamento:</u>		
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>		
<u>Oportunidades de melhoria:</u>		

Anexo VII. Grelha de Avaliação Formativa Inicial (AFI)


AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL - BASQUETEBOL (10.ºB)										
Identificação		Passe		Drbile		Lançamento			Recepção	Total
Nº	Nome	Peito	Picado	Direto	Mud. Dire	Apoio	Suspensão	Passada	Recepção	
1	A									
2	B									
3	C									
4	D									
5	E									
6	F									
7	G									
8	H									
9	I									
10	J									
11	K									
12	L									
13	M									
14	N									
15	O									
16	P									
17	Q									
18	R									
19	S									
20	T									
21	U									
22	V									
23	W									
24	X									
25	Y									
26	Z									
27	ZZ									
28	ZZZ									

Referencial	
Observação	
1	Não Executa
2	Executa mais ao menos
3	Executa muito bem


Anexo VIII. Grelha de Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa de Basquetebol - Prática (10.º B)														
Nome dos Alunos	Componentes técnicas (60%)							Componentes Táticas (40%)						
	Passe de Peito	Passe Fechado	Drible	Lançamento em Apoio	Lançamento em suspensão	Lançamento na Passada	Nota	Situação de Jogo (5x5)				Nota	NOTA TOTAL	
								Defesa		Ataque				
								Posição base defensiva	Marcação à zona	Passe, corte e Aclaramento	Organização no ataque			
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
1	A													
2	B													
3	C													
4	D													
5	E													
6	F													
7	G													
8	H													
9	I													
10	J													
11	K													
12	L													
13	M													
14	N													
15	O													
16	P													
17	Q													
18	R													
19	S													
20	T													
21	U													
22	V													
23	W													
24	X													
25	Y													
26	Z													
27	ZZ													
28	ZZZ													


## Anexo IX. Teste de Avaliação Sumativa




GOVERNO DE PORTUGAL




MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA




ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA FÔRES



GOVERNO DE PORTUGAL



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA FÔRES

### Educação Física – Basquetebol

Nome: \_\_\_\_\_ Ano letivo: \_\_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

**Grupo I (6 valores – 0,6v cada)**

1. Assinala com V as afirmações verdadeiras e com F as afirmações falsas. Corrige as afirmações falsas.
  - 1.1. A bola é jogada com as mãos. Se for tocada intencionalmente com o pé ou a perna é considerado falta. \_\_\_\_\_
  - 1.2. Num jogo de basquetebol, quando a equipa ganha a posse de bola na zona do seu meio campo, tem 5 segundos para passar com a bola para o meio campo adversário. \_\_\_\_\_
  - 1.3. Quando a bola sai pela linha final, deve ser reposta em jogo, com pelo menos um apoio sobre a linha. \_\_\_\_\_
  - 1.4. Pode-se dar o número de passos que se pretende enquanto se dribla. \_\_\_\_\_
  - 1.5. Quando se está na posse da bola na zona de ataque, pode-se passar a bola a um colega que se encontra na zona de defesa. \_\_\_\_\_
  - 1.6. A equipa de arbitragem do basquetebol é constituída por 1 árbitro principal e 2 árbitros auxiliares. \_\_\_\_\_
  - 1.7. Após a paragem do dribble o jogador pode dar 3 passos com a bola na mão. \_\_\_\_\_
  - 1.8. O jogo de basquetebol inicia-se após o árbitro lançar uma moeda ao ar para se decidir de quem é a bola. \_\_\_\_\_
  - 1.9. No início do jogo os jogadores devem estar posicionados no seu meio campo. \_\_\_\_\_
  - 1.10. No jogo de basquetebol pode existir contacto físico em situações excecionais. \_\_\_\_\_

EDUCAÇÃO FÍSICA | 2020/2021 | BASQUETEBOL  
Professor Paulo Furtado | Professora Mariana Rodrigues



GOVERNO DE PORTUGAL



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA FÔRES



GOVERNO DE PORTUGAL




MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA




ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA FÔRES

**Grupo II (6 valores – 0,6v cada)**


EDUCAÇÃO FÍSICA | 2020/2021 | BASQUETEBOL  
Professor Paulo Furtado | Professora Mariana Rodrigues



GOVERNO DE PORTUGAL



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA FÔRES

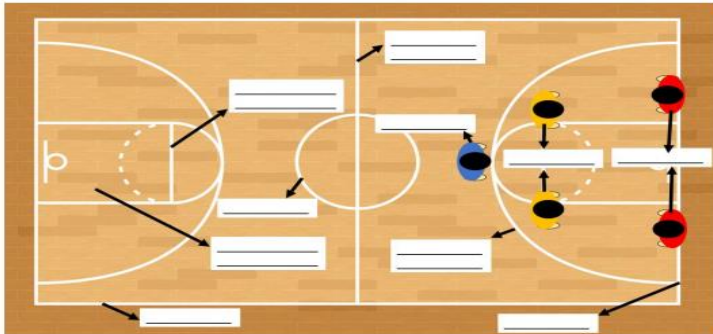
**GRUPO III (8 valores)**

Questão de desenvolvimento

1. Indica as determinantes técnicas do lançamento na passada (lado direito). (3 valores)


2. Explica as regras dos 3 segundos, dos 5 segundos, dos 8 segundos e dos 24 segundos. (2 valores)

3. Faz a legenda da imagem abaixo: (3 valores)




EDUCAÇÃO FÍSICA | 2020/2021 | BASQUETEBOL  
Professor Paulo Furtado | Professora Mariana Rodrigues

## Anexo X. Ficha de Autoavaliação



**FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE BASQUETEBOL**



NOME: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_ Nº \_\_\_\_

ANTES DE PREENCHERES A FICHA DEVES REFLETIR SOBRE O TEU DESEMPENHO E O TEU CONHECIMENTO NOS DIFERENTES NÍVEIS AO LONGO DAS AULAS. COLOCA UMA CRUZ (X) NA NOTA DE ACORDO COM A VERDADE.

DOMÍNIO MOTOR		Nota				
Execução Técnica		1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
RECEÇÃO	Formo uma concha com as palmas das mãos, com os dedos bem afastados e descontraídos, com os polegares a tocarem um no outro; Coloco os M.S. em extensão para ir ao encontro da bola; Coloco os braços em flexão no momento do contato com a bola, amortecendo a força do passe e retificando a direção da bola, quando necessário.					
PASSE DE PEITO	Começo na posição base ofensiva, com um olhar fixo para onde se vai passar a bola; Seguro a bola com as duas mãos; Coloco a bola à altura do peito, com os dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Realizo a extensão dos M.S. na direção do alvo e uma rotação externa dos pulsos. Transfiro o peso do corpo para o M.I. mais avançado. Coloco uma trajetória tensa na bola, dirigida ao alvo.					
PASSE FICADO	Coloco o M.I. contrário ao M.S. dominante mais avançado; Seguro a bola com as duas mãos; Coloco a bola à altura do peito, com os dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Realizo a extensão dos M.S. na direção do solo e para a frente; Faço com que a bola ressalte no solo a ¼ da distância a percorrer; Transfiro o peso do corpo para o M.I. mais avançado.					
DRIBLE	Empurro e amorteco a bola com os dedos afastados; Faço extensão/flexão de todas as articulações do M.S. (pulso, cotovelo e ombro); Faço flexão do tronco ligeiramente à frente; Bato a bola à frente e ao lado do pé, sem ultrapassar a linha da cintura; Mantenho a cabeça erguida, evitando olhar constantemente para a bola; Realizo o drible com a mão mais afastada do defensor;					
LANÇAMENTO EM APOIO	Realizo o gesto com os M.I. fletidos e com os pés à largura dos ombros e com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado; Pega da bola: mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ao lado e à frente, fazendo um "T" com os polegares; Coloco o cotovelo por baixo da bola, com o braço e antebraço formando um ângulo de 90°; A bola sai da mão quando o M.S. que a impulsiona atinge a extensão completa; Realizo a flexão completa do pulso e dos dedos, provocando um efeito de back-spin na bola.					


  

Execução Tática (situação de jogo 5x5)		1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
LANÇAMENTO SUSPENSO	No final do movimento, realizo uma extensão total do corpo; (Pés, pernas, tronco e M.S.) Empurro a bola para o cesto com a mão lançadora, tocando-lhe em último lugar com os dedos indicador e médio; O M.S. lançador mantém-se estendidos após o lançamento. A mão, cotovelo e ombro do M.S. que lança, está alinhado com o cesto; Realizo a extensão dos M.I., realizando uma queda no solo em de forma equilibrada; Realizo a queda no mesmo ponto onde foi realizada a impulsão					
LANÇAMENTO NA PASSADA	Realizo os dois apoios em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro executado com o pé mais distante do cesto; Realizo corretamente a sequência dos apoios, conforme o lado onde o lançamento vai ser realizado; Realizo uma impulsão vertical perto do cesto, realizando uma subida do joelho do lado da mão lançadora; Realizo uma flexão final do pulso do membro superior lançador;					
POSICÃO BASE DEFENSIVA	Inclino o tronco ligeiramente à frente; Coloco os M.I. ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros, colocados de forma simétrica ou assimétrica; Apoio os pés completamente no solo; Coloco os M.S. semifletidos e bem afastados do corpo, dirigidos para cima; Coloco as palmas das mãos voltadas para a frente com os dedos bem abertos.					
MARCAÇÃO A ZONA	Coloco-me entre as linhas dos 6 e dos 9m para defender; Coloco-me entre a bola e a baliza, de forma a proteger a minha baliza; Fecho os espaços vazios entre mim e os meus colegas de equipa para não deixar passar o adversário e/ou a bola.					
PASSE E CORTE	Crio linhas de passes ofensivas, realizando um corte para o cesto, após realizar o passe. Durante o corte, mantenho o olhar dirigido à bola, levantando a mão alvo, solicitando o passe.					
ACLARAMENTO	Realizo em tempo oportuno uma desmarcação, aclarando (abrindo espaço), dando um espaço livre para o jogador com bola ocupar;					
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	Em situação de contra-ataque organizado; Depois da defesa conseguir organizar-se, eu passo a bola aos meus colegas ou drible até ao meio campo adversário até a minha equipa ocupar as suas posições específicas; Faço uma correta ocupação dos espaços livres de acordo com as posições que aprendi.					

\*M.S. – Membro Superior; M.I. – Membro Inferior

DOMÍNIO COGNITIVO					
Conhecimentos	Nota				
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Conheço as regras da modalidade;					
Conheço as componentes críticas dos gestos técnicos;					
Identifico rapidamente o erro e corrijo;					



**DOMÍNIO AFETIVO**

Comportamentos	Nota				
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Respeito o professor;					
Respeito os meus colegas;					
Tenho um bom relacionamento com os meus colegas;					
Ajudo os meus colegas, quando necessário;					
Mostro interesse nas aulas;					
Participo ativamente nas aulas;					

Grelha de Avaliação	
1 a 5	Não consigo
6 a 9	Consigo, mas com muita dificuldade
10 a 13	Consigo, mas ainda com dificuldade
14 a 17	Executo bem
18 a 20	Executo muito bem

Posto isto, penso que mereço: \_\_\_\_\_ valores



*Anexo XI. Cartaz “Peddy Paper Desportivo”*



**Dia:** 18 de dezembro de 2020

**Horário:** 8h30min – 13h

**Local:** Espaços exteriores da EBSQF

**Organização:** Núcleo de Estágio Educação Física da  
EBSQF

*Anexo XII. Cartaz “As Pistas de Pierre de Coubertin”*



**Dia:** 14 de maio de 2021

**Horário:** 8h30min – 13h

**Local:** Espaços exteriores da EBSQF

**Organização:** Núcleo de Estágio Educação Física da  
EBSQF

*Anexo XIII. Certificado de Participação "As pistas de Pierre de Coubertin"*





# **CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

**Núcleo de Estágio de Educação Física**

**CERTIFICA-SE QUE O ALUNO \_\_\_\_\_**  
**DA TURMA \_\_\_\_ DO \_\_\_\_ ANO, PARTICIPOU NA ATIVIDADE**  
**DESENVOLVIDA PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA**  
**ESCOLA A BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES.**

## **AS PISTAS DE PIERRE COUBERTIN**

*Anexo XIV. Certificado Ação de Formação “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”*

  UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

**X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**  
ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

---


**CERTIFICADO**

**MARIANA INÉS NOGUEIRA RODRIGUES**

---

PARTICIPOU NO X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM O TEMA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021




A COORDENADORA DO MEEFEB  
(Elsa Ribeiro-Silva)

ORGANIZAÇÃO  
ELSA RIBEIRO-SILVA (COORD.) • CATARINA AMORIM • LIDIANE PICOLI LIMA • MARIANA SOUSA


*Anexo XV. Ação de Formação " Seminário Internacional de Planeamento de Periodização de Treino"*




Anexo XVI. QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas)




GOVERNO DE PORTUGAL



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA  
FORES

De seguida, pode-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e assinale 1, 2, 3, 4 ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há resposta certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

**Eu pratico atividades desportivas para...**

	1 Nada importante	2 Pouco importante	3 Importante	4 Muito importante	5 Totalmente importante
1. Melhorar as capacidades técnicas					
2. Estar com os amigos					
3. Ganhar					
4. Descarregar energias					
5. Viajar					
6. Manter a forma					
7. Ter emoções fortes					
8. Trabalhar em equipa					
9. Influência da família ou de outros amigos					
10. Aprender novas técnicas					
11. Fazer novas amizades					
12. Fazer alguma coisa em que se é bom					
13. Libertar tensão					
14. Receber prémios					
15. Fazer exercício					
16. Ter alguma coisa para fazer					
17. Ter ação					
18. Espírito de equipa					
19. Pretexto para sair de casa					
20. Entrar em competição					
21. Ter a sensação de ser importante					
22. Pertencer a um grupo					
23. Atingir um nível desportivo mais elevado					
24. Estar em boa condição física					
25. Ser conhecido					
26. Ultrapassar desafios					
27. Influência dos treinadores					
28. Ser reconhecido e ter prestígio					
29. Divertimento					
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo					

*Frias, J., & Serpa, S. (1991)*

**Muito Obrigado pela sua colaboração!**

---

Diogo Picão | Dylan Fernandes | Mariana Rodrigues | Nelson Almeida | Rui Ferreira
2

**Anexo XVII. Resultados gerais obtidos em cada item específico do QMAD correspondente ao primeiro momento**

<b><i>EU PRATICO ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA....</i></b>	<b>N.º de respostas</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<i>1. Melhorar as capacidades técnicas</i>	126	3,60	1,001
<i>2. Estar com os amigos</i>	126	3,51	1,180
<i>3. Ganhar</i>	126	2,72	1,232
<i>4. Descarregar energias</i>	126	3,75	1,069
<i>5. Viajar</i>	126	2,29	1,214
<i>6. Manter a forma</i>	126	4,02	0,934
<i>7. Ter emoções fortes</i>	126	2,87	1,184
<i>8. Trabalhar em equipa</i>	126	3,54	1,226
<i>9. Influência da família ou de outros amigos</i>	126	2,44	1,051
<i>10. Aprender novas técnicas</i>	126	3,47	1,005
<i>11. Fazer novas amizades</i>	126	3,29	1,147
<i>12. Fazer alguma coisa em que se é bom</i>	126	3,47	1,074
<i>13. Libertar tensão</i>	126	3,85	1,016
<i>14. Receber prémios</i>	126	2,26	1,135
<i>15. Fazer exercício</i>	126	4,18	0,912
<i>16. Ter alguma coisa para fazer</i>	126	3,18	1,072
<i>17. Ter ação</i>	126	3,43	1,072
<i>18. Espírito de equipa</i>	126	3,56	1,152
<i>19. Pretexto para sair de casa</i>	126	2,59	1,177
<i>20. Entrar em competição</i>	126	2,64	1,288
<i>21. Ter a sensação de ser importante</i>	126	1,76	0,955
<i>22. Pertencer a um grupo</i>	126	2,54	1,044
<i>23. Atingir um nível desportivo mais elevado</i>	126	3,33	1,083
<i>24. Estar em boa condição física</i>	126	4,13	0,882
<i>25. Ser conhecido</i>	126	1,67	0,854
<i>26. Ultrapassar desafios</i>	126	3,59	1,010
<i>27. Influência dos treinadores</i>	126	2,33	1,113
<i>28. Ser reconhecido e ter prestígio</i>	126	1,95	1,030
<i>29. Divertimento</i>	126	4,14	0,965
<i>30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo</i>	126	3,04	1,185

*Anexo XVIII. Resultados gerais obtidos em cada item específico do QMAD correspondente ao segundo momento*

<b>EU PRATICO ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA....</b>	<b>N.º de respostas</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
1. Melhorar as capacidades técnicas	144	3,662	0,961
2. Estar com os amigos	144	3,449	1,037
3. Ganhar	144	2,494	1,089
4. Descarregar energias	144	3,889	0,875
5. Viajar	144	2,403	1,135
6. Manter a forma	144	4,137	0,927
7. Ter emoções fortes	144	2,959	1,160
8. Trabalhar em equipa	144	3,567	1,082
9. Influência da família ou de outros amigos	144	2,476	1,141
10. Aprender novas técnicas	144	3,513	1,066
11. Fazer novas amizades	144	3,493	1,014
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	144	3,421	1,086
13. Libertar tensão	144	3,841	1,007
14. Receber prémios	144	2,104	1,106
15. Fazer exercício	144	4,254	0,871
16. Ter alguma coisa para fazer	144	3,104	1,200
17. Ter ação	144	3,408	1,154
18. Espírito de equipa	144	3,586	1,112
19. Pretexto para sair de casa	144	2,520	1,213
20. Entrar em competição	144	2,525	1,315
21. Ter a sensação de ser importante	144	1,759	0,853
22. Pertencer a um grupo	144	2,583	1,081
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	144	3,233	1,151
24. Estar em boa condição física	144	4,128	0,907
25. Ser conhecido	144	1,668	0,765
26. Ultrapassar desafios	144	3,603	1,021
27. Influência dos treinadores	144	2,205	1,055
28. Ser reconhecido e ter prestígio	144	1,890	0,902
29. Divertimento	144	4,193	0,883
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	144	3,143	1,156