

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Diogo Jorge Basílio Picão

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES, JUNTO
DA TURMA DO 12ºE, NO ANO LETIVO 2020/2021**

**MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
ANTES E DEPOIS DO CONFINAMENTO, SEGUNDO O LOCAL DE
RESIDÊNCIA**

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

outubro de 2021

DIOGO JORGE BASÍLIOPICÃO

2019204740

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA
DAS FLORES, JUNTO DA TURMA 12ºE, NO ANO
LETIVO 2020/2021**

**MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO ANTES E DEPOIS DO
CONFINAMENTO, SEGUNDO O LOCAL DE RESIDÊNCIA**

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

Orientadores: Professor Paulo Furtado e Professor Doutor Bruno Avelar Rosa

COIMBRA

2021

Esta obra deve ser citada como:

Picão, D. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta das Fores, junto da turma 12ºE, no Ano Letivo 2020/2021. Motivação dos alunos para a prática da Educação Física antes e depois confinamento, segundo o local de residência*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Diogo Jorge Basílio Picão, aluno nº 2019204740 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 2 de setembro de 2021

Diogo Jorge Basílio Picão

AGRADECIMENTOS

Foram dois anos de mestrado e quatro de licenciatura, anos estes repletos de histórias e momentos muito positivos e também negativos, mas com a certeza de que foram 'recheados' de muitas aprendizagens a todos os níveis e cabe-me agora agradecer a todos os que me ajudaram a concluir mais uma etapa da minha curta vida pela cidade de Coimbra.

Primeiramente, o meu agradecimento é endereçado à pessoa mais importante da minha vida, a que sempre me encorajou, apoiou e me proporcionou equilíbrio emocional e financeiro para chegar ao final desta etapa com o sentimento de dever cumprido, a ti mãe, obrigado por todo o amor e disponibilidade que sempre tiveste para comigo.

A ti meu pai, que passámos por fases menos boas ao longo do percurso, mas que com a tua maneira que te caracteriza, sempre mostraste preocupação para pudesse concluir mais uma etapa da minha vida.

Ao meu tio Rui, pelo apoio e por estar presente nos momentos mais difíceis ao longo desta etapa, foi fundamental para a conclusão da mesma.

Aos meus colegas de casa António, João, Rui, Ivan e Diogo por se mostrarem sempre disponíveis para uma palavra amiga e partilharem comigo momentos únicos ao longo do meu percurso académico.

À Escola Superior de Educação de Coimbra e à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física pelo percurso académico que realizei durante a minha estadia nesta cidade acadêmicas que me proporcionaram a oportunidade de conhecer extraordinários professores que me facultaram as ferramentas necessárias para chegar até este momento.

Ao meu orientador da faculdade, Prof.^o Doutor Bruno Rosa, por se mostrar disponível a qualquer momento para ajudar e aconselhar em todos os desafios inerentes ao Estágio Pedagógico.

Ao meu orientador da escola, Prof.^o Paulo Furtado pelo seu apoio, disponibilidade e acima de tudo a autonomia que deu ao longo do ano letivo.

Ao Dylan, Mariana, Nelson e Rui, os meus colegas do Núcleo de Estágio, pelos momentos partilhados e ajuda prestada nos vários desafios durante o Estágio Pedagógico.

Uma palavra especial à minha turma do 12^oE por ser uma turma repleta de energias positivas e me proporcionarem experiências enriquecedoras a nível pessoal e também a nível profissional.

Por fim, a ti Coimbra, obrigado pela forma como me acolheste, foram seis anos dedicados a ti, seis anos que jamais vamos esquecer e eu sei que tu tens um lugar especial para me guardar a mim que sempre te fui leal, guarda contigo as nossas histórias, as nossas aventuras, mas acima de tudo os nossos segredos. Não acredites quando se referem a ti como cidade dos estudantes porque és muito mais que isso, tu és a Casa dos Estudantes!

'Uma vez Coimbra, para sempre Saudade!

O meu, mais sincero Obrigado!

RESUMO

O presente Relatório de Estágio descreve, representa e analisa os conhecimentos e competências pedagógicas adquiridas e aprendizagens desenvolvidas na turma E do 12º ano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores, no ano letivo 2020/2021.

O documento apresentado é composto por três distintos capítulos: o capítulo I que se destina à apresentação das expectativas iniciais e à sua contextualização na prática, com o objetivo de descrever detalhadamente o agrupamento de escolas em que o estágio se inseriu, o núcleo de estágio, grupo disciplinar, os orientadores e por fim a turma; o capítulo II divide-se em 4 áreas (Área 1, Área 2, Área 3 e Área 4) e respetivos domínios (Área 1- Planeamento; Realização e Avaliação).

1. Atividades de Ensino-Aprendizagem;
2. Atividades de Organização e Gestão Escolar;
3. Projeto e Parcerias Educativas
4. Atitude Ético-Profissional

O terceiro e último capítulo destina-se à apresentação do aprofundamento do tema-problema com o título de 'Motivação dos alunos para a prática da Educação Física antes e depois do confinamento, segundo o local de residência'.

O estudo objetiva a perceber se existiram alterações na motivação dos alunos para a prática da Educação Física após o confinamento, entre os alunos residentes no meio urbano e meio rural. O estudo permite-nos concluir a inexistência de diferenças na motivação dos alunos para a prática da Educação Física após o confinamento, independentemente do local de residência, ainda que na segunda recolha de dados as respostas ao questionário tenham sido muito dispersas.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Reflexão, Motivação, Local de Residência, Confinamento.

ABSTRACT

This Internship Report describes, represents and analyses the knowledge and pedagogical competences acquired and learning developed in class E of the 12th grade of the Basic and Secondary School of Quinta das Flores, in the academic year of 2020/2021.

The presented document consists of three distinct chapters: Chapter I is devoted to the presentation of initial expectations and their contextualization in practice, with the aim of describing in detail the school cluster where the internship took place, the internship core, disciplinary group, the supervisors and finally the class; Chapter II is divided into 4 areas (Area 1, Area 2, Area 3 and Area 4) and their respective domains (Area 1- Planning; Implementation and Evaluation).

1. Teaching-Learning Activities;
2. School Organization and Management Activities;
3. Project and Educational Partnerships
4. Ethical and Professional Attitude

The third and last chapter is devoted to the presentation of the deepening of the thematic-problem with the title 'Motivation of the students for the practice of Physical Education before and after confinement, considering their place of residence'.

The study intends to understand if there were changes in the students' motivation for the practice of Physical Education after the confinement, between the students residing in urban and rural areas. The study allows us to conclude that no differences are found in the students' motivation to practise Physical Education after confinement, independently of their place of residence, even considering that in the second data collection the answers to the questionnaire were very scattered.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Reflection, Motivation, Place of Residence, Confinement.

| | |
|---|----|
| ÍNDICE | |
| INTRODUÇÃO | 16 |
| CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA | 17 |
| 1. EXPETATIVAS INICIAIS | 17 |
| 2. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO..... | 20 |
| 2.1 AGRUPAMENTO/ESCOLA | 20 |
| 2.2. NÚCLEO DE ESTÁGIO | 22 |
| 2.3. GRUPO DISCIPLINAR..... | 23 |
| 2.4. OS ORIENTADORES | 23 |
| 2.5 A TURMA..... | 24 |
| CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA | 26 |
| ÁREA 1- ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM | 26 |
| 1. PLANEAMENTO..... | 26 |
| 1.1. PLANO ANUAL..... | 27 |
| 1.2. UNIDADES DIDÁTICAS | 29 |
| 1.3. PLANO DE AULA | 30 |
| 2. REALIZAÇÃO..... | 31 |
| 2.1. DIMENSÃO INSTRUÇÃO..... | 31 |
| 2.2. DIMENSÃO GESTÃO | 34 |
| 2.3. DIMENSÃO CLIMA/DISCIPLINA | 36 |
| 2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO | 37 |
| 3. AVALIAÇÃO | 40 |
| 3.1. AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL..... | 40 |
| 3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA | 41 |
| 3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA | 41 |
| 3.4. AUTOAVALIAÇÃO..... | 42 |
| 4. COADJUVANÇA 3º CICLO | 42 |
| 5. QUESTÕES DILEMÁTICAS E ESTRATÉGIAS | 44 |
| ÁREA 2- ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR | 46 |
| ÁREA 3- PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS | 47 |
| ÁREA 4- ATITUDE ÉTICO- PROFISSIONAL | 49 |
| CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA | 51 |
| RESUMO | 51 |
| ABSTRACT..... | 52 |
| 1. INTRODUÇÃO..... | 53 |
| 2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO | 54 |

| | |
|--|----|
| 3. METODOLOGIA | 57 |
| 3.1. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA | 57 |
| 3.2. INSTRUMENTOS/PROCEDIMENTOS | 58 |
| 3.3. DESIGN METODOLÓGICO | 61 |
| 4. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS | 62 |
| 5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS | 67 |
| 6. CONCLUSÃO | 71 |
| 7. LIMITAÇÕES E FUTURAS INVESTIGAÇÕES | 72 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 73 |
| ANEXOS | 75 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 Quadro Sinótico Relativo às "Expetativas Iniciais" | 19 |
| Tabela 2 Caraterização da turma quanto ao sexo | 24 |
| Tabela 3 Caraterização quanto à prática de desporto federado..... | 25 |
| Tabela 4 Caraterização da turma quanto à motivação para a Educação Física..... | 25 |
| Tabela 5 Quadro Sinótico relativo ao "Planeamento" | 27 |
| Tabela 6 Quadro Sinótico relativo ao "Planeamento a longo prazo" | 28 |
| Tabela 7 Quadro sinótico relativo ao "Plano de Aula" | 31 |
| Tabela 8 Quadro Sinótico relativo à "Dimensão Instrução" | 33 |
| Tabela 9 Quadro Sinótico relativo à dimensão "Gestão" | 35 |
| Tabela 10 Quadro Sinótico relativo à dimensão "Clima/Disciplina" | 37 |
| Tabela 11 Quadro Sinótico relativo à Dimensão "Decisões de Ajustamento" | 39 |
| Tabela 12 Quadro Sinótico relativo à "Coadjuvção 3ºCiclo" | 44 |
| Tabela 13 Metodologia..... | 57 |
| Tabela 14 Caraterização da Amostra 1º Momento (Antes do Confinamento)..... | 58 |
| Tabela 15 Caraterização da Amostra 2º Momento (Após o Confinamento)..... | 58 |
| Tabela 16 Fatores motivacionais e itens de resposta correspondentes no QMAD | 59 |
| Tabela 17 Design Metodológico | 61 |
| Tabela 18 Média e Desvio Padrão depois do Confinamento (Geral) | 63 |
| Tabela 19 Média e Desvio Padrão antes do confinamento (Geral) | 63 |
| Tabela 20 Média e Desvio Padrão das respostas obtidas pelo Meio Rural no 1º Momento (antes do confinamento) | 64 |
| Tabela 21 Média e Desvio Padrão das respostas obtidas pelo Meio Urbano no 1º Momento (Antes do Confinamento) | 65 |
| Tabela 23 Média e Desvio Padrão das respostas obtidas pelo Meio Urbano no 2º Momento (Depois do Confinamento) | 66 |
| Tabela 22 Média e Desvio Padrão das respostas obtidas pelo Meio Rural no 2º Momento (Depois do Confinamento) | 66 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|-----------|
| Gráfico I COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO RURAL E URBANO (ANTES DO CONFINAMENTO) | 62 |
| Gráfico II COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO RURAL E URBANO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)..... | 62 |
| Gráfico III COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO URBANO E O RURAL NO 1º MOMENTO (ANTES DO CONFINAMENTO)..... | 64 |
| Gráfico IV COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO URBANO E O RURAL NO 1º MOMENTO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)..... | 65 |

Índice de Figuras

| | |
|---|-----------|
| Figura 1 Mapa da EBSQF (Via Google Maps) | 21 |
|---|-----------|

Índice de Anexos

| | |
|---|-----------|
| Anexo I Plano de Aula..... | 75 |
| Anexo II Grelha Avaliação Formativa Inicial..... | 76 |
| Anexo III Grelha Avaliação Formativa..... | 77 |
| Anexo IV Grelha Avaliação Sumativa..... | 78 |
| Anexo V Ficha de Autoavaliação | 79 |
| Anexo VI Certificado de Participação FICEF Planeamento e Periodização do Treino | 80 |
| Anexo VII Certificado de Participação Researcher Academy (Fundamentals of manuscript preparation)..... | 80 |
| Anexo VIII Questionário QMAD, Frias & Serpa (1991) | 80 |

Índice de abreviaturas

DT- Diretor de Turma

EBSQF- Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

EE- Encarregados de Educação

EP- Estágio Pedagógico

EF- Educação Física

GDEF- Grupo Disciplinar de Educação Física

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

NEEF- Núcleo de Estágio de Educação Física

PA- Plano de Aula

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

TIC- Tecnologias de Informação e Comunicação

UC- Unidade Curricular

UD- Unidade Didática

INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular (UC) Relatório de Estágio Pedagógico (EP) surge este relatório plenamente integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Para a maioria dos estagiários, o estágio pedagógico é a primeira experiência e oportunidade que estes têm para contactar pela primeira vez com o contexto escolar, assumindo-se como fulcral na conclusão desta etapa.

Este relatório de estágio pedagógico é resultante de um trabalho desenvolvido enquanto professores estagiários de Educação Física na EBSQF no ano letivo 2020/2021, na turma E do 12º ano sob a orientação do Prof. Paulo Furtado, professor orientador da escola e pelo Prof. Bruno Avelar Rosa, professor orientador da FCDEF-UC.

Este documento pretende ser claro e conciso no que diz respeito à prática desenvolvida e respetiva análise reflexiva do trabalho desenvolvido ao longo do EP, estando organizado em três capítulos com o objetivo de espelhar da melhor forma o trabalho realizado.

O Capítulo I, que diz respeito à contextualização da prática pretende apresentar e refletir acerca das expectativas iniciais e caracterizar o agrupamento, o grupo disciplinar, o núcleo de estágio, os orientadores e a respetiva turma.

O Capítulo II é designado por Análise Reflexiva da Prática, objetiva a esclarecer o trabalho desenvolvido em 4 áreas distintas e seus domínios: Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem (Planeamento, Realização e Avaliação); Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar; Área 3- Projeto e Parcerias Educativas e Área 4- Atitude Ético- Profissional.

O Capítulo III e último capítulo, dedica-se exclusivamente ao Aprofundamento do Tema-Problema e apresenta o estudo realizado no âmbito da motivação, denominando-se assim de 'Motivação dos alunos para a prática da Educação Física segundo o seu local de residência'.

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1. EXPETATIVAS INICIAIS

Terminada a licenciatura no curso de Desporto e Lazer na Escola Superior de Educação de Coimbra, tinha como principal objetivo ingressar no Mestrado em Ensino na FCDEF-UC. Após conseguido esse objetivo, este último ano de percurso académico é o reflexo das metas que sempre coloquei para a minha vida pessoal, terminando assim mais uma etapa e começo de um novo ciclo.

Este segundo e último ano académico, proporciona aos estudantes uma experiência única, entende-se por Estágio Pedagógico (EP).

O EP, teve a capacidade de me consciencializar do que é ser agente de ensino e mostrou-me quão importante é o nosso papel na construção de carácter do aluno e na sua formação. Enquanto professor devemos assegurar que o aluno adquira conhecimentos teóricos e práticos das diferentes matérias lecionadas na disciplina de Educação Física (EF), bem como adquirir determinados comportamentos e valores ético-sociais como ferramentas para solucionar problemas e desafios constantes ao longo da sua vida quotidiana. Enquanto professor, a minha ambição passa muito por promover aulas dinâmicas para que os alunos e eu desfrutemos das aulas, com o objetivo de que eles aumentem o prazer pela prática desportiva e ainda que se respeitem sempre a si próprios e aos restantes colegas de turma e escola.

Ao longo da minha vida acumulei diversas experiências com jovens e isso tranquilizou-me numa fase inicial, contudo os contextos experienciados foram sempre realizados em ambientes maioritariamente informais que em nada se assemelham ao ensino. Refleti muito antes de iniciar o EP e teria de me consciencializar que iria encontrar diferentes personalidades e que a minha postura não poderia ser semelhante às experiências anteriores.

Após a atribuição das turmas que cada um de nós iria lecionar, o nosso orientador de estágio que já era conhecedor das turmas, deu-nos alguns 'feedbacks' acerca das mesmas e teve a capacidade de nos tranquilizar em relação ao desafio que iríamos 'abraçar'.

Enquanto estagiários somos alertados para a heterogeneidade existente nas escolas, mas apenas quando iniciamos e encaramos a turma é que temos a capacidade de entender o significado de 'heterogeneidade'. A turma que me foi atribuída era composta por diversos alunos federados que demonstravam muita facilidade na maioria das matérias, mas também por alunos que nunca tinham praticado qualquer tipo de desporto antes, assim sendo, o ensino teria de ser completamente adaptado às características dos alunos.

Deparei-me com alguns alunos que apresentavam diversos comportamentos fora da tarefa e que, ao contrário daquilo que ambicionava não consegui manter uma postura adequada a alunos mais problemáticos e no início aconteceram situações que não tive a capacidade de controlar e que prejudicavam o processo ensino-aprendizagem, bem como o bom ambiente de aula que eu esperava.

Para superar estes incidentes, juntamente com o meu professor orientador de estágio, analisámos as avaliações formativas iniciais e optámos por criar grupos e nível dentro da turma. Esta decisão de ajustamento teve resultados imediatos, aumentando o empenho dos alunos nas tarefas propostas, a sua capacidade de cooperação e a eficácia do processo ensino-aprendizagem aumentou consideravelmente.

Desde o início tive a consciência de que tinha uma boa projeção de voz, boa capacidade de me relacionar com os alunos e com os restantes docentes, mas que existiam diversas lacunas que teriam de ser corrigidas, tais como, o planeamento que tinha muitas dificuldades e que tinha como principal objetivo melhorar nesta área de competências. Neste sentido, para superar as dificuldades procurei ter uma participação mais ativa junto da comunidade escolar, com o objetivo de compreender o funcionamento da escola e a metodologia de trabalho que esta utiliza, mais concretamente, o departamento de EF. Acrescento ainda que o facto de observar as aulas dos meus colegas de estágio e dos restantes professores de EF, contribuíram para um constante melhoramento pessoal e profissional e ainda que a qualidade da minha intervenção fosse cada vez melhor, proporcionando aulas com conteúdo e aprendizagem.

Em suma, considero que um professor mesmo após terminar o seu ciclo de estudos, deve procurar investir sempre numa formação contínua e sistemática, para que possa adquirir ferramentas que ajudem a melhorar a sua qualidade de ensino, bem como a capacidade de inovar e providenciar aulas cada vez mais dinâmicas para os seus alunos.

Como resumo do exposto, é apresentado de seguida o quadro sinótico relativo às “Expectativas iniciais”.

| Expectativa inicial | Realidade | Estratégia | Resultado |
|---|---------------------------------|---|--|
| Heterogeneidade | Heterogeneidade extrema | Diferenciação pedagógica | Organização por grupos de nível revelou-se adequada |
| Boa capacidade de relacionamento com os alunos | Capacidade adequada | Conversas com os alunos nos momentos imediatamente e após as aulas | A estratégia revelou-se adequada |
| Reuniões/ Reflexões regulares de GDEF | Reuniões meramente burocráticas | Conversas informais com docentes e colegas estagiários visando um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz | A estratégia revelou-se adequada, ainda que as reflexões deveriam existir com maior regularidade |

TABELA 1 QUADRO SINÓTICO RELATIVO ÀS "EXPETATIVAS INICIAIS"

2. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO

2.1 AGRUPAMENTO/ESCOLA

A Escola Básica e Secundária Quinta das Flores localiza-se na cidade de Coimbra, na freguesia de Sto. António dos Olivais. Conta com 33 anos de funcionamento e inicialmente foi, devido à sua localização, considerada uma escola de periferia. Situa-se hoje, no entanto, numa das zonas citadinas de maior desenvolvimento e crescimento demográfico, sendo servida por uma boa rede de acessos.

A partir de 2010/2011, o campus educativo passou a integrar a Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra, o que possibilitou o aumento da oferta educativa de ensino artístico.

O projeto que iniciámos com a EACMC tem contribuído para valorizar o nosso trabalho, reforçando o papel educativo que a EBSQF sempre reconheceu às artes. As duas escolas têm vindo a construir percursos escolares coerentes e integrados, promovendo a articulação entre ciclos e níveis e garantindo uma maior eficácia e eficiência na gestão dos recursos humanos, pedagógicos e materiais. Neste momento, os alunos interessados no ensino especializado da música ou da dança podem frequentar as nossas duas escolas, entre o 5º e o 12º ano de escolaridade.

O EP foi realizado na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores (EBSQF) o ano letivo 2020/2021.

O conjunto das duas escolas dispões de três tipos de ensino: Regular, Profissional e Artístico-Articulado. No ano letivo 2019/2020, estavam matriculados 1153 alunos, distribuídos por 47 turmas, sendo seis turmas do 2º ciclo, onze turmas do 3º ciclo e trinta turmas do secundário.

A escola dispõe, neste momento, de novas e modernas instalações e de equipamentos adequados. As salas de aula dos quatro blocos, A, B, C, D, estão todas equipadas com computador e projetor ou quadro interativo. Em relação à EF, a escola possui 3 espaços cobertos (pavilhão, campo e sala de ginástica) e 3 espaços descobertos (2 campos desportivos e 1 pista de atletismo) como podemos observar na figura 1:

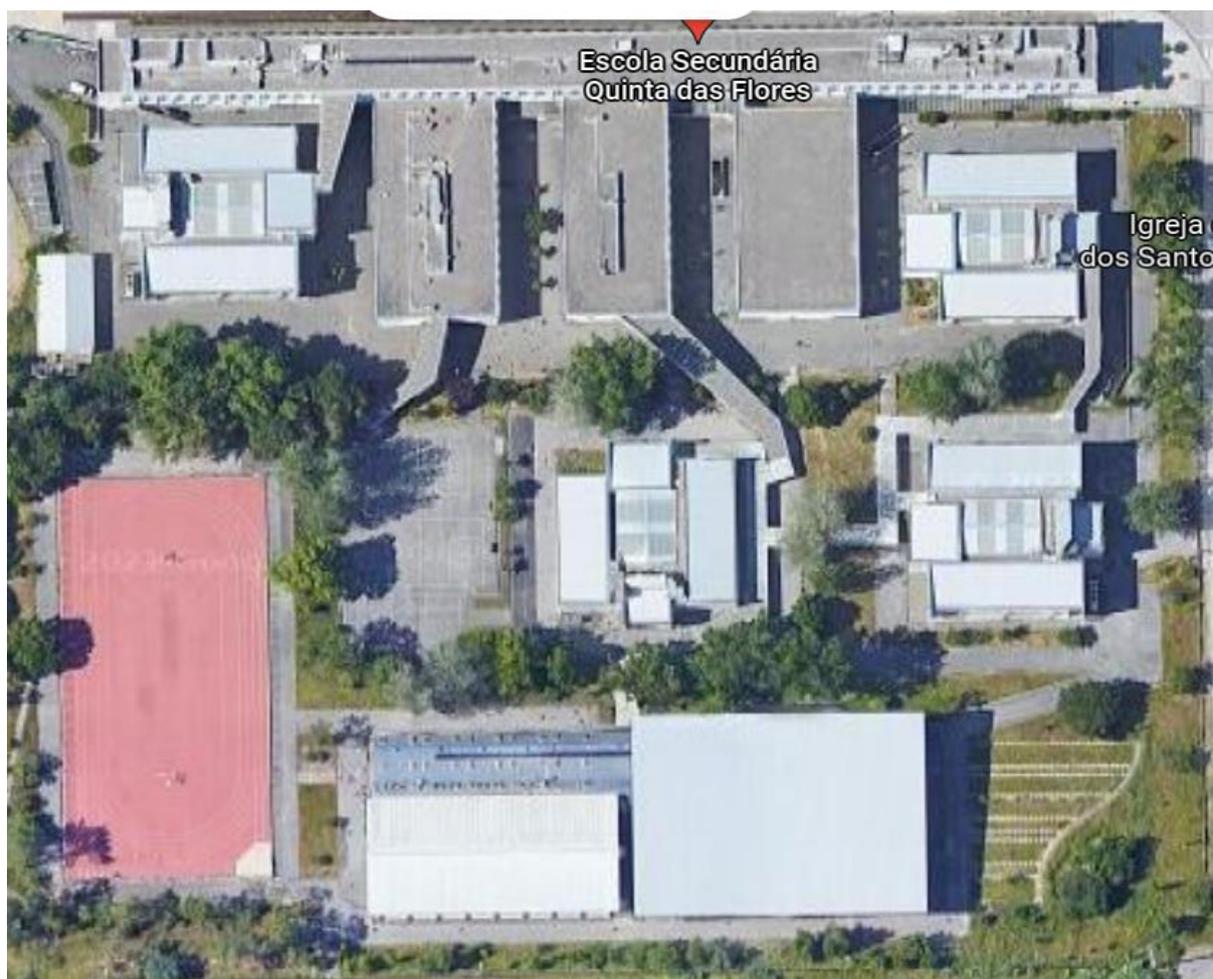


FIGURA 1 MAPA DA EBSQF (VIA GOOGLE MAPS)

2.2. NÚCLEO DE ESTÁGIO

O Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) pertencente à EBSQF era composto por cinco alunos a frequentar o 2º ano de MEEFBS-UC, pela professora orientadora da escola e pela orientadora da faculdade.

Após o término do 1º ano de Mestrado, os estagiários devem eleger por ordem de preferência em que escola gostariam de realizar o seu EP e posteriormente são colocados tendo em conta a avaliação que obtiveram no 1º ano de Mestrado.

Este Núcleo de Estágio tinha a particularidade de ser composto por três alunos que se licenciaram na mesma faculdade e dois alunos que estudaram juntos numa faculdade distinta. Inicialmente reunimos enquanto estagiários e definimos metas e reuniões semanais com o objetivo de facilitar a tarefa a todos nós e durante o primeiro período fomos sempre um Núcleo coeso e que se respeitava mutuamente chegando sempre a decisões que pudessem beneficiar-nos e aos nossos alunos. Ao contrário do que seria esperado, esta relação não evoluiu, antes pelo contrário, vários membros do núcleo de estágio começaram cada um a trabalhar por si aumentando o número de tarefas e sobrecarga de trabalho que podia ter sido aliviada e diluída por todos, tendo em conta que as tarefas eram comuns aos cinco.

O professor orientador da escola desempenhou um papel importante na nossa fase inicial enquanto equipa de trabalho, mas à medida que o tempo foi passando não se apercebeu de determinados atritos que pudessem existir dentro no grupo. No entanto, sempre foi capaz de nos auxiliar e promover um pensamento crítico em relação ao nosso trabalho e ao dos restantes colegas do NEEF.

O professor orientador da faculdade iniciou a sua função tarde sem culpa do mesmo e sim problemas burocráticos. No entanto, mostrou-se automaticamente disponível assim que iniciou as suas funções e teve sempre a capacidade de nos ajudar em tudo aquilo que nós precisássemos, aconselhou-nos, orientou e coordenou todo o nosso trabalho desenvolvido. De salientar que sempre se mostrou disponível para nos esclarecer mesmo fora do seu horário laboral.

2.3. GRUPO DISCIPLINAR

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), inserido no Departamento de Expressões, é constituído por catorze professores e cinco professores estagiários. Compete ao GDEF definir os critérios de avaliação a aplicar, planificar atividades pedagógicas a desenvolver na escola, definir as metas de sucesso de ensino para cada ano de escolaridade e ainda realizar o 'roulement' para todas as turmas presentes na escola, bem como a rotação dos balneários em tempo de pandemia. De modo a aferir o nível de aptidão física dos alunos, o grupo disciplinar decidiu aplicar o programa FITescola, a realizar nos três períodos letivos. Da bateria de testes apenas foram definidos os testes: milha, impulsão horizontal, abdominais, flexões de braços e 'sit & reach'.

Para a prática de Educação Física, o GDEF usufrui de seis espaços, dois interiores, designados por espaço 1 e 2, e quatro exteriores, designados por espaço 3, 4, 5 e 6, existindo ainda um local destinado à arrumação do material desportivo, bem como balneários separados por género e instalações para os docentes e não-docentes.

2.4. OS ORIENTADORES

Segundo Zanon e Couto (2018), o Estágio Supervisionado é considerado como uma etapa que contribui para a aprendizagem da docência, pois, entende-se que os alunos, futuros professores, estão construindo um repertório de conhecimentos que lhes favorecem o exercício da profissão. Isso propicia ao aluno/estagiário vivenciar o dia a dia da profissão, observando e compartilhando conhecimento com um professor mais experiente. A nossa supervisão foi realizada pelo docente orientador da escola e pelo docente orientador da faculdade.

Durante o nosso EP, o nosso professor orientador da escola esteve presente em todas as nossas aulas, dando-nos máxima liberdade para errarmos e realizando sempre reflexões críticas no final de cada aula lecionada. As reflexões-críticas eram sempre claras e concisas com o objetivo de indicar concretamente quais os aspetos positivos e negativos da respetiva aula, incluindo decisões de ajustamento que poderíamos efetuar durante aula para melhorar a dinâmica e aumentar a eficácia do processo ensino-aprendizagem. De salientar que, o orientador da escola apoiou e orientou o núcleo de estágio, manifestando sempre total disponibilidade em relação aos trabalhos desenvolvidos no âmbito do Estágio Pedagógico.

O professor orientador da faculdade mostrou-se sempre disponível virtualmente e disposto a auxiliar-nos nas nossas dificuldades durante a nossa leção e também na vertente teórica

em relação ao nosso relatório de estágio. Após a observação de aulas forneceu feedbacks do nosso desempenho, de forma a conseguirmos melhorar a nossa intervenção, facultando inclusive o seu contato telefónico para que pudéssemos comunicar de forma mais acessível.

Em suma, considero que, tanto o professor orientador da escola, como o professor orientador da faculdade, foram agentes fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional e fundamentais para a realização do EP.

2.5 A TURMA

As aulas que lecionei durante o EP foram destinadas à turma E do 12ºano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores. A turma era constituída por 23 alunos, sendo que 11 alunos eram do género masculino e 12 do género feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos no início do ano letivo 2020/2021.

Como uma das tarefas pioneiras como assessor de direção de turma, realizei a sua respetiva caracterização, com objetivo de conhecer e dar a conhecer a turma aos docentes da mesma.

A caracterização da turma que realizei fez-me interpretar alguns pontos que considerei fulcrais para a disciplina de Educação Física e alguns cuidados a ter na minha lecionação: a Saúde, as suas Rotinas e ainda o acesso a Meios tecnológicos que se vieram a verificar fundamentais para o Ensino à distância.

A ficha de caracterização da turma foi aplicada via 'Google Forms' dividida por dois questionários distintos, um questionário com 100 questões que visava responder a questões gerais sobre os alunos, ao invés, o segundo questionário composto por 20 questões, que objetivava a recolher respostas concretas acerca da disciplina de Educação Física, mais concretamente do seu histórico desportivo.

Seguidamente é apresentada uma tabela com a respetiva caracterização da turma E do 12ºano de escolaridade:

| Sexo | Idade |
|---------------------|-----------|
| Feminino | 12 |
| Masculino | 11 |
| Total alunos | 23 |

TABELA 2 CARATERIZAÇÃO DA TURMA QUANTO AO SEXO

| Desporto Federado | | |
|--------------------------|--|-----------|
| Federado | | 8 |
| Não federado | | 15 |
| Total alunos | | 23 |

TABELA 3 CARATERIZAÇÃO QUANTO À PRÁTICA DE DESPORTO FEDERADO

| Motivação para a EF | | |
|----------------------------|--|-----------|
| Motivado | | 20 |
| Não motivado | | 3 |
| Total alunos | | 23 |

TABELA 4 CARATERIZAÇÃO DA TURMA QUANTO À MOTIVAÇÃO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA

Este capítulo é dedicado à realização de uma análise reflexiva sobre as práticas desenvolvidas no que concerne ao Planeamento, Realização e Avaliação. Este capítulo é composto pelo Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula. A realização engloba as dimensões pedagógicas, instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamento. A avaliação engloba as diferentes funções e as diferentes formas do processo avaliativo, como a avaliação formativa inicial, a avaliação formativa, a avaliação sumativa e a autoavaliação.

ÁREA 1- ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

1. PLANEAMENTO

A base de um processo ensino-aprendizagem eficaz deve sempre ter como princípio diferentes tipos de planeamento, a longo prazo (plano anual), a médio prazo (unidade didática) e a curto prazo (plano de aula).

Tendo em conta o que referi anteriormente, saliento que este planeamento acaba por sofrer diversas alterações ao longo do ano letivo, mas ainda num contexto pandémico em que nos encontramos, ou seja, durante este ano fomos obrigados a ter sempre diversos planos, essencialmente a curto e médio prazo. Como se veio a verificar, o confinamento fez-nos criar e utilizar métodos diferentes de ensino.

Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012), vai mais fundo ao definir planeamento, considerando-o como o processo pelo qual os professores aplicam programas escolares, cumprindo a função de desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino. Esta afirmação do autor confirma que nos devemos adaptar aos diferentes cenários de ensino, e nesta situação foi claro para nós que o cenário em que iríamos lecionar durante este ano letivo era um cenário totalmente diferente do ensino comum, essencialmente pela disciplina que lecionamos. Mesmo que fundamental, este processo de planeamento é uma das maiores dificuldades sentidas por nós, estagiários, tendo em conta a nossa pouca experiência.

A área 1 revelou-se uma das áreas nas quais denotámos a maior dificuldade que encontraríamos durante a realização do EP, que representamos na tabela seguinte:

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|--|--|--|
| Tecnologias da informação e comunicação | Acompanhamento pelo professor orientador da faculdade e da escola, NEEF e ainda docentes do GDEF | O resultado da estratégia aplicada revelou-se positivo, no entanto ainda se verificam diversas lacunas no que concerne à dificuldade descrita. |

TABELA 5 QUADRO SINÓTICO RELATIVO AO "PLANEAMENTO"

1.1. PLANO ANUAL

O planeamento deve seguir a ordem pelo qual deve ser realizado, assim sendo, o plano anual (longo prazo) foi o primeiro documento a ser elaborado ainda que de forma geral, pois pode sofrer alterações pontuais, tendo em conta a pandemia em que nos encontramos. Assim, este documento foi elabora para a turma E, do 12ºano de escolaridade da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores.

Para que o Plano Anual seja elaborado da melhor forma possível, é necessário recolher um conjunto de informações acerca da escola na qual lecionamos, como o calendário escolar e suas respetivas interrupções letivas, o meio escolar, toda a comunidade educativa, a turma para a qual se designa o planeamento e ainda os recursos materiais e espaciais.

No início do ano letivo, o NEEF (responsável pela seleção das matérias a abordar nas turmas designadas) demonstrou dificuldades na escolha e seleção das matérias, tendo em conta que existiam diversas condicionantes devido à Covid-19, no entanto, esteve sempre presente nas nossas escolhas que era fulcral que os alunos pudessem desfrutar das aulas, que o processo ensino-aprendizagem fosse o mais eficaz possível e ainda que a prática desportiva, coletiva e individual fosse promovida.

Para que o Plano Anual fosse concebido, foi importante analisar e refletir acerca dos objetivos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), do Ensino Secundário, 12º ano, para as matérias a abordar ao longo do ano letivo.

Assim, decidimos lecionar durante o primeiro período as matérias de Basquetebol e Jogos Tradicionais Portugueses, no segundo período Atletismo (corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafetas, lançamento do peso e lançamento do dardo) e Voleibol e no terceiro período Frisbee Golf e Futsal. O *roulement* (sistema de rotação dos espaços), foi

fulcral para a decisão das matérias a abordar ao longo do ano, sendo que em todos os períodos letivos seria realizada apenas uma rotação, ou seja, cada turma iria utilizar dois espaços por período. Durante o primeiro período não existiu qualquer tipo de limitação, mas sabíamos que a qualquer momento poderia existir novo confinamento, que se veio a verificar ao longo do segundo período, assim sendo, o planeamento das matérias (Atletismo e Voleibol) teve ser reajustado, ou seja, Atletismo apenas teve seis aulas presenciais e Voleibol foi lecionado apenas seguindo o modelo de Ensino à Distância, bem como a primeira semana de aulas do terceiro período, que optámos por lecionar Futsal de forma teórica.

Como referido anteriormente, optámos por modalidades que nos levaram a realizar uma pesquisa exaustiva (Jogos Tradicionais Portugueses e Frisbee Golf), tendo em conta que a informação existente no PNEF era praticamente nula acerca das mesmas. Estas modalidades foram selecionadas tendo em conta o material existente na escola e ainda o distanciamento a que esta pandemia nos obriga.

De seguida é apresentado em forma de tabela sinótica das dificuldades, estratégias e resultados alcançados na construção do plano anual:

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|---|---|--|
| Desenho do planeamento a longo prazo | Acompanhamento pelo professor orientador e reflexões com o NEEF | Mantenho dúvidas no que à operacionalização do planeamento a longo prazo no que diz respeito, particularmente por sentir que a realidade dos alunos é que verdadeiramente guia o processo. |
| Pandemia Covid-19 | Recetividade a possíveis alterações em relação a utilização de espaços e matérias a abordar | A Estratégia revelou-se adequada e prudente, tendo em conta que ao longo do ano foram realizadas diversas alterações no planeamento a longo prazo |

TABELA 6 QUADRO SINÓTICO RELATIVO AO "PLANEAMENTO A LONGO PRAZO"

1.2. UNIDADES DIDÁTICAS

A segunda fase de planeamento destina-se à elaboração das Unidades Didáticas (UD), este que é considerado como um planeamento a médio prazo.

Segundo António Pais, as unidades didáticas como unidades de programação e modo de organização da prática docente constituídas por um conjunto sequencial de tarefas de ensino e aprendizagem que se desenvolvem a partir de uma unidade temática central de conteúdo e um elemento integrador num determinado espaço de tempo, com o propósito de alcançar os objetivos didáticos definidos e dar resposta às principais questões do desenvolvimento curricular - o que ensinar (objetivos e conteúdos), quando ensinar (sequencia ordenada de atividades e conteúdos), como ensinar (tarefas de ensino e aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos) e como avaliar (metalinguagem, critérios e instrumentos).

As UD foram elaboradas ao longo do ano letivo tendo em conta as matérias que seriam lecionadas, estas definiam os objetivos específicos para o desenvolvimento das suas habilidades, capacidades, conhecimento teórico das diferentes modalidades e ainda o instrumento avaliativo a utilizar nesta matéria.

Para a elaboração das UD, foi observado e analisado o PNEF correspondente ao ensino secundário, mais especificamente o 12ºano de escolaridade e assim poderíamos iniciar a elaboração das UD.

Na concretização das UD foram-nos surgindo algumas dúvidas, na definição dos objetivos a cada nível de proficiência e também em relação à avaliação das matérias. Com o objetivo de ultrapassar estas dificuldades acima referidas, era importante realizar uma avaliação formativa inicial muito eficaz para identificar o nível da turma e conseqüentemente os parâmetros a avaliar ao nível do domínio psicomotor.

Como auxílio à elaboração das UD recorreremos a material e documentos de apoio realizados no 1ºano de estudos, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS).

Salienta-se o reajustamento da UD de Voleibol, que não conseguindo observar o desempenho dos alunos presencialmente, a avaliação centrou-se no domínio cognitivo desta matéria e ainda com o auxílio da aplicação AGIT em que os alunos realizavam treinos funcionais e personalizados para que a avaliação fosse o mais objetiva e eficaz possível.

1.3. PLANO DE AULA

O terceiro e último documento referente ao planejamento, denomina-se de Plano de Aula (PA), sendo este organizado após a elaboração do Plano Anual e das UD.

O modelo de PA adotado ao longo deste ano letivo foi-nos fornecido nas aulas práticas da unidade curricular Didática da Educação Física, do 1ºano de estudos, do MEEFEBS (Anexo I- Plano de Aula).

Este modelo continha um pequeno cabeçalho, três partes distintas (parte inicial, parte fundamental e parte final) e ainda fundamentação. No cabeçalho era indicada a data, hora e local, turma, o período letivo, o tempo de aula, a unidade didática, o número da aula, o número da aula da UD, o número de alunos previstos e dispensados, a função didática, os recursos materiais e os objetivos da aula.

Como referido anteriormente, o modelo de plano de aula adotado pelo NEEF era dividido por três partes distintas (parte inicial, parte fundamental e parte final).

A parte inicial da aula era composta por vários momentos, como a saudação inicial, o objetivo e descrição das tarefas a desenvolver, reforçar as regras de segurança para cada aula de Educação Física e para terminar, os alunos realizavam a primeira tarefa da aula, o aquecimento que é fundamental para o aumento da frequência cardíaca dos alunos e prevenção de lesões.

A parte fundamental da aula era concebida por forma a que os alunos pudessem alcançar os objetivos de aula (descritos no cabeçalho), era a parte da aula com maior número de tarefas e de maior empenhamento e desempenho motor.

O último momento da aula (parte final), era dedicada ao retorno à calma, breve reflexão sobre as tarefas realizadas ao longo da mesma e esclarecimento de dúvidas, caso existissem.

O modelo de plano de aula termina com um espaço dedicado à fundamentação das tarefas selecionadas para a aula, o porquê da sua organização, fazendo referência às quatro dimensões pedagógicas (Instrução, Gestão, Clima e Disciplina).

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|---------------------------------|---|---|
| Desenho do plano de aula | Acompanhamento pelo professor orientador e reflexões com o grupo de estágio | O resultado da estratégia aplicada revelou-se positivo e no término do 1º período letivo a planificação de aulas estava automatizada. |

TABELA 7 QUADRO SINÓTICO RELATIVO AO "PLANO DE AULA"

2. REALIZAÇÃO

A realização caracteriza-se por ser o momento em que o professor coloca em prática tudo o que foi devidamente planeado e considera-se como tarefa fundamental do processo ensino-aprendizagem com o objetivo de que os alunos consigam adquirir e melhorar as suas capacidades, conhecimentos e atitudes (Caetano, Mendes, e Sarmiento, 2015).

Para alcançar o sucesso do processo ensino-aprendizagem a intervenção pedagógica deve atender a diversas dimensões, como a gestão, o clima, a disciplina e a instrução, bem como diversas estratégias que o professor deve procurar desenvolver tendo em conta as características da turma e posteriormente dos alunos, de forma a garantir o sucesso na aprendizagem dos mesmos.

2.1. DIMENSÃO INSTRUÇÃO

A instrução pode ser entendida como o conjunto das intervenções verbais do professor ou de um substituto, relativas à matéria de ensino, para comunicar à turma não só o para quê e o porquê da atividade de aprendizagem, mas também, o que fazer, como fazer e os resultados alcançados (Caetano et al., 2015). A dimensão instrução é a mais recorrente durante a intervenção pedagógica, mais concretamente em momentos como as preleções iniciais e finais das aulas, demonstração e exemplificação de tarefas, ao *feedback* fornecido e ainda nos questionamentos.

Entendemos que a instrução deve ser clara, concisa e breve. Para que fosse possível corresponder a estas características da instrução, foi importante o estudo aprofundado das matérias a abordar e posteriormente definir claramente os objetivos da aula. Como referido no parágrafo anterior, a instrução deve claramente responder ao para quê, ao porquê, o que fazer e como fazer. Numa fase inicial do EP a nossa instrução respondia claramente a todas

estas questões, no entanto eram demasiado longas. Este foi um claramente um problema que prejudicou as nossas aulas iniciais.

Após nos depararmos com estas dificuldades, foi importante definir estratégias para instrução, essencialmente durante a preleção inicial e preleção final. Tendo em conta a pandemia e a distância de segurança que esta nos obriga a manter, optámos por sentar os alunos na bancada do espaço designado, sendo que a bancada estava devidamente numerada e os alunos ocupavam o seu lugar, cumprindo sempre as normas de segurança para a COVID-19. Sendo uma turma de 12º ano, os alunos estavam conscientes do perigo deste vírus e foram sempre receptivos a esta estratégia aplicada pelo professor e cumpriram as normas na grande maioria das vezes.

Este momento de preleção inicial era dedicado a saudar os alunos, proferíamos os objetivos da aula, explicávamos as tarefas a desempenhar e se necessário aplicava a demonstração, no caso de existirem tarefas que ainda não tenham sido aplicadas e ainda salientamos a utilização de vocabulário adequado e perceptível para os alunos. De salientar que nas aulas em que eram necessários formar equipas, a preleção inicial era utilizada também para a definição das mesmas.

A instrução durante a parte fundamental da aula era simples e concisa, tendo em conta que o fundamental das tarefas tinha sido esclarecido durante a preleção inicial, assim sendo, o questionamento era o mais adequado para aquele momento e caso algum aluno demonstrasse dificuldades na compreensão da tarefa voltaríamos a explicar e a demonstrar novamente.

A demonstração esteve sempre muito presente ao longo das aulas como auxílio dos alunos para a compreensão das tarefas. Durante a demonstração, é importante identificar um aluno modelo sempre de acordo com o seu nível de proficiência para que os restantes entendessem a tarefa da melhor forma possível.

Na fase fundamental da aula, mais concretamente na realização das tarefas a utilização do *feedback* é essencial para o auxílio dos alunos e para tornar o processo ensino-aprendizagem mais eficaz.

Segundo Sequeira (1998), a comunicação é um fator preponderante em qualquer relação, seja ela pedagógica ou não. O autor afirma que a arte de saber comunicar pode influenciar positiva ou negativamente a prestação de um Atleta e que para que exista esta comunicação o *feedback* é um meio para que o atleta (aluno) tenha possibilidades de evoluir em termos psicomotores, pois é a única maneira deste obter informações acerca da sua *performance*.

Em 1998, Vernetta Santana e López Bedoya (1998) afirmam que o *feedback* pode ser classificado quanto ao seu objetivo (Avaliativo, prescritivo, descritivo e interrogativo) e quanto à sua forma (Verbal, verbal imaginado, misto visual e misto quinestésico).

Ao longo do EP o *feedback* foi uma ferramenta fulcral para o desenvolvimento das capacidades de todos os intervenientes, os alunos e o professor. Não sendo possível quantificar e afirmar qual o objetivo e a forma mais utilizada ao longo deste ano letivo, é possível afirmar que o *feedback* prescritivo e interrogativo verbal foram muito utilizados por termos a perceção de que seria a forma mais eficaz para atingir os objetivos propostos. Infelizmente, em relação à forma, o *feedback* quinestésico que podia ter sido muito útil não nos foi possível usufruir dele, uma vez que este exige o toque e a pandemia em que nos encontramos não nos permite.

A turma na maioria das matérias foi dividida por grupos de nível homogéneos e muitas vezes o foco estava sob o grupo que apresentava maiores dificuldades, esta estratégia obrigava o professor a colocar em prática o *feedback* cruzado.

Para concluir, salienta-se a importância de fechar o ciclo de *feedback*, e esse foi um desafio constante ao longo do EP que muitas vezes éramos alertados pelos próprios alunos que questionavam se estariam a realizar a tarefa de forma correta após ter sido fornecido um *feedback*.

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|--|--|---|
| Instrução Inicial longa | Cronometrar o momento da instrução inicial | A estratégia revelou-se adequada |
| Utilização de terminologia adequada | Observação de aulas do GDEF e do NEEF | A estratégia revelou-se adequada e aumentou a capacidade de adaptar a nossa terminologia à faixa etária de lecionação |

TABELA 8 QUADRO SINÓTICO RELATIVO À "DIMENSÃO INSTRUÇÃO"

2.2. DIMENSÃO GESTÃO

Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013), defendem que cabe ao professor conseguir uma Gestão Ecológica da Aula, equilibrada através de um planeamento e uma negociação constante que envolva os alunos na aprendizagem, proporcionando-lhes simultaneamente oportunidades para que possam abordar o seu sistema social. Saliento que as tarefas de gestão na maioria dos momentos são dissociáveis das de instrução, tendo em conta que a gestão centra-se na conjugação de momentos de diálogo e execução dos alunos.

Um professor capaz de gerir uma aula de forma correta, é alguém que promove com maior eficácia o processo ensino-aprendizagem. Entre vários fatores, destaca-se o tempo útil de aula que é fundamental numa aula e que para alcançar o maior tempo útil de aula possível, uma boa gestão da aula é fulcral.

Na fase inicial do ano letivo, foi importante definir estratégias com o objetivo de rentabilizar o tempo útil da aula e otimizar o tempo disponível para a prática e tempo de empenhamento motor, que é exatamente o momento fundamental para que o aluno possa desenvolver as suas aprendizagens. O NEEF definiu algumas destas estratégias como auxílio à lecionação, no entanto, rapidamente entendemos que estas devem ser adaptadas às características da turma e também do professor.

O orientador de estágio deu-nos liberdade total para que definíssemos as estratégias e rotinas, à exceção das estratégias específicas para controlar o distanciamento social a que esta pandemia nos obrigou.

Consideramos que o nosso tempo útil de aula foi aumentando progressivamente e apontamos vários motivos para que tal tenha ocorrido.

Para captar a atenção da turma, percebemos que a melhor maneira seria manter o silêncio e os alunos rapidamente entendiam que o professor tinha algo a dizer e aí conseguíamos prosseguir com maior facilidade na aula.

Na turma em questão optámos por trabalhar com grupos heterogéneos, pensando que seria opção mais eficaz, porém, após duas ou três semanas de lecionação reformulámos a estratégia e realizámos novos grupos de trabalho, formando assim grupos o mais homogéneos possível. A explicação para esta mudança deve-se ao facto dos alunos com um nível de proficiência superior não se empenharem nas tarefas o que promovia comportamentos inadequados para a sala de aula. Após esta mudança, identificámos os alunos com maior capacidade de cooperação com os colegas de turma e estes seriam ao

longo de todo o ano letivo uma peça fundamental para o auxílio dos alunos com menor nível de proficiência.

Durante o ano letivo a turma esteve sempre dividida por grupos de proficiência quer nas modalidades coletivas, quer nas modalidades individuais, ainda que pudessem existir mudanças pontuais.

De modo a facilitar as transições entre tarefas e tornar a instrução inicial mais curta e concisa, entendemos que para todas as modalidades iríamos selecionar um número reduzido de tarefas para que não fosse necessário exemplificar e explicar as mesmas durante todas as aulas. De salientar que mesmo com número reduzido de tarefas existiu a preocupação de criar diversas progressões nas mesmas, com objetivo de tornar as aulas sempre dinâmicas, evitando a monotonia.

Nas matérias de Jogos Tradicionais Portugueses, Frisbee Golf e também durante a realização do Fitescola, decidimos promover a autonomia dos alunos e o registo de pontos e resultados obtidos, foi totalmente da responsabilidade da turma. Consideramos que foi possível envolver os alunos nas tarefas e respetivos registos nestas modalidades porque era uma turma do décimo segundo ano e que seriam suficientemente autónomos para concretizarem o que lhes foi proposto.

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|---|--|---|
| Manter o silêncio para captar a atenção da turma | Manter o silêncio e levantar um dedo no ar | A estratégia revelou-se adequada e aumentou consideravelmente o tempo útil de aula |
| Fluidez nas transições entre tarefas | Manutenção dos mesmos grupos de alunos ao longo da UD, realizando trocas pontualmente e redução do número de tarefas ao longo da sessão. | Os resultados foram positivos quer para a promoção do tempo útil de aula, como na eficácia do processo de ensino-aprendizagem |

TABELA 9 QUADRO SINÓTICO RELATIVO À DIMENSÃO "GESTÃO"

2.3. DIMENSÃO CLIMA/DISCIPLINA

A turma E, do 12º ano, à semelhança da maioria das turmas da EBSQF, não apresentava grandes comportamentos de indisciplina, ainda que fosse uma turma com personalidades muito distintas, a maioria dos alunos eram alunos extrovertidos e com raras participações inoportunas. Conseguimos entender rapidamente, com o auxílio do professor orientador da escola, que existiam vários grupos dentro da própria turma e que era importante separar esses alunos para que estes se empenhassem ao máximo nas tarefas propostas. A estratégia de formar grupos diferentes de outras disciplinas gerou alguma controvérsia entre os estudantes que diversas vezes questionavam o porquê de não poderem ser os responsáveis pela formação de grupos à semelhança do que ocorria noutras disciplinas.

Com objetivo de promover um clima positivo de sala de aula, à medida que o ano letivo avançava, foi perceptível que os alunos melhoraram as relações pessoais com outros colegas cujo a sua ligação fora de sala de aula não seria tão recorrente, por conseguinte, os alunos entenderam que o fato de ser o próprio professor a eleger os grupos de trabalho traria resultados positivos na sua aprendizagem, bem como nas suas relações interpessoais.

Contudo, continuou a existir alguma reivindicação por parte de um grupo de alunos ao longo do ano, sempre em relação aos grupos formados. Como estratégia utilizada para 'combater' este clima negativo de sala de aula, o professor optou por dialogar diretamente com esses alunos no início e no final das aulas, com o objetivo de os fazer entender o porquê desta decisão, bem como, dar-lhes a oportunidade de que se o empenhamento motor fosse sempre elevado, que estes se poderiam juntar em algumas aulas. Pode-se afirmar que a estratégia utilizada resultou com sucesso, tendo em conta os comportamentos de reivindicação terminaram e as aulas decorreram sempre com um clima extremamente positivo.

Durante o Ensino à Distância (E@D), os alunos nunca apresentaram comportamentos desviantes e aulas decorreram sempre com naturalidade, sendo que o professor optou por criar momentos de debate e lúdicos para que estes pudessem interagir entre eles e com o docente.

Em suma, considero que todas as estratégias adotadas ao longo do ano letivo foram de extrema importância para que o clima de aula fosse muito positivo e que a maioria da turma estivesse envolvida e motivada para a realização das tarefas propostas, existindo diversos momentos lúdicos e divertidos para os alunos e para o professor.

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|--|--|---|
| Indignação dos alunos quanto à formação de grupos | Diálogos com os alunos indignados e consciencializá-los para a importância da decisão | A estratégia revelou-se adequada porque os alunos entenderam o propósito da estratégia aplicada |
| Desmotivação para a prática da EF dos alunos face à pandemia Covid-19 | Promoção de competitividade e autonomia durante as matérias desconhecidas por parte dos alunos | A estratégia resultou com a maioria dos alunos, no entanto não foi possível que todos estivessem motivados para a disciplina em alguns momentos |

TABELA 10 QUADRO SINÓTICO RELATIVO À DIMENSÃO "CLIMA/DISCIPLINA"

2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Uma boa capacidade de lecionação está ligada a diversos fatores, entre os quais a forma como o professor está habilitado para diversas contrariedades que possam existir ao longo da sua carreira enquanto docente. É possível enumerar diversos momentos em que o professor deve ser criativo e mostrar capacidade de ajustar o seu planeamento face às condições que lhe são apresentadas no momento. O clima, a falta de material, a ausência de alunos suficientes para realizar a aula proposta, entre muitas outras situações que estão fora do alcance do mesmo.

A capacidade ajustamento era algo que no início do EP nos retirava muito tempo, existia a dificuldade de encontrar a solução mais adequada para determinada situação, recorrendo muitas vezes ao professor orientador para nos ajudar a tomar a melhor decisão.

Neste ano letivo especificamente, as decisões de ajustamento foram diversas tendo em conta a pandemia em que nos encontramos. Foi extremamente difícil encontrar soluções viáveis para que o processo ensino-aprendizagem não fosse prejudicado, no entanto, as condições existentes na EBSQF facilitaram todo o planeamento e ainda salvaguardavam os professores de possíveis decisões de ajustamento futuras, que acabaram por ocorrer.

Tendo em conta a realidade atual, as decisões de ajustamento começaram pelo plano anual, passando pelas unidades didáticas e, por fim, pelo plano de aula e respetivas reflexões da intervenção pedagógica.

O plano anual é o primeiro documento a ser elaborado no início do ano, que sofreu diversas alterações, essencialmente na distribuição das matérias. Para que fosse possível distribuir as matérias é essencial recolher informação das turmas em relação aos anos anteriores para que não haja repetição das mesmas, ter acesso ao sistema de rotação dos espaços (*roulement*) e ainda adotar matérias que promovessem o distanciamento social, sem que prejudicasse os alunos e estes mantivessem o gosto pela prática desportiva.

As UD's sofreram diversos ajustamentos, referentes a aulas que não puderam ser lecionadas em termos práticos devido ao clima, existiram alterações nas progressões pedagógicas porque em determinadas matérias os alunos apreenderam de forma mais rápida do que o previsto e este momento obriga o professor a avançar mais rapidamente nas matérias. De salientar que durante o final do segundo e início do terceiro período foram lecionadas duas matérias apenas de forma teórica, centrando-se essencialmente na compreensão do jogo em questão. Durante o ano letivo a escola adquiriu material que nos fez repensar acerca das matérias a lecionar, e com a chegada de material necessário para a modalidade de Frisbee Golf, o NEEF optou por abordar mesma, sempre com o objetivo de proporcionar experiências diferentes as que tinham tido em anos anteriores e esta revelou-se um sucesso para as nossas turmas e para outros professores de EF que decidiram aplicar a matéria em questão.

Os planos de aula eram realizados no início de cada semana de aulas e sempre foram elaborados de forma meticulosa e estratégica. O fato de sermos tão criteriosos na sua realização prejudicava muitas vezes a nossa lecionação, por estarmos demasiado focados nos tempos de cada tarefa e na sua realização, ou seja, caso alguma coisa falhasse em relação ao planeamento da aula ficávamos 'aterrorizados' e o bloqueio pairava nas nossas decisões de ajustamento, porque não esperávamos que os alunos não compreendessem ou não conseguissem realizar determinadas tarefas.

No início do ano letivo sabíamos que o plano de aula estaria sujeito a alterações constantes, o que se veio a verificar ao longo do tempo. É fundamental estarmos conscientes de que as tarefas planeadas para a turma podem não resultar e o professor deve ser capaz de desenvolver novas tarefas ou criar variantes das mesmas e proporcionar um ambiente positivo e conseguir que os alunos se mantenham empenhados na tarefa o máximo de tempo possível. O número de alunos presentes na aula foi sempre uma incógnita ao longo do ano, ou seja, o

professor sabia que teria de planejar tarefas em que o número de alunos presentes fosse facilmente ajustável e que não prejudicasse o tempo útil de aula.

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|---------------------------------------|---|---|
| Alunos dispensados | Atribuição de tarefas como auxílio ao professor e aos colegas | A estratégia revelou-se adequada na maioria das vezes, no entanto alguns alunos demonstravam pouco interesse na realização das tarefas atribuídas |
| Empenho dos alunos nas tarefas | Realizar alterações nas dinâmicas das tarefas planeadas | A estratégia revelou-se adequada e aumento da capacidade do professor em reajustar tarefas |

TABELA 11 QUADRO SINÓTICO RELATIVO À DIMENSÃO "DECISÕES DE AJUSTAMENTO"

3. AVALIAÇÃO

Segundo Pacheco (1998), ato de avaliar implica necessariamente um controlo e considera-se um professor competente aquele que avalia através da construção de referenciais como processo regulador interativo da aprendizagem, fornecendo àquele que se esforça para atingir os objetivos propostos.

A avaliação é exigente pois necessita que quem assume a função de avaliador consiga projetar de forma concreta a realidade do aluno e que o mesmo se autoavalie em consonância com o resultado final. (Nobre, 2015)

Com o objetivo de tornar a avaliação a mais justa possível, o professor deve adotar várias funções pedagógicas, neste sentido realizámos a avaliação formativa inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa, para cada uma das UD's lecionadas ao longo do ano letivo.

3.1. AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL

Segundo Noizet e Caverni, citado por Nobre (2015), a avaliação diagnóstica é aquela que intervém para determinar se um indivíduo possui as capacidades necessária para empreender uma certa aprendizagem.

A avaliação formativa inicial para a orientação do processo ensino-aprendizagem, que pode ser considerada como o ponto de partida para o planeamento a curto e médio prazo. No caso específico da turma E do 12º ano, a avaliação formativa inicial era utilizada pelo professor para criar grupos de proficiência, tendo em conta que como já foi referido anteriormente, o processo ensino-aprendizagem tornava-se mais eficaz trabalhando por grupos de nível homogéneos, essencialmente porque o tempo de empenhamento motor era superior com esta metodologia.

No início de cada UD era importante estabelecer um nível de aptidão física face aos objetivos definidos pelo PNEF, assim sendo, optámos por construir um instrumento de avaliação de simples observação tendo em conta os gestos técnicos base de cada modalidade e em cada parâmetro de avaliação os alunos foram avaliados em três níveis de desempenho, sendo que cada nível estava identificado pelo seu critério: o nível introdutório (I), o nível elementar (E) e o nível avançado (A) (ANEXO II- Grelha de Avaliação Formativa Inicial). O seu registo foi realizado através da observação direta das prestações dos alunos, em situações de exercício critério e/ou em situação de jogo reduzido, em função da matéria a abordar.

Após esta primeira fase da construção da grelha avaliativa e percebendo em que nível se encontrava cada aluno, o planeamento das aulas, mais concretamente a seleção das tarefas foram sempre adaptadas às necessidades dos grupos de trabalho.

3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa esteve sempre presente em todas as unidades didáticas e para realizar a mesma utilizámos o mesmo instrumento de avaliação da avaliação formativa inicial e da avaliação sumativa, com o objetivo de concluir a avaliação sumativa de uma forma mais fácil e objetiva (Anexo III- Grelha de Avaliação Formativa). Consideramos fundamental realizar a avaliação formativa numa fase intermédia da lecionação de determinada unidade didática para conseguirmos adaptar os planos de aula ao nível da turma e mantendo sempre uma avaliação centrada na evolução do aluno.

O fato da avaliação formativa ser realizada numa fase intermédia, ajudou-nos a reajustar os grupos de trabalho e respetivos exercícios, tendo em conta a progressão ou a regressão dos alunos. Desde o início do ano letivo que fomos claros com a turma e sendo eles uma turma do 12º ano entendiam a importância dos grupos de nível no seu processo de ensino-aprendizagem.

3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Em termos cronológicos, a avaliação sumativa é a última a ser colocada em prática e por consequência o conjunto de todas as informações obtidas anteriormente. Assim sendo pode-se considerar que a avaliação sumativa é entendida, normalmente como o balanço final tendo assim lugar no final de uma unidade didática, parte ou totalidade de um programa (Nobre, 2015).

A avaliação sumativa que aplicámos era realizada no final de cada UD e objetivava a avaliar os alunos nos conteúdos técnicos de táticos das matérias abordadas (Anexo IV- grelha avaliação sumativa).

Para realizar a avaliação sumativa nos jogos desportivos coletivos, os alunos foram avaliados em exercícios critério e situação de jogo formal. Nas matérias individuais, mais concretamente no atletismo, os alunos foram avaliados por estações em exercícios critério, bem como o registo dos resultados obtidos quer nas corridas, quer nos lançamentos.

Na ESBQF os critérios de avaliação são definidos pelo GDEF e por consequência igual para todas as turmas presentes na escola, assim sendo, a avaliação divide-se em três diferentes domínios, o domínio psicomotor que representa 70% da nota final, o domínio cognitivo que era medido através da realização de um teste escrito para cada UD e representa 10% da avaliação e o último domínio é o sócio afetivo que representa 20% da avaliação.

3.4. AUTOAVALIAÇÃO

A autoavaliação permite ao aluno perceber qual o nível em que se enquadra e que tenha a noção de todos os parâmetros em que foi avaliado ao longo da UD, assim sendo, é importante que o instrumento de autoavaliação seja clara e perceptível e que os alunos tenham consciência do trabalho que desenvolveram e que se consigam autoavaliar da melhor forma possível, ou seja, que não cheguem a resultado muito distante daquele que lhes irá ser atribuído (Anexo V- Grelha autoavaliação)

Neste sentido, a realização da ficha de autoavaliação é importante, tendo em conta que auxilia o aluno a desenvolver um espírito crítico em relação ao trabalho desenvolvido na disciplina, quer nas suas aprendizagens como também nas atitudes e valores e por consequência ajudamos a ter uma perceção da opinião dos alunos em relação à capacidade de estes estarem conscientes do seu desempenho.

4. COADJUVAÇÃO 3º CICLO

O EP permite-nos intervir pedagogicamente num ciclo de ensino distinto do qual lecionamos ao longo do ano letivo, assim sendo a intervenção foi realizada na turma B, do 8º ano de escolaridade, na escola onde realizámos o EP.

Para a realização desta intervenção foi necessário pedir permissão à professora responsável pela turma e perceber qual seria a UD a abordar durante as quatro aulas que iríamos intervir. Desde o primeiro momento que a professora se mostrou disponível para ouvir qual seria a intenção e deu-nos autonomia para intervir e seleccionar a matéria a abordar. Assim sendo, optámos por lecionar a UD de Frisbee Golf que já tínhamos aplicado nas nossas turmas durante o EP, tendo em conta que era uma modalidade nova e desconhecida por parte da professora e dos alunos.

A intervenção teve início no dia 27 de abril e terminou no dia 7 de maio, com dois blocos de

90 minutos e dois de 45 minutos, perfazendo assim um total de 6 aulas.

Segundo as quatro dimensões pedagógicas, a instrução teve de ser adaptada face à faixa etária da turma em questão e foi importante acompanhar sempre este momento de demonstração para que os alunos compreendessem o que lhes era solicitado. Durante as tarefas, o feedback era constante e extremamente necessário, tendo em conta que era uma modalidade completamente desconhecida para a turma. Na dimensão gestão, a turma estava controlada pela professora e foi fácil de gerir os tempos de prática, tendo em conta que estava completamente rotinada para que as transições entre tarefas fossem fluidas. A turma recebeu-nos bem e conseguimos desde o início ter o controlo da mesma, e estabelecemos desde o primeiro momento uma boa relação pedagógica, professor-aluno, aluno-professor e aluno-aluno, influenciando, positivamente, o clima da aula. Em relação à dimensão disciplina, não houve qualquer tipo de comportamento fora da tarefa, não sendo necessário realizar qualquer tipo de ajustamento nas tarefas para evitar comportamentos desajustados.

O processo de avaliação esteve sempre presente em todas as aulas e ao longo das mesmas avaliávamos os alunos pela observação das tarefas que eram propostas. Apenas realizámos a avaliação formativa inicial e a avaliação formativa, ficando por avaliar os alunos de forma sumativa, esta avaliação foi da inteira responsabilidade da professora responsável pela turma.

O balanço desta intervenção pedagógica foi bastante positivo, uma vez que nos permitiu experienciar outro ciclo de ensino, ajudando-nos a ser versáteis no planeamento e realização, face à faixa etária para qual vamos direccionar as nossas aulas.

| Dificuldade | Estratégia | Resultado |
|---|--|--|
| Diferença de idades em relação à turma de lecionação | Utilização de linguagem adequada ao 8º ano | A estratégia revelou-se adequada pois os alunos sempre se revelaram interessados na realização das tarefas |
| Compreensão de tarefas mais simples | Demonstração e questionamento após qualquer explicação de tarefa | A estratégia revelou-se adequada porque após a implementação da estratégia, o tempo útil de aula aumentou substancialmente |

TABELA 12 QUADRO SINÓTICO RELATIVO À "COADJUVÇÃO 3º CICLO"

5. QUESTÕES DILEMÁTICAS E ESTRATÉGIAS

O EP levantou diversas questões dilemáticas mesmo antes do seu início, no entanto, a maioria destas interrogações surgiram ao nível dos domínios da Área 1- Atividades de Ensino-aprendizagem.

O primeiro grande desafio prendeu-se com a seleção de exercícios adequados ao ano de escolaridade, mas acima de tudo ao nível de proficiência, todos os exercícios teriam de ter como principal objetivo que os alunos alcançassem os objetivos delineados. A realização de uma avaliação formativa inicial criteriosa foi fundamental para que conseguíssemos adequar os exercícios aos respetivos grupos de nível. A inexperiência conduziu-nos muitas vezes a pensar que não estaríamos a ter os resultados que ambicionávamos, mas rapidamente percebemos os ajustamentos que deveríamos realizar através do feedback do professor orientador da escola e também do feedback dos alunos. A turma na qual realizámos o EP esteve sempre disponível para ouvir as nossas propostas de tarefas e posteriormente davam a sua opinião acerca dos exercícios e das aulas, isto também porque sempre nos mostrámos disponíveis para ouvir e melhorar. O facto de observarmos constantemente aulas dos colegas estagiários e as aulas de outros docentes foi fundamental para evoluirmos e melhorarmos a nossa capacidade de reajustar as tarefas e tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficaz.

O fato de lecionarmos em tempos de pandemia, obrigou-nos a utilizar estratégias que jamais

teríamos de utilizar num contexto normal de ensino, ou seja, a utilização de numeração nas bancadas onde os alunos se sentavam a cumprir o distanciamento social foi algo que nos ajudou muito para que a nossa preleção inicial fosse dada a cumprir todas as normas da DGS e este método facilitava a nossa comunicação com os alunos para que pudessemos facilmente dar início à parte prática da aula. Para facilitar as transições entre tarefas, optámos por explicar os exercícios que iríamos realizar na aula e também utilizar um conjunto reduzido de exercícios ao longo da leção da UD para que os alunos estivessem familiarizados com os mesmos ao longo das aulas.

A turma apresentava alguns comportamentos de indisciplina por parte de alguns alunos, assim sendo, tivemos de tomar decisões que nos acompanharam ao longo do EP, como por exemplo, criar grupos para todas as aulas de cada UD e não permitir que alguns alunos estivessem juntos durante a realização das tarefas para que não se prejudicassem a eles mesmos, nem prejudicassem a aula dos restantes colegas de turma.

Assim e em conformidade com os diferentes níveis de proficiência, foi importante utilizar a estratégia de criação de grupos heterogéneos e sempre que os alunos apresentavam comportamentos desviantes e incorretos na tarefa eram repreendidos, saindo totalmente ou por instantes da mesma.

A avaliação esteve sempre presente no processo de ensino-aprendizagem, surgindo a questão dilemática relacionada com a aplicação da avaliação formativa. O sentimento de não prejudicar o aluno e avaliar de forma mais justa e correta acompanhou-nos ao longo de todo este processo de aprendizagem e formação, bem como aplicar esta modalidade de avaliação, controlando, em simultâneo, todas as dimensões pedagógicas inerentes à nossa intervenção.

Para que a avaliação fosse sempre o mais objetiva e clara possível, no final de cada período letivo o NEEF reunia e apresentava as propostas de avaliação sobre cada aluno em conjunto, tendo em conta as observações que realizámos ao longo do período letivo dávamos também a nossa opinião sobre as propostas dos nossos colegas estagiários. Este método foi muito importante para termos uma opinião externa de alguém que via as nossas aulas de outro ponto de vista.

ÁREA 2- ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

O EP dá-nos a oportunidade de assessorar um cargo de gestão ou de coordenação escolar, sendo que este cargo pode ser de gestão de topo (Diretor) ou de gestão intermédia (Diretor de Turma, Coordenador do Departamento, Subcoordenador de Grupo ou similar, Coordenador de projeto existente na escola, Coordenador do Deperto Escolar). Tendo em conta as opções existentes, optámos por acompanhar um cargo de gestão intermédia, mais especificamente o cargo de Diretor de Turma (DT) da turma na qual realizámos o EP, o 12ºE.

O DT é um cargo que assenta em dois pilares, a docência e a gestão, como referido acima está posicionado em termos estruturais como uma função de gestão intermédia da escola. Este cargo assume a responsabilidade de estabelecer a relação entre Alunos, Professores e Encarregados de Educação, ou seja, deve ser o responsável por garantir uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes no processo.

É fundamental que o DT tenha uma boa capacidade de liderança e que promova sempre um trabalho colaborativo entre todos e que tenha o maior conhecimento possível sobre os restantes professores do conselho de turma, os alunos e os encarregados de educação.

Desta forma, ao longo do EP, foi possível verificar as tarefas inerentes ao cargo, nomeadamente, o controlo da assiduidade e aproveitamento dos alunos, presença nas reuniões do conselho de diretores de turma, conselho de turma e atendimento aos encarregados de educação. A turma E, do 12º ano foi uma turma sem problemas de maior, ainda assim, verificámos alguns problemas com a assiduidade dos alunos que foram comunicados aos EE ao longo do ano, quer de forma presencial, bem como via e-mail e telefónica. A turma não apresentava grandes problemas ao nível do aproveitamento, no entanto os alunos que apresentassem maiores dificuldades em determinadas disciplinas foram sempre alvos de acompanhamento mais próximo por docentes responsáveis pelas disciplinas em causa.

Todas as semanas reuníamos com a DT da turma para falar de casos pontuais caso surgissem e ainda procedíamos às marcações e justificações de faltas dos alunos.

Em suma, sublinham-se os seguintes aspetos associados à Área 2:

- Capacidade de controlo no que concerne à assiduidade e aproveitamento dos alunos;
- A comunicação eficaz com os EE e a transmissão de informações pertinentes;
- Organização de reuniões de conselhos de turma e EE;
- Oportunidade de integração mais eficaz junto da comunidade escolar, especialmente

com os restantes docentes da EBSQF.

ÁREA 3- PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

O NEEF propôs-se a construir, planificar e desenvolver duas atividades com o objetivo de promover a atividade física para todos os alunos da EBSQF, no entanto tendo em conta a pandemia da covid-19, fomos sujeitos a reformular as propostas e dedicar as atividades apenas às turmas que tivessem EF nos dias das mesmas, bem como criar horários distintos para que as pudessem realizar sem que existissem aglomerados de alunos.

As atividades que foram realizadas denominavam-se de Peddy Paper Desportivo e as Pistas de Pierre Coubertin, no primeiro e terceiro período letivo, respetivamente.

O 'Peddy Paper Desportivo' foi realizado no dia 18 de dezembro de 2020 (1º período letivo) no recinto escolar da EBSQF tendo como público-alvo os alunos que teriam aulas neste mesmo dia, que seria o 12º I, 12º J, 11ºD 10ºF 8ºD, 8ºB e 7ºC do mesmo estabelecimento de ensino.

Nesta atividade, os alunos teriam que formar equipas no máximo de cinco/seis elementos dentro da sua turma e de seguida cada equipa receberia uma folha de registo que seria preenchida pelos professores estagiários envolvidos. Após este momento, as equipas dirigiam-se às estações com o objetivo de realizar as provas/exercícios destinada a cada um dos locais. No final de cada prova, retomavam ao local onde iniciavam a atividade e era-lhes dada a instrução para seguirem para a próxima estação. As equipas vencedoras seriam aquelas que completassem o percurso do peddy paper no menor tempo possível após a realização de todas as tarefas. De salientar que foram definidos circuitos distintos para evitar que as equipas se encontrassem durante a realização das tarefas.

A atividade 'Pistas de Pierre Coubertin' realizou-se no dia 14 de maio de 2021 (3º período letivo) e ocorreu, à semelhança da primeira atividade, no recinto escolar da EBSQF e teve como público-alvo exatamente as mesmas turmas que realizaram o 'Peddy Paper Desportivo', ou seja, as turmas 12º I, 12º J, 11ºD 10ºF 8ºD, 8ºB e 7ºC.

Mantivemos a mesma organização da 1ª atividade, isto é, os alunos formaram equipas no máximo de cinco/seis elementos dentro da sua turma e de seguida foi-lhes entregue um trajeto distinto a cada uma das equipas, onde no final da realização do percurso, todos os grupos teriam de passar por todos os pontos do mesmo. Salientamos, que toda a atividade consistiu na realização de um percurso de Frisbee Golf, onde o objetivo principal da prática da

modalidade é realizar todo o percurso no menor número de lançamentos do Frisbee possíveis, registando o número de lançamentos entre cada baliza num cartão de registo que lhes foi entregue no início da atividade. De forma a enquadrar o tema da ERA Olímpica que nos foi proposto pela Professora Doutora Elsa, os grupos de participantes, em cada baliza (ponto), encontravam a identificação de uma personagem ou símbolo dos jogos olímpicos, com o intuito de dar a conhecer um pouco mais sobre o tema Olímpico. Em cada uma das balizas estava uma palavra para os participantes recolherem, ou seja, terminavam o percurso com 8 palavras diferentes, porque o percurso era composto por 8 balizas. Após finalizarem todo o percurso, as equipas percebiam que conseguiam formar a palavra 'Olímpica' com as letras iniciais de cada palavra recolhida nas balizas e de seguida resolviam uma sopa de letras, na qual encontram as palavras 'Excelência', 'Respeito' e 'Amizade' (ERA). No final da atividade e com o objetivo de enquadrar os participantes na atividade, os professores estagiários realizaram uma pequena reflexão sobre os valores transmitidos pelas palavras a que chegaram.

O planeamento de ambas as atividades foi da inteira responsabilidade do núcleo de estágio da escola básica e secundária quinta das flores, onde a colaboração de todos os docentes de educação física (EF) das turmas que participaram, foi crucial para que as mesmas se desenrolassem dentro do programado pela organização. Assim sendo, e como descrito anteriormente, a pandemia (Covid-19) condicionou o planeamento das atividades, onde só nos foi possível ter em atividade as turmas cujo horário de aulas de EF tivesse destinado para as manhãs dos dias em que foram realizadas. Desta forma, destacamos a pronta disponibilidade dada por todos docentes das referidas turmas para que as atividades se pudessem realizar durante o seu horário letivo e destinado à EF.

O balanço final das atividades é extremamente positivo pois, apesar de toda a organização ter maioritariamente sido entregue aos cinco estagiários do NEEF da EBSQF, a cooperação nestas foi muito gratificante não só por todo o ambiente de espírito de equipa, mas também por termos percebido como é importante que durante a organização e conceção de qualquer atividade, é importante o contributo de todos os intervenientes, de forma a tornar a atividade dinâmica e fluida.

Em suma, sublinham-se os seguintes aspetos associado à Área 3:

- Melhoria da capacidade de organizar e gerir eventos junto da comunidade escolar;
- Aumento da criatividade e capacidade de adaptação a contrariedades existentes como a Covid-19;
- Possibilidade de interação com outros docentes de EF e seus respetivos alunos de

diferentes anos de escolaridade.

ÁREA 4- ATITUDE ÉTICO- PROFISSIONAL

A componente pedagógica é um fator importantíssimo no papel do agente de ensino, no entanto transversalmente a esta, dimensão ético-profissional deve ser considerada como um complemento no objetivo de desempenhar as funções de docente da melhor forma possível.

Ao longo do ano letivo procurámos desempenhar um conjunto de atitudes e comportamentos adequados para com a comunidade escolar. A personalidade de cada um nunca pode ser dissociada, sendo que buscámos adequá-la para que desempenhássemos a função de docente da forma mais eficiente.

No tempo de aula, no final ou durante os intervalos da mesma procurámos entender o estado dos nossos alunos, e sempre nos mostrámos disponíveis para os ajudar no caso de estes manifestarem algum tipo de dificuldade nas aulas de educação física ou qualquer outra disciplina na qual pudéssemos ajudar, bem como na sua vida pessoal, caso se sentissem confortáveis para falar sobre a mesma. As conquistas dos nossos alunos também são as nossas, assim sendo, também os felicitávamos sempre que tomávamos conhecimento de algum tipo de conquista escolar ou extracurricular.

A nossa disponibilidade para com a escola sempre foi total, estivemos presentes no contexto escolar e a todas as reuniões a que éramos solicitados, como por exemplo, de departamento, de GDEF, de Conselho de Diretores de Turma, de Conselho de Turma, de Encarregados de Educação e ainda no caso específico de auxílio de três alunos portadores de deficiência nas aulas de Educação Física na turma do 12ºD.

A comunidade escolar é composta por diversas profissões, entre as quais, os assistentes operacionais, que sempre saudámos e conversámos sobre diversos temas, enriquecendo assim as nossas relações interpessoais. Consideramos que fomos os mais prestáveis possíveis para com a comunidade escolar, sempre por iniciativa própria, sem que nada nos tenha sido imposto em algum momento, assim consideramos que revelámos uma conduta adequada perante a comunidade escolar.

Assumimos um compromisso para com as nossas aprendizagens e realizámos no final de todas as aulas, em conjunto com o nosso orientador e com o os colegas de estágio presentes na observação da aula uma breve reflexão sobre a aula em causa. Todas as semanas era realizada uma reunião de NEEF em que refletíamos sobre a nossa prática pedagógica, ouvindo e refletindo sobre os aspetos mais positivos e negativos das nossas aulas. Este

processo foi fulcral para entendermos o que devíamos manter ou alterar como procedimento nas nossas aulas e aumentar a nossa eficiência no processo ensino-aprendizagem. Como auxílio, foi muito importante a observação das aulas dos colegas de estágio, bem como dos restantes docentes para que pudéssemos retirar notas e aplicar no nosso momento de aula.

Consideramos que a formação do professor não se deve manter estanque, mas sim contínua e sistemática, ao longo do ano letivo participámos no 10º Fórum Internacional das Ciências de Educação Física (FICEF) cujo tema era, 'Ensinar e Formar em Educação Física durante a pandemia' e ainda no Seminário Internacional cujo tema era 'Planeamento e Periodização do Treino' (Anexo VI-Certificado de Participação FICEF planeamento e periodização do treino) e também realizámos virtualmente uma formação da 'Research Academy' cujo tema era 'Fundamentals of manuscript preparation' (Anexo VII Certificado de Participação Researcher Academy (Fundamentals of manuscript preparation)).

A capacidade de trabalho em equipa foi outra competência fundamental ao longo do EP, uma vez que foram partilhados conhecimentos, vivências e experiências numa abordagem crítico-reflexiva construtiva, que permitiu melhorar as nossas intervenções. Também nos permitiu criar novos laços de amizade e interajuda, ajudando-nos sempre na organização, na montagem e desmontagem do material das aulas.

Em suma, sublinham-se os seguintes aspetos associado à Área 4:

- Possibilidade de conhecer a comunidade escolar e estabelecer relações interpessoais com alunos, docente se assistentes operacionais;
- A relação criada com os três alunos portadores de deficiência da turma do 12ºD, que se revelou gratificante e enriquecedora;
- As diversas conversas com docentes em contexto formal ou informal foram fulcrais para o nosso processo e esclarecimento de dúvidas sobre a carreira docente;
- A formação realizada pela 'Research Academy' de forma virtual, que nos disponibilizou ferramentas para a construção de artigos científicos.

CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

RESUMO

O estudo teve como objetivo comparar a motivação dos alunos para a prática da Educação Física em dois momentos distintos, o antes e após confinamento e ainda verificar se o local de residência tem influência na mesma. Para tal, foi aplicado o questionário QMAD a alunos do quinto ao décimo segundo ano de escolaridade antes e após o período de confinamento derivado da pandemia Covid-19 entre janeiro e março de 2021, observando, analisando e comparando 6 fatores motivacionais: Os resultados alcançados revelam consistência nas respostas entre os dois momentos, independentemente do local de residência dos estudantes. Contudo destaca-se a diversidade de respostas obtidas no 2º momento de recolha de dados e ainda que os alunos atribuíram menor importância ao fator motivacional 'Libertar Energia' após o confinamento, tendo sido este o fator que reduziu de forma mais evidente do primeiro para o segundo momento.

Palavras-Chave: Motivação, Confinamento, Local de Residência, Educação Física.

ABSTRACT

The study aimed to compare the students' motivation to practice Physical Education in two distinct moments, before and after confinement and to verify whether the place of residence has an influence on it. To this end, the Sport Motivation Questionnaire was applied to students from the fifth to the twelfth year of schooling before and after the period of confinement that derived from the Covid-19 pandemic between January and March 2021, observing, analysing and comparing 6 motivational factors: The results achieved reveal consistency in the answers between the two moments, regardless of the students' place of residence. Nonetheless, the diversity of the answers obtained at the 2nd moment of data collection is highlighted, as well as the fact that students assigned less importance to the motivational factor 'Energy Release' after the confinement, this being the factor that decreased more evidently from the first to the second moment.

Keywords: Motivation, Confinement, Place of Residence, Physical Education.

1. INTRODUÇÃO

A educação física é uma disciplina maioritariamente prática, onde diversos alunos demonstram dificuldades na mesma. No entanto, independentemente das maiores ou menores dificuldades ou apetências, então é pertinente entender se estes estão realmente motivados para a prática da disciplina e quais os motivos para essa mesma motivação ou desmotivação.

Neste trabalho são analisadas a motivação através de seis fatores distintos, o Estatuto, a Aprendizagem técnica/Fitness, a Influência Extrínseca, o Trabalho em Equipa, Libertar Energia e a Socialização. Estes fatores são os fatores que estarão em análise tendo em conta o local de residência dos alunos (Urbano ou Rural), do 5º ao 12º ano de escolaridade da EBS Quinta das Flores.

Neste sentido, surgiu a seguinte questão: ‘Será que os alunos do Rural têm uma maior motivação para prática da Educação Física que os alunos do meio Urbano, antes e após o confinamento?’. Como tal, a problemática deste trabalho centra-se na avaliação do impacto da pandemia na motivação dos alunos para a prática da Educação Física, tendo em conta o seu local de residência.

Desta forma, o estudo tem como intenção verificar o efeito da variável Local de Residência nos índices motivacionais dos alunos pré e pós confinamento e será organizado em cinco pontos distintos, o Enquadramento Teórico do estudo, a Metodologia utilizada, Apresentação de resultados, Discussão de resultados e Conclusão.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A educação física está inserida num patamar inferior em relação às atividades, reconhecidamente, intelectuais em termos históricos. Bertini e Tassoni (2013), destacam dois fatores para que esta afirmação se verifique, sendo que o primeiro refere-se à maneira simplificada como a área é vista, não se identificando e nem reconhecendo os conhecimentos que lhes são específicos. O segundo fator refere-se à ideia da proximidade entre os intervenientes (relação professor-aluno, aluno-aluno) e dando a falsa impressão de que a área e o profissional seriam quase dispensáveis, inclusive no ambiente escolar.

Esta teoria anterior pode ser corroborada tendo em conta a literatura existente acerca da importância da educação física e da prática da atividade física para a população em geral, mas mais especificamente para os jovens no caso da educação física. Segundo dados do Eurobarómetro (2018), mais de 40% da população portuguesa pratica atividade física insuficiente, que insere Portugal com uma percentagem acima de países como Reino Unido, Estados Unidos, França e Espanha.

A falta da prática atividade física em Portugal remete a várias questões, entre as quais, qual será o papel do professor de educação física e qual a importância que este deve assumir na formação dos jovens para a prática da atividade física.

Podem existir diversos fatores para motivar os alunos para a prática da Educação Física, ainda que, o papel do professor seja fulcral para atingir esse objetivo. Ventura, Neves, Loureiro, Ferreira e Cardoso (2016), o professor deve ser capaz de cativar e motivar os alunos para a Educação Física, com a utilização de estratégias de ensino adequadas, este pode influenciar os seus alunos para que se mantenham ativos fisicamente ao longo da vida.

Ventura et al (2016), referem que um professor deve ter características capazes cativar e motivar a boa relação com os estudantes, ser disponível e acessível, ser compreensivo, tolerante e ser imparcial, sem nunca defraudar o domínio dos conteúdos da disciplina, a assiduidade, pontualidade e utilizar estratégias pedagógicas adequadas. A capacidade de motivar e cativar os alunos para a educação física pode muitas vezes influenciar os mesmos para que se mantenham ativos fisicamente ao longo do seu desenvolvimento humano.

Segundo Gill (2012) devemos entender 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,(2012), dizem-nos que a motivação 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.

Segundo Samulski (2002), a motivação “é caracterizada por um processo ativo e intencional e dirigido a uma meta, o qual dependente da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. De acordo com o modelo das determinantes da motivação, a motivação é formada por uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

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 (Januário, Colaço,Rosado, Ferreira e Gil 2012; Petroski, Silva, Rodrigues e Pelegrini, 2012).

O local de residência pode influenciar a motivação dos alunos para a prática da atividade física como refere Artur e Graça (2007). Os autores afirmam no campo dos tempos livres e atividades de lazer os jovens que vivem em meio urbano revelam um padrão económico mais favorecido e uma maior quantidade de recursos infraestruturais adequados à prática da atividade física, ao invés dos jovens residentes em meio rurais que realizam as suas atividades de forma espontânea e não estruturada.

Petroski,et al (2012), afirmam que existe uma associação entre a aptidão física dos jovens e o seu local de residência, concluindo que os jovens residentes em meio rural apresentam melhores desempenhos nas componentes da flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória e os jovens residentes no meio urbano revelam uma maior resistência muscular.

Para além da problemática motivacional descrita anteriormente, é importante salientar que a pandemia levanta inúmeras questões acerca do seu impacto nesta mesma motivação. A pandemia causada pelo vírus Covid-19, uma doença respiratória causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV- 2). Este vírus originou um confinamento mundial com regras distintas para cada país, assim sendo, muitos dos alunos estiveram sem qualquer prática desportiva durante inúmeros meses, inclusive ausentes da comunidade escolar, mantendo-se sempre com aulas síncronas durante uma boa parte do tempo do 2º período escolar do ano letivo 2020/2021.

Meireles (2020), afirma que o desenvolvimento e o comportamento humano é produto de interações constantes entre criança/jovem e o meio envolvente, podemos considerar que a pandemia privou muitos dos jovens de interagirem com os colegas de turma e amigos,

inclusive a prática de atividade física entre eles, assim sendo a sua capacidade possa ter ficado prejudicada pela ausência de interações com os colegas e meio.

Verificando-se a existência de lacunas científicas associadas à motivação dos alunos residentes no meio rural e urbano para a prática da educação física, o objetivo do presente estudo prende-se por colmatar a ausência de literatura relativa à motivação dos alunos para a prática da educação física tendo em conta o local de residência e a implicação da pandemia na mesma.

3. METODOLOGIA

| Pergunta | Sub-Pergunta | Variável | Hipótese | Objetivo |
|---|--|---------------------|---|---|
| Será que os alunos estão mais motivados para a prática da Educação Física pós confinamento? | Os alunos do meio rural são mais motivados para a prática da Educação Física que os alunos residentes no meio urbano pós confinamento? | Local de Residência | Jovens provenientes do meio rural ou urbano apresentam motivações diversas para a disciplina da Educação Física antes e depois do confinamento. | Comparar a motivação dos alunos residentes no meio rural e urbano para a prática da Educação Física pré e pós confinamento. |

TABELA 13 METODOLOGIA

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é um subconjunto de uma determinada população, necessariamente finito, tendo em conta que os seus elementos serão examinados para efeito da realização do estudo estatístico desejado (Neto, 2002).

Para realizar um determinado estudo, não é possível examinar todos os elementos da população de interesse, isto é, normalmente trabalha-se com uma amostra de uma população que após a análise da mesma permite ao investigador generalizar de forma segura as conclusões obtidas através da amostra para a população (Correa, 2003).

No primeiro momento da investigação era constituída, por cinco grupos de alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos e que frequentam entre o 10º e o 12º ano de escolaridade. O grupo de intervenção, é constituído por 126 alunos dos quais 50 são residentes no meio rural e 76 são residentes no meio urbano como apresenta a seguinte tabela:

| | | Idade | Ano Escolaridade |
|---------------------|------------|---------|------------------|
| Rural | 50 | 14 < 19 | 10º < 12º |
| Urbano | 76 | | |
| Total alunos | 126 | | |

TABELA 14 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA 1º MOMENTO (ANTES DO CONFINAMENTO)

No segundo momento da investigação, a amostra aumentou substancialmente sendo constituída por alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos e que frequentam entre o 5º e o 12º ano de escolaridade. O grupo é constituído por 239 alunos dos quais 89 são residentes no meio rural e 150 são residentes no meio urbano como resume a tabela seguinte:

| | | Idade | Ano Escolaridade |
|---------------------|------------|---------|------------------|
| Rural | 89 | 10 < 19 | 5º < 12º |
| Urbano | 150 | | |
| Total alunos | 239 | | |

TABELA 15 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA 2º MOMENTO (APÓS O CONFINAMENTO)

Apesar de diferentes, as amostras partilham o mesmo contexto de intervenção, nomeadamente a EBSQF.

Ambos os grupos foram sujeitos à aplicação do questionário QMAD, validado para a população escolar portuguesa por Serpa e Frias (2012).

3.2. INSTRUMENTOS/PROCEDIMENTOS

O questionário QMAD (Anexo VIII) contém 30 afirmações/itens e será respondido através da plataforma *Google Forms* com objetivo de poder ser respondido *online*, o mesmo obtém respostas através da utilização de uma escala de *Likert* que variava entre 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante, 4- Muito Importante e 5- Totalmente Importante.

Os questionados deviam responder como referi anteriormente a perguntas relacionadas com os seguintes fatores e respetivos itens de resposta no estudo da sua motivação: Estatuto (3,14,20,21,25,28), Aprendizagem Técnica/Fitness (1,6,10,15,23,24,26), Influência Extrínseca (9,19,27,30), Trabalho em Equipa (8,11,18), Libertar Energia (4,7,13) e Socialização (2,16,29).

A escala de *Likert* define-se por um conjunto de frases afirmativas ao qual os questionados devem responder consoante a sua concordância com determinada afirmação, respeitando sempre a escala de 1 a 5.

Os fatores motivacionais definem-se da seguinte forma:

| Fatores | Itens de Resposta |
|------------------------------|--------------------------|
| Estatuto | 3, 14, 20, 21, 25, 28 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1, 6, 10, 15, 23, 24, 26 |
| Influência Extrínseca | 9, 19, 27, 30 |
| Trabalho em Equipa | 8, 11, 18 |
| Libertar Energia | 4, 7, 13 |
| Socialização | 2, 16, 29 |

TABELA 16 FATORES MOTIVACIONAIS E ITENS DE RESPOSTA CORRESPONDENTES NO QMAD

1. **Estatuto** – Procura atender a aspetos de motivação vinculados à aprovação social, busca de prestígio, superação pessoal e à autorrealização;
2. **Aprendizagem Técnica/Fitness** – Relaciona motivos de ordem fisiológica e de condicionamento físico para a prática de desporto com o interesse na aquisição de novas técnicas desportivas;
3. **Influência Extrínseca** – Procura aprovação do professor e uma necessidade de promoção onde as tarefas são realizadas em função de uma recompensa ou de uma punição;
4. **Trabalho em Equipa** – Criação de um espírito de equipa, pertencer a um grupo e aprender novas técnicas de colaboração nas tarefas;
5. **Libertar Energia** - Utilização da prática de atividade física na Educação Física como forma de dispêndio energético em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o

relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e como controlá-lo e uma forma positiva de promover as relações interpessoais;

6. **Socialização** – Influência do professor, prazer na utilização de infraestruturas desportivas, influência da família e dos amigos, promover emoções fortes.

Os dados recolhidos através da aplicação do questionário foram tratados e analisados através de Microsoft Office Excel.

Para realizar esse mesmo estudo, foi utilizada uma análise descritiva e comparativa como forma de organizar, resumir e descrever os aspetos importantes dos dados que recolhemos em concordância com a variável em análise (Local de Residência) e os dois momentos de recolha de dados.

A análise descritiva foi a primeira manipulação realizada num estudo quantitativo e tem como principal objetivo resumir, sumarizar e explorar os dados recolhidos que normalmente se traduz na construção de tabelas de frequências ou gráficos.

A análise comparativa qualitativa pretende responder a questões específicas entre diferentes fatores, no caso do presente estudo, esta análise pretende comparar a motivação para a prática da educação física entre jovens do meio rural e urbano e o pré e pós confinamento.

O tratamento de dados será realizado iniciando no geral e terminando de forma mais específica, isto é, analisaremos toda a amostra e posteriormente a os jovens residentes no meio Rural e meio Urbano, levando em consideração os dois momentos de recolha de dados.

3.3. DESIGN METODOLÓGICO

Como forma de organização dos procedimentos a adotar na elaboração da investigação, apresenta-se o seguinte design metodológico. Desta forma, todos os procedimentos que irei adotar juntamente com os instrumentos que utilizei, estão descritos na seguinte tabela:

| Design metodológico | | |
|---------------------|---|--|
| Amostra | 1º Momento (Antes do confinamento) - n= 126 | |
| | 2º Momento (Depois do Confinamento) - n= 239 | |
| Recolha | <ul style="list-style-type: none">- Recolha das respostas aos questionários pré e pós confinamento;- Análise e comparação dos resultados consoante as variantes estabelecidas (QMAD);- Análise da média e o desvio padrão obtidos pela amostra; | |
| Instrumentos | <ul style="list-style-type: none">- Questionário QMAD;- Microsoft Office Excel; | |
| Metodologia | Da avaliação | <ul style="list-style-type: none">- Análise e comparação dos resultados antes e após o confinamento entre o meio rural e o meio urbano através do Excel. |

TABELA 17 DESIGN METODOLÓGICO

4. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Apresentamos de seguida o Gráfico 1 e 2 e as tabelas 19 e 20 correspondentes à média e desvio padrão dos resultados obtidos através da aplicação do QMAD no primeiro e segundo momento de recolha de dados, respetivamente:

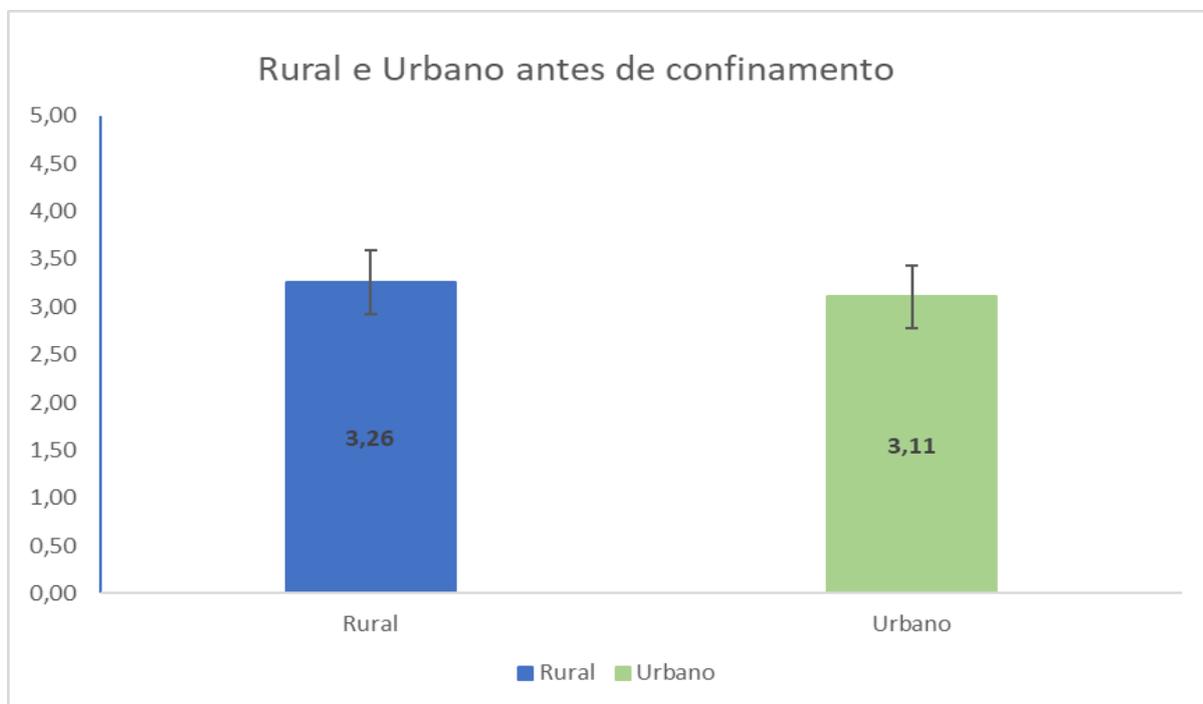


GRÁFICO I COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO RURAL E URBANO (ANTES DO CONFINAMENTO)

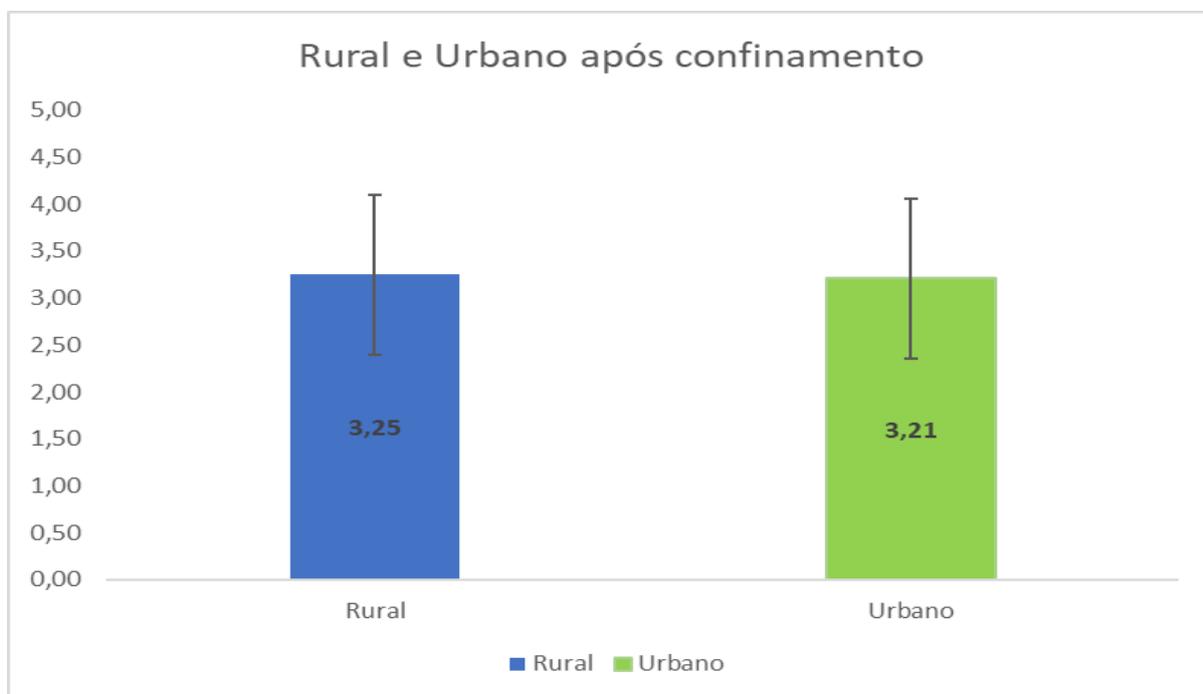


GRÁFICO II COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO RURAL E URBANO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)

| Geral | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 2,11 | 0,41 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,60 | 0,32 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,52 | 0,27 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,54 | 0,12 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,75 | 0,44 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,51 | 0,40 |

TABELA 19 MÉDIA E DESVIO PADRÃO ANTES DO CONFINAMENTO (GERAL)

| Geral | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 2,14 | 0,80 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,82 | 0,81 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,65 | 0,79 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,63 | 0,97 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,48 | 0,90 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,61 | 0,75 |

TABELA 18 MÉDIA E DESVIO PADRÃO DEPOIS DO CONFINAMENTO (GERAL)

O gráfico 3 e as tabelas 20 e 21 representam a média e o desvio padrão em relação às respostas obtidas ao nível da importância dos 6 fatores motivacionais em análise, que por sua vez corresponde ao primeiro momento de recolha de dados (antes do confinamento).

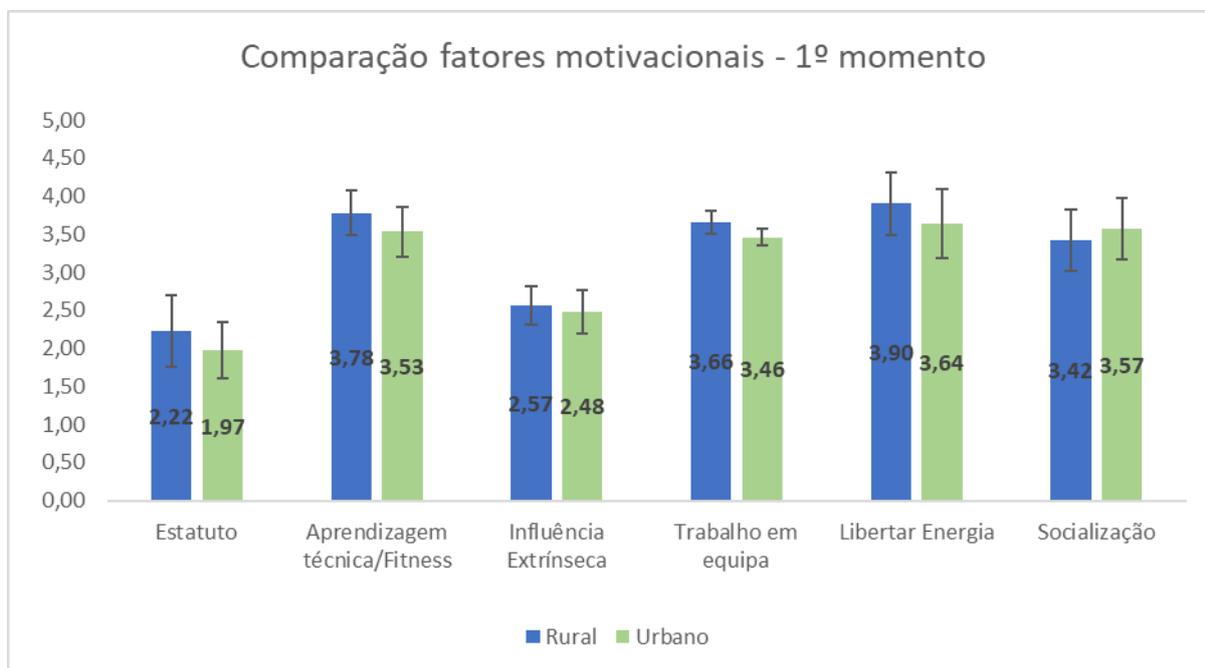


GRÁFICO III COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO URBANO E O RURAL NO 1º MOMENTO (ANTES DO CONFINAMENTO)

| Rural | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 2,22 | 0,47 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,78 | 0,30 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,57 | 0,25 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,66 | 0,15 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,90 | 0,41 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,42 | 0,41 |

TABELA 20 MÉDIA E DESVIO PADRÃO DAS RESPOSTAS OBTIDAS PELO MEIO RURAL NO 1º MOMENTO (ANTES DO CONFINAMENTO)

| Urbano | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 1,97 | 0,37 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,53 | 0,33 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,48 | 0,28 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,46 | 0,11 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,64 | 0,46 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,57 | 0,40 |

TABELA 21 MÉDIA E DESVIO PADRÃO DAS RESPOSTAS OBTIDAS PELO MEIO URBANO NO 1º MOMENTO (ANTES DO CONFINAMENTO)

Por sua vez, o gráfico 4 e as tabelas 22 e 23 representam a média e o desvio padrão das respostas obtidas ao nível da importância dos 6 fatores motivacionais em análise, correspondente ao segundo momento de recolha de dados (depois do confinamento).

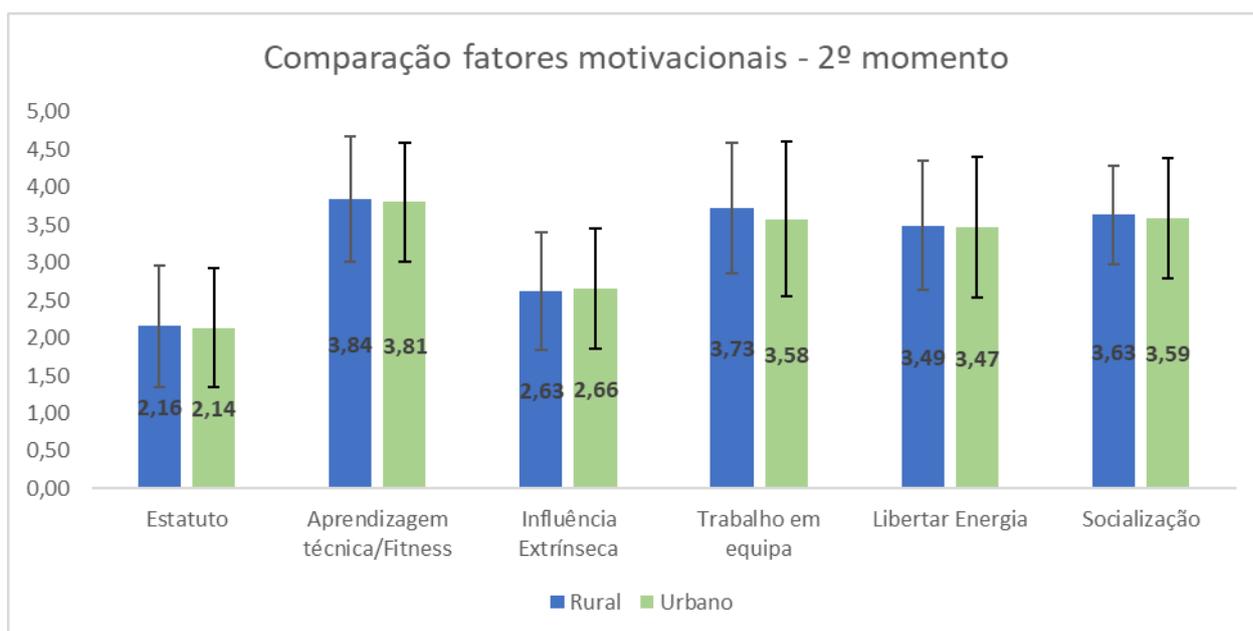


GRÁFICO IV COMPARAÇÃO DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE ALUNOS RESIDENTES NO MEIO URBANO E O RURAL NO 1º MOMENTO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)

| Rural | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 2,16 | 0,81 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,84 | 0,83 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,63 | 0,78 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,73 | 0,86 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,49 | 0,85 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,63 | 0,66 |

TABELA 23 MÉDIA E DESVIO PADRÃO DAS RESPOSTAS OBTIDAS PELO MEIO RURAL NO 2º MOMENTO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)

| Urbano | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|---------------|
| Fator | Itens | Média | Desvio Padrão |
| Estatuto | 3,14,20,21,25,28 | 2,14 | 0,79 |
| Aprendizagem técnica/Fitness | 1,6,10,15,23,24,26 | 3,81 | 0,79 |
| Influência Extrínseca | 9,19,27,30 | 2,66 | 0,80 |
| Trabalho em equipa | 8,11,18 | 3,58 | 1,02 |
| Libertar Energia | 4,7,13 | 3,47 | 0,93 |
| Socialização | 2,16,29 | 3,59 | 0,80 |

TABELA 22 MÉDIA E DESVIO PADRÃO DAS RESPOSTAS OBTIDAS PELO MEIO URBANO NO 2º MOMENTO (DEPOIS DO CONFINAMENTO)

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os resultados obtidos no presente estudo sugerem-nos que a não motivação para a prática da Educação Física deve ser entendida de forma multidimensional. Parece-nos claro que a abstenção dos alunos quanto à prática da atividade física não depende somente de um único fator motivacional, mas sim de diversos fatores que embora mantenham relação entre si, se constituem distintos uns dos outros.

1. O **'Estatuto'** continua a ser fator a que os alunos residentes no meio rural e urbano **atribuem menor importância em comparação com os restantes fatores**, quer antes quer após o confinamento, não existindo grandes diferenças na média das respostas, exceção feita à diversidade de respostas que aumentou significativamente no 2º momento de recolha (Desvio padrão 1º momento = 0,42 e desvio padrão 2º momento = 0,80).
2. A **'Aprendizagem técnica/Fitness'** foi o fator que revelou no 1º momento a maior diferença (Média) entre o meio Rural (3,78) e o meio Urbano (3,53), ou seja, **os alunos residentes no meio Rural atribuem maior importância a este fator que os restantes**, no entanto, os alunos consideram este fator como o mais importante após o confinamento, ao contrário do que pudemos concluir no momento pré confinamento.
3. A **'Influência Extrínseca'** é um fator ao qual os alunos do meio Urbano atribuem maior importância como fator motivacional no momento pós confinamento, contrariamente ao que pudemos analisar no 1º momento, ainda que seja uma diferença de apenas 0,03 na média, no 1º momento o meio Rural atribuía maior importância a este fator.
4. Contrariamente ao 1º momento de análise de dados (pré confinamento) em que os alunos inquiridos consideraram o fator **'Libertar Energia'** como o de maior importância (em média), após o confinamento estes reduziram significativamente a sua importância com um valor médio de 3,77 pré confinamento e 3,48 pós confinamento, sendo que foi o fator que baixou mais de forma considerável o nível de importância do primeiro para o segundo momento, quer nos alunos residentes no meio urbano quer no meio rural.
5. Ainda que o fator **'Trabalho em Equipa'** não seja aquele que os alunos atribuem maior importância, quer pré ou pós confinamento, é importante salientar que é aquele que **revelava maior unanimidade** entre os inquiridos com um Desvio Padrão = 0,12 no primeiro momento, porém no segundo momento o Desvio Padrão aumenta significativamente em relação a todos os outros fatores, tendo um valor de 0,94, ou seja, é

o fator motivacional que revela **menor unanimidade na importância atribuída quanto ao 'trabalho em equipa'**.

6. Analisando o fator motivacional relativo à '**socialização**', podemos afirmar que este é o fator a que os alunos atribuem um grau de importância semelhante quer no momento pré como no pós confinamento, ou seja, **não existiram alterações significativas**.

Consideramos importante salientar, que em todos os fatores motivacionais analisados no segundo momento o desvio padrão aumentou de 0,33 (pré confinamento) para 0,84 (pós confinamento), ou seja, é possível concluir que a unanimidade nas respostas obtidas na segunda aplicação do questionário foi inferior à das respostas obtidas na primeira aplicação do mesmo.

Segundo Januário (2012), a decisão de praticar desporto passa pela procura do desenvolvimento das suas competências físico-desportivas, ou seja, melhorar as suas competências técnicas e específicas de determinada modalidade. Esta afirmação está diretamente relacionada com o fator motivacional de Aprendizagem Técnica/Fitness que neste estudo podemos verificar que os alunos residentes no meio urbano atribuem menor significado que os residentes no meio rural, porém, em ambos os momentos de recolha de dados (pré e pós confinamento) consideram este fator como o mais motivador para a prática da Educação Física, tendo em conta o valor médio dos dois momentos (3,71). Após a análise e comparação de resultados, é possível afirmar que os alunos inquiridos atribuíram maior importância à 'Aprendizagem Técnica/ Fitness' após o confinamento, ou seja, podemos considerar que o fato das aulas de Educação Física serem realizadas de forma virtual possa ter tido significado este aumento dado a este fator.

O verdadeiro trabalho em equipa requer respeito pelos outros e pelos meios utilizados, compreensão pelo papel desempenhado no seio da turma e valorização do que cada um é capaz de trazer para a tarefa.

Os alunos residentes no meio rural continuam a considerar após o confinamento o fator 'Trabalho em equipa' mais importante em termos motivacionais que os alunos residentes no meio urbano. Ao contrário do ocorrido no primeiro momento, este fator motivacional é um dos quais os alunos atribuem maior importância, no entanto, curiosamente ao invés do momento pré confinamento em que as respostas dos alunos quanto à importância deste fator foi a revelou maior unanimidade, após o confinamento, revelou-se completamente o inverso, ou seja, é o fator em que existe maior diversidade de respostas em ambos os locais de residência.

O conceito 'Libertar Energia' está diretamente relacionado com stress, ansiedade e a forma. Como citado no parágrafo anterior, o stress e a ansiedade são fatores incomodativos para a população no geral que se agravaram com o confinamento e os momentos de demasiada solidão vividos nesta fase. Assim sendo, antes do confinamento as respostas ao nosso questionário permitem inferir a existência de respostas divergentes entre alunos que consideram muito importante e outros apenas importante a Libertação de Energia como um fator motivacional para a prática da Educação Física, contudo, são os jovens residentes no meio rural que lhe atribuem maior importância. Curiosamente, após o confinamento este fator motivacional reduziu a importância consideravelmente para os alunos inquiridos, podendo assim concluir que no segundo momento de recolha os alunos residentes no meio rural e urbano consideram apenas importante 'Libertar energia' como motivação para a prática da Educação Física.

Berleze, Vieira e Krebs (2002) afirmam que crianças entre os 8 e os 10 anos de idade apresentam diferentes motivações para a prática desportiva, porém, afirma que o ego e gosto pela tarefa proposta são as que mais se evidenciam.

Não podemos dissociar a idade dos inquiridos no estudo de Berleze (8-10 anos) e do presente estudo (11-19 anos), tendo em conta que a diferença de idades é significativa. O nosso estudo apresenta resultados distintos do referido no parágrafo anterior, pois, o Estatuto é o fator motivacional a que os nossos alunos inquiridos atribuem menor importância em relação a todos os outros fatores questionados, mesmo após o confinamento.

'Ao transitarem para o grupo etário mais alto, os alunos de educação física apresentam perdas mais acentuadas nos níveis de motivação para amizade e lazer, seguido do grupo não federado e, finalmente, o grupo federado.'(Cardoso & Gaya, 1998)

No nosso estudo, ao contrário da citação acima referida, apenas podemos considerar os alunos de Educação Física. Importa salientar que o nosso estudo se refere a dois momentos completamente distintos, o antes e após confinamento, assim sendo, os alunos inquiridos no 1º momento de análise consideravam o fator 'Libertar energia' como o mais importante na prática da Educação Física, no entanto, no 2º momento de análise dos dados o fator a que os mesmos atribuem maior importância, é claramente a 'Aprendizagem técnica/Fitness', independentemente do seu local de residência.

Independentemente do momento de análise, os alunos inquiridos consideram importante a Socialização nas aulas de Educação Física como fator motivador para a prática da mesma, existindo inquiridos que consideram este fator como muito importante, não havendo

diferenças significativas na opinião dos jovens residentes no meio urbano e no meio rural. Assim sendo, ainda que seja escassa a literatura existente sobre o local de residência dos jovens, o nosso estudo corrobora a ideia de Gonçalves e Carvalho, afirmando no seu artigo 'Diferenças de estilos de vida entre populações jovens de Meio Rural (Boticas) e de Meio Urbano (Braga)' que '(...) os Urbanos são mais flexíveis e apresentam maior grau de aceitação e corporação do novo (...)'.

Após concluída a análise dos momentos pré e pós confinamento, é possível afirmar que os alunos inquiridos no segundo momento apresentam uma maior diversidade de respostas no que concerne à unanimidade em todos os seis fatores de análise, sendo que ao nível do fator motivacional 'Libertar energia' o que apresenta maiores diferenças nas respostas do 1º para o 2º momento do estudo.

Os resultados obtidos permitem concluir após análise comparativa das mesmas, que não se verificam alterações consideráveis nos valores médios em 5 dos 6 fatores motivais presentes no questionário, a exceção é mesmo o fator motivacional 'Libertar Energia', que no 1º momento era visto como 'muito importante' e após o confinamento é considerado como 'Importante'. Podemos afirmar que existe discrepância em todos os fatores motivacionais em análise no que concerne à unanimidade das respostas, ou seja, antes do confinamento as respostas foram menos dispersas em comparação com o momento após confinamento, em relação à importância atribuída aos fatores motivacionais.

6. CONCLUSÃO

Este estudo assumiu como hipótese o fato do confinamento ter influenciado a motivação entre os alunos residentes no meio Rural e Urbano para a prática da Educação Física..

Salientamos que o 'Estatuto' continua a ser o fator motivacional a que os alunos atribuem menor importância, ou seja, o confinamento não influenciou as respostas ao questionário aplicado e ainda podemos concluir que este fator motivacional é independente do local de residência.

Destacamos ainda o fator 'Libertar Energia' que foi o fator ao qual existiram maiores diferenças após o confinamento, tendo em conta que antes do confinamento era um dos fatores que atribuíam maior importância e após o confinamento baixou drasticamente e consideram apenas importante enquanto fator motivacional.

Após a conclusão deste estudo é possível questionarmo-nos sobre o porquê de nenhum fator assumir é considerado 'Muito Importante' (4 na escala de Likert) e ainda questionamos o fato de 'Libertar energia' ter reduzido a sua importância tendo em conta que os alunos estiveram confinados durante um tempo significativo, o que nos remete para duas possíveis questões:

- Será que os alunos não consideram a motivação no geral importante para a prática da Educação Física?
- Será que os alunos se acomodaram quanto à ausência prática da Educação Física?

Esperamos ter a oportunidade de abordar estas novas problemáticas em futuras ocasiões.

7. LIMITAÇÕES E FUTURAS INVESTIGAÇÕES

A principal limitação do estudo prende-se pelo fato da amostra ser reduzida, mas essencialmente por serem apenas alunos da EBSQF, ou seja, podemos considerar que tem influência direta nos resultados obtidos, pois o contexto onde estes alunos inquiridos se encontram é distinto de outra escola na qual poderíamos aplicar o questionário. Outra das limitações centra-se no número de fatores motivacionais em estudo, podendo existir algum outro fator a que os alunos pudessem atribuir maior ou menor significância.

Verifica-se a existência de pouca literatura relacionada com a motivação dos alunos e também vários artigos que analisam a população residente no meio rural e urbano, no entanto, é escassa a existência de referências que relacionem e comparem a motivação dos jovens residentes no meio rural e urbano para a prática da Educação Física, como o presente estudo pretende relacionar e comparar. Considera-se assim, que este estudo revela potencial futuro para realizar esta comparação da motivação dos jovens para a prática da educação física tendo em conta o seu local de residência. Verificamos que com um aumento significativo da nossa amostra o nosso estudo pode assumir uma maior veracidade.

Futuramente, numa perspetiva de melhoramento e aprofundamento da investigação, sugerimos aplicar o questionário em diferentes escolas de vários locais do país para que o contexto seja diversificado e comparar escolas localizadas no meio urbano e no meio rural.

Sugerimos assim, a hipótese de usar estatística inferencial com o intuito de perceber se existem realmente diferenças na motivação após o confinamento entre os alunos residentes no Meio Urbano e Meio Rural que sejam estatisticamente significativas.

Em relação ao confinamento, o fator 'Libertar Energia' que foi o que suscitou maior curiosidade após a análise, reflexão e comparação com os resultados obtidos no final do estudo, pode também ser aprofundado, com o objetivo de entender do porquê de ter reduzido a sua importância após o confinamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berleze, A., Vieira, L. F., & Krebs, R. J. (2002). Motivos Que Levam Crianças À Prática De Atividades Motoras Na Escola. *Journal of Physical Education*, 13(1), 99–107. <https://doi.org/10.4025/reveducfisv13n1p99-107>
- Bertini Junior, N., & Tassoni, E. C. M. (2013). A educação física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(3), 467–483. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092013000300013>
- Caetano, R., Mendes, F., & Sarmiento, H. (2015). Influência do Estilo Tarefa na Aquisição Motora e Retenção de Habilidades em Voleibol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(8), 94–101.
- Cardoso, M., & Gaya, A. (1998). Os fatores motivacionais para a pratica desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Perfil*, 2(2), 40–52.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). *A relação do trabalho coletivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula*. (37), 61–80.
- Gonçalves, A., & Carvalho, G. S. (2007). *DIFERENÇAS DE ESTILOS DE VIDA ENTRE POPULAÇÕES JOVENS DE MEIO RURAL (Boticas) E DE MEIO URBANO (Braga)*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/6693>
- Gonçalves, F., Lima, R., & Albuquerque, A. (2016). *O perfil do professor de educação física e o perfil do treinador, segundo a perspectiva dos alunos do ensino básico e secundário*.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). 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. [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(4\).1551](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(4).1551)
- Meireles, C. M. (2020). *Crescer em Pandemia : Implicações do confinamento no ajustamento socioemocional das crianças e Jovens (Universidade do Porto)*. Universidade do Porto. Retrieved from <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129684/2/426680.pdf>
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Pacheco, J. A. (1998). *A avaliação da aprendizagem*.
- Petroski, E. L., Da Silva, A. F., Rodrigues, A. B., & Pelegrini, A. (2012). Associação entre baixos níveis de aptidão física e fatores sociodemográficos em adolescentes de área urbanas e rurais. *Motricidade*, 8(1), 5–13. [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(1\).227](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(1).227)
- Samulski, D. (2002). *Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros*. 8(4), 157–166.
- Sequeira, P. J. R. M. de. (1998). Análise do pensamento, da ação e da reação no feedback nos treinadores de andebol dos escalões de formação.
- Vernetta Santana, M., & López Bedoya, J. (1998). Análisis de diferentes categorías del Feedback en dos formas organizativas del medio gimnástico. *Motricidad - European Journal of Human Movement*, 4(4), 113–129.
- Zanon, J. M., & Couto, M. E. S. (2018). A importância do professor supervisor de Estágio na formação de futuras professoras de Matemática. *Práxis Educacional*, 14(28), 289. <https://doi.org/10.22481/praxis.v14i28.3472>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após concluído o EP realçamos a importância do mesmo no nosso futuro, assumindo que este será preponderante na nossa atividade enquanto professores, este desafiou-nos e enriqueceu-nos com tudo aquilo que vivenciámos enquanto professores estagiários.

Ao longo do EP esteve sempre presente a capacidade de definir a nossa identidade enquanto docente conseguindo integrarmo-nos ao máximo com toda a comunidade escolar, aplicando os valores próprios da ética profissional e pessoal.

Para a realização deste processo estiveram sempre inerentes diferentes tarefas a desempenhar enquanto professor estagiário, e em todas elas, estiveram sempre presentes o empenho, a dedicação, a responsabilidade a capacidade de trabalhar em equipa e o espírito autocrítico para que o trabalho fosse desenvolvido da melhor maneira possível.

A intervenção pedagógica melhorou sempre de forma progressiva, no entanto foi necessário avaliar as nossas virtudes e fragilidades com o objetivo de recorrer e colmatar as mesmas, respetivamente. O EP é um momento de muita reflexão e consideramos que refletir foi o ponto chave para que tenha existido evolução, ou seja, todas as nossas reuniões entre professores estagiários e orientador, bem como todas as observações realizadas a outros professores de EF fizeram-nos 'crescer' enquanto futuros docentes e por fim, aumentar a nossa capacidade autorreflexão.

A turma na qual realizámos o EP foi um desafio, consideramos fulcral para ultrapassar o mesmo, o progressivo conhecimento que íamos tendo acerca dos alunos e também ajuda do professor orientador da escola para criar diferentes estratégias ao longo das aulas e em diferentes dimensões, sempre com o objetivo de atingir a maior eficácia possível no processo ensino-aprendizagem. O prazer que sentíamos em observar a evolução dos nossos alunos ao longo das aulas, bem como o 'gosto' por fazer os jovens felizes, foi fundamental para nos dar cada vez mais certezas de que este seria o rumo a seguir, ser Professor de Educação Física.

Após uma análise cuidada de todo este percurso que desenvolvemos e sendo que toda a nossa intervenção foi devidamente supervisionada e orientada a todos os níveis, consideramos estar capazes de aplicar todo o conhecimento adquirido para que todas as crianças e jovens tenham prazer nas aulas de Educação Física e acima de tudo, prazer pelo desporto no geral.

ANEXOS

| Tempo | | Objetivos específicos | Descrição da tarefa / Organização | Componentes Críticas | Critérios de Êxito | Modelos de Ensino |
|----------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| T | P | | | | | |
| Parte Inicial da Aula | | | | | | |
| | | | | | | |
| Parte Fundamental da Aula | | | | | | |
| | | | | | | |

| Plano Aula | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------|--------------|------------------|--|--|
| Professor: | | Data: | | Hora: | | |
| Ano/Turma: | Período: 3º Período | | Local/Espaço | | | |
| Nº da aula: | U.D.: | Nº de aula / U.D.: | | Duração da aula: | | |
| Nº de alunos previstos: | | Balneário: | | | | |
| Função didática: Introdução ao frisbee golf | | | | | | |
| Recursos materiais: | | | | | | |
| Objetivos da aula: | | | | | | |

| Parte Final da Aula | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ANEXO I PLANO DE AULA

| Identificação | | Passe | | Drbile | | Lançamento | | | Receção | Total | Nível |
|---------------|------|-------|--------|--------|-----------|------------|-----------|---------|---------|-------|--------------------|
| Nº | Nome | Peito | Picado | Direto | Mud. Dire | Apoio | Suspensão | Passada | Receção | | |
| 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,00 | Nível Elementar |
| 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Nível Avançado |
| 3 | | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2,13 | Nível Elementar |
| 4 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1,88 | Nível Elementar |
| 5 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,38 | Nível Elementar |
| 6 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2,25 | Nível Elementar |
| 7 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,38 | Nível Elementar |
| 8 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2,75 | Nível Avançado |
| 9 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2,13 | Nível Elementar |
| 10 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | Nível Introdutório |
| 11 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,38 | Nível Introdutório |
| 12 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1,63 | Nível Elementar |
| 13 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2,125 | Nível Elementar |
| 14 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,38 | Nível Elementar |
| 15 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Nível Avançado |
| 16 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2,75 | Nível Avançado |
| 17 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | Nível Introdutório |
| 18 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,38 | Nível Elementar |
| 19 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Nível Avançado |
| 20 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,38 | Nível Elementar |
| 21 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | Nível Introdutório |
| 22 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | Nível Introdutório |
| 23 | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,25 | Nível Elementar |

ANEXO II GRELHA AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL

| Avaliação Prática de Basquetebol | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|--------|-------------------------|-----------------------|---------------------|-------|---------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------------|------|---------------------|--|
| Nome dos Alunos | Componentes técnicas (60%) | | | | | | Componentes Táticas (40%) | | | | | Classificação final | |
| | Passe de Peito e Picado | Drible | Lançamento em suspensão | Lançamento na passada | Lançamento em apoio | Nota | Situação de Jogo (5x5) | | | | Nota | | |
| | | | | | | | Defesa | | Ataque | | | | |
| | | | | | | | Posição base defensiva | Marcação à zona | Passe, corte e Aclaramento | Organização no ataque | | | |
| 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | | 10% | 10% | 10% | 10% | | | | |
| 1 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 9,48 | 15 | 16 | 16 | 17 | 6,4 | 15,88 | |
| 2 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 9,6 | 16 | 16 | 16 | 16 | 6,4 | 16,00 | |
| 3 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 10,8 | 18 | 18 | 18 | 18 | 7,2 | 18,00 | |
| 4 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 6,36 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 10,36 | |
| 5 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 8,76 | 14 | 14 | 13 | 14 | 5,5 | 14,26 | |
| 6 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 8,28 | 13 | 13 | 13 | 14 | 5,3 | 13,58 | |
| 7 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 9,48 | 15 | 15 | 15 | 16 | 6,1 | 15,58 | |
| 8 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 9,12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 5,4 | 14,52 | |
| 9 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 8,64 | 14 | 14 | 14 | 15 | 5,7 | 14,34 | |
| 10 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 9,96 | 16 | 17 | 17 | 17 | 6,7 | 16,66 | |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 6,72 | 10 | 12 | 12 | 12 | 4,6 | 11,32 | |
| 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 7,08 | 12 | 12 | 12 | 12 | 4,8 | 11,88 | |
| 13 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 9,84 | 17 | 17 | 16 | 16 | 6,6 | 16,44 | |
| 14 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 10,2 | 17 | 16 | 17 | 18 | 6,8 | 17,00 | |
| 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 9,96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 6,4 | 16,36 | |
| 16 | 18 | 16 | 18 | 18 | 17 | 10,44 | 16 | 17 | 17 | 17 | 6,7 | 17,14 | |
| 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 10,44 | 15 | 14 | 15 | 15 | 5,9 | 16,34 | |
| 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 9,6 | 16 | 16 | 17 | 18 | 6,7 | 16,30 | |
| 19 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 9,96 | 17 | 16 | 17 | 16 | 6,6 | 16,56 | |
| 20 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 9,24 | 15 | 16 | 15 | 16 | 6,2 | 15,44 | |
| 22 | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 7,08 | 13 | 12 | 14 | 12 | 5,1 | 12,18 | |
| 23 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 7,08 | 12 | 12 | 14 | 12 | 5 | 12,08 | |

ANEXO III GRELHA AVALIAÇÃO FORMATIVA

| | 1º Período | Domínio Psicomotor | | | | | | | | | | 70% | Domínio Cognitivo | | | | 10% | Domínio Atitudes e Valores | | | | | 20% | Autoavaliação | | | | Nota Final |
|-----------------|------------|--------------------|------|-------------|-------|-------|------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------------|------|----------|-------------|-----|------|---------------|--|--|--|------------|
| | | Cond. Fis. | | Basquetebol | | JTP | | T | Basquetebol | | JTP | | T | Pontual. | Assidui. | Empenho | Discip. | Cooper. | T | Classif. | Basquetebol | JTP | 1º P | | | | | |
| | | 10% | 30% | 30% | 5 (%) | 5 (%) | 3% | | 4% | 4% | 5% | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nome dos Alunos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 20,0 | 2,00 | 15,88 | 4,76 | 18,90 | 5,67 | 10,43 | 18,20 | 0,910 | 15,90 | 0,795 | 1,705 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 18,14 | 18 | 17 | 18 | 18 | | | | |
| 2 | | 10,0 | 1,00 | 16,00 | 4,80 | 18,25 | 5,48 | 10,28 | 13,60 | 0,680 | 13,20 | 0,660 | 1,340 | 18 | 16 | 14 | 18 | 16 | 3,28 | 15,90 | 17 | 17 | 17 | 16 | | | | |
| 3 | | 13,0 | 1,30 | 18,00 | 5,40 | 17,75 | 5,33 | 10,73 | 17,10 | 0,855 | 13,90 | 0,695 | 1,550 | 18 | 18 | 20 | 18 | 20 | 3,76 | 17,34 | | 15 | 17 | 17 | | | | |
| 4 | | 17,0 | 1,70 | 10,36 | 3,11 | 16,38 | 4,91 | 8,02 | 15,80 | 0,790 | 10,70 | 0,535 | 1,325 | 20 | 16 | 16 | 20 | 14 | 3,44 | 14,49 | 13 | 15 | 15 | 14 | | | | |
| 5 | | 13,0 | 1,30 | 14,26 | 4,28 | 18,25 | 5,48 | 9,75 | 15,90 | 0,795 | 9,50 | 0,475 | 1,270 | 18 | 20 | 18 | 20 | 16 | 3,70 | 16,02 | 15 | 16 | 16 | 16 | | | | |
| 6 | | 13,0 | 1,30 | 13,58 | 4,07 | 16,00 | 4,80 | 8,87 | 10,90 | 0,545 | 6,00 | 0,300 | 0,845 | 18 | 18 | 16 | 20 | 16 | 3,54 | 14,56 | 16 | 16 | 16 | 15 | | | | |
| 7 | | 17,0 | 1,70 | 15,58 | 4,67 | 17,75 | 5,33 | 10,00 | 14,80 | 0,740 | 8,30 | 0,415 | 1,155 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 3,16 | 16,01 | 17 | 17 | 17 | 16 | | | | |
| 8 | | 10,0 | 1,00 | 14,52 | 4,36 | 18,63 | 5,59 | 9,94 | 18,30 | 0,915 | 15,60 | 0,780 | 1,695 | 19 | 20 | 16 | 16 | 16 | 3,45 | 16,09 | 16 | 18 | 17 | 16 | | | | |
| 9 | | 13,0 | 1,30 | 14,34 | 4,30 | 18,25 | 5,48 | 9,78 | 12,50 | 0,625 | 8,30 | 0,415 | 1,040 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 3,26 | 15,38 | 16 | 16 | 16 | 15 | | | | |
| 10 | | 20,0 | 2,00 | 16,66 | 5,00 | 17,88 | 5,36 | 10,36 | 14,10 | 0,705 | 6,50 | 0,325 | 1,030 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 3,60 | 16,99 | 17 | 18 | 15 | 17 | | | | |
| 11 | | 13,0 | 1,30 | 11,32 | 3,40 | 17,75 | 5,33 | 8,72 | 12,50 | 0,625 | 7,60 | 0,380 | 1,005 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 3,92 | 14,95 | 13 | 15 | 13 | 15 | | | | |
| 12 | | 13,0 | 1,30 | 11,88 | 3,56 | 17,13 | 5,14 | 8,70 | 12,60 | 0,630 | 11,00 | 0,550 | 1,180 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 15,18 | 13 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 13 | | 17,0 | 1,70 | 16,44 | 4,93 | 19,50 | 5,85 | 10,78 | 15,70 | 0,785 | 12,30 | 0,615 | 1,400 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 17,88 | 17 | 15 | 15 | 18 | | | | |
| 14 | | 17,0 | 1,70 | 17,00 | 5,10 | 19,25 | 5,78 | 10,88 | 14,60 | 0,730 | 13,50 | 0,675 | 1,405 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 17,98 | 17 | 17 | 18 | 18 | | | | |
| 15 | | 10,0 | 1,00 | 16,36 | 4,91 | 18,25 | 5,48 | 10,38 | 19,10 | 0,955 | 3,20 | 0,160 | 1,115 | 20 | 18 | 18 | 20 | 18 | 3,76 | 16,26 | 17 | 17 | 17 | 16 | | | | |
| 16 | | 20,0 | 2,00 | 17,14 | 5,14 | 19,13 | 5,74 | 10,88 | 18,30 | 0,915 | 13,50 | 0,675 | 1,590 | 20 | 20 | 20 | 20 | 16 | 3,84 | 18,31 | 18 | 17 | 18 | 18 | | | | |
| 17 | | 13,0 | 1,30 | 16,34 | 4,90 | 17,88 | 5,36 | 10,26 | 18,00 | 0,900 | 4,60 | 0,230 | 1,130 | 16 | 16 | 12 | 14 | 14 | 2,86 | 15,55 | 17 | 16 | 16 | 16 | | | | |
| 18 | | 13,0 | 1,30 | 16,30 | 4,89 | 17,00 | 5,10 | 9,99 | 15,10 | 0,755 | 2,50 | 0,125 | 0,880 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 16,17 | 18 | 16 | 16 | 16 | | | | |
| 19 | | 20,0 | 2,00 | 16,56 | 4,97 | 17,88 | 5,36 | 10,33 | 19,70 | 0,985 | 13,80 | 0,690 | 1,675 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 18,01 | 18 | 17 | 18 | 18 | | | | |
| 20 | | 17,0 | 1,70 | 15,44 | 4,63 | 19,50 | 5,85 | 10,48 | 19,40 | 0,970 | 18,50 | 0,925 | 1,895 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 18,08 | 17 | 17 | 17 | 18 | | | | |
| 22 | | 13,0 | 1,30 | 12,18 | 3,65 | 17,88 | 5,36 | 9,02 | 16,90 | 0,845 | 16,90 | 0,845 | 1,690 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 16,01 | 13 | 14 | 14 | 16 | | | | |
| 23 | | 17,0 | 1,70 | 12,08 | 3,62 | 17,75 | 5,33 | 8,95 | 17,40 | 0,870 | 14,20 | 0,710 | 1,580 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 16,23 | 14 | 14 | 14 | 16 | | | | |
| 24 | | 10,0 | 1,00 | 11,76 | 3,53 | 16,25 | 4,88 | 8,40 | 17,10 | 0,855 | 13,30 | 0,665 | 1,520 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 4,00 | 14,92 | 14 | 14 | 14 | 15 | | | | |

ANEXO IV GRELHA AVALIAÇÃO SUMATIVA

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE JOGO TRADICIONAIS PORTUGUESES

NOME: _____ ANO: ____ TURMA: ____ N° ____

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 | | | | | | |
|-------------------------|---|------|-----|-------|-------|-------|
| Execução Técnica | | Nota | | | | |
| | | 1-5 | 6-9 | 10-13 | 14-17 | 18-20 |
| COOPERAÇÃO- OPOSIÇÃO | Colaboro os meus colegas de modo a atingirmos um objetivo comum; | | | | | |
| | O meu desempenho tem influência positiva no resultado da minha equipa; | | | | | |
| | Adoto em grupo a melhor estratégia de forma a ter sucesso na tarefa | | | | | |
| OPOSIÇÃO | Integro-me facilmente no grupo; | | | | | |
| | Adoto as melhores estratégias de forma a ter sucesso na tarefa; | | | | | |
| | Procuro o meu êxito pessoal; | | | | | |
| | Tento sempre superar-me; | | | | | |
| | Tenho espírito de Fair-play; | | | | | |
| HABILIDADES | Sei respeitar a derrota; | | | | | |
| | Sei respeitar a vitória; | | | | | |
| | Conseguo realizar com habilidade os movimentos trabalhados; | | | | | |
| | Sou preciso nos movimentos realizados; | | | | | |
| | Tenho controle e consciência corporal; | | | | | |
| HABILIDADES | Sou competitivo quando participo nas tarefas; | | | | | |
| | Asseguro-me que tenho um bom desenvolvimento da postura e controlo das capacidades coordenativas; | | | | | |

| DOMÍNIO COGNITIVO | | | | | |
|---|------|-----|-------|-------|-------|
| Conhecimentos | Nota | | | | |
| | 1-5 | 6-9 | 10-13 | 14-17 | 18-20 |
| Conheço as regras dos jogos; | | | | | |
| Conheço os objetivos e finalidades de cada jogo; | | | | | |
| Identifico rapidamente o erro e corrijo; | | | | | |
| Classifico facilmente o respetivo domínio de cada jogo. | | | | | |

| 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; | | | | | |

| DESEMPENHO INDIVIDUAL | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|------|-----|-------|-------|-------|
| Domínio Socio-Motriz | Jogos | Nota | | | | |
| | | 1-5 | 6-9 | 10-13 | 14-17 | 18-20 |
| Oposição | Bola Sentada | | | | | |
| | Lebre à parede | | | | | |
| | Gavião | | | | | |
| | Jogo das vidas | | | | | |
| | Jogo dos arcos/cadeiras | | | | | |
| Cooperação-Oposição | Salto à corda | | | | | |
| | Barra-lenço | | | | | |
| | Corrida dos Sacos | | | | | |
| | Jogo do Mata | | | | | |
| | Jogo da Colher | | | | | |
| | Jogo do Galo | | | | | |
| | Jogo dos Cones I | | | | | |
| | Jogo das Zonas | | | | | |
| | Bowling | | | | | |
| | Jogo do Mineiro | | | | | |
| | Jogo dos Copos | | | | | |
| | Water Pong | | | | | |
| | Jogo das Latas | | | | | |
| | Jogo da Estafeta | | | | | |
| | Malha | | | | | |
| Boccia | | | | | | |

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

Posto isto, penso que mereço: _____

SEMINÁRIO INTERNACIONAL

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO

21 DE MAIO DE 2021 | VIA ZOOM

CERTIFICADO

CERTIFICA-SE QUE

Diogo Jorge Basílio Picão

PARTICIPOU, EM REGIME ONLINE, NO SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DE TREINO, PROMOVIDO PELA FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA, EM PARCERIA COM O NECDEF-AAC E COM O CIDAF. O SEMINÁRIO FOI REALIZADO NO DIA 21 DE MAIO DE 2021., DAS 10H00 ÀS 16H00.





ANEXO VII CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO RESEARCHER ACADEMY (FUNDAMENTALS OF MANUSCRIPT PREPARATION)

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)

ANEXO VIII QUESTIONÁRIO QMAD, FRIAS & SERPA (1991)