

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Daniel Filipe Correia de Paiva

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO
9ºE NO ANO LETIVO 2020/2021**

“Motivação dos alunos do 2º Ciclo, 3º Ciclo e
Secundário para a prática de atividade física pós-período de
confinamento”

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Prof. Doutor Raul Agostinho Simões Martins e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

2021

Daniel Filipe Correia de Paiva

Nº2016223391

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO 9ºE, NO ANO
LETIVO DE 2020/2021**

“MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DO 2º CICLO, 3º CICLO E SECUNDÁRIO PARA A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PÓS PERÍODO DE CONFINAMENTO”

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

Orientador: Prof. Doutor Raul Agostinho Simões Martins

COIMBRA

2021

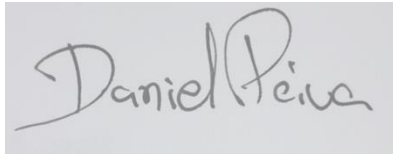
III

Esta obra deve ser citada como: Paiva, D. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, Junto da Turma do 9.ºE, no ano letivo de 2020/2021*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Daniel Filipe Correia Paiva, aluno no 2016223391 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27-A, da Secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

1 de julho de 2021,

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and reads "Daniel Paiva".

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento destina-se à minha família, em especial aos meus pais. Foi graças a eles e ao seu esforço que este percurso foi possível. Foi com base nos ensinamentos e valores que me transmitiram, que cresci enquanto pessoa, aluno e profissional.

Em seguida agradeço ao meu orientador da Escola, Professor João Moreira e ao Prof Doutor Luís Rama, pela orientação, disponibilidade e apoio demonstrados de forma constante ao longo do ano letivo.

À minha turma de Estágio e a todos os elementos do AEL, por todos os conselhos, ensinamentos e partilha de experiências, que marcaram a minha evolução ao longo deste processo.

Ao meu orientador de Estágio da FCDEF-UC, Prof Doutor Raul Martins, pela disponibilidade e apoio demonstrado.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, pelas aprendizagens pessoais e profissionais que me proporcionou ao longo dos últimos 5 anos de formação.

Aos colegas da Faculdade, Constança Messias, Diogo Machado, Rita Costa, Rita Cunha e Tiago Castanheiro, que me ajudaram a ultrapassar as mais diversas dificuldades durante o meu percurso académico, quem agradeço todo o companheirismo, o carinho e a amizade.

Aos meus colegas de profissão que sempre estiveram disponíveis para me apoiar e que tornaram possível a coexistência de uma vida académica e profissional.

E por último, aos meus amigos mais próximos, que diariamente me suportaram e encorajaram a seguir o meu percurso, a ser eu próprio e a confiar em mim.

A todos vós, o meu mais sincero Agradecimento!

Resumo

O presente Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este documento reúne e reflete sobre as experiências profissionais desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico (EP) realizado na Escola Secundária da Lousã (ESL), no ano letivo de 2020/2021, com a turma E do nono ano de escolaridade.

O EP representou o ponto mais importante do nosso percurso académico. É nesse momento que passamos de alunos a professores e colocamos em prática todas as competências e experiências que adquirimos ao longo do nosso percurso académico.

O EP desenvolveu-se em várias áreas justificando, desta forma, a estruturação do presente documento em três capítulos. No primeiro capítulo, denominado por contextualização da prática desenvolvida, procuramos caracterizar o ecossistema em que se desenvolveu o EP. Este momento de contextualização permite perceber melhor as análises e reflexões do capítulo seguinte. No segundo capítulo, é efetuada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, procurando refletir-se sobre todas as práticas didáticas e áreas de intervenção, detalhando todo o trabalho desenvolvido, tanto nas atividades de gestão escolar, projetos desenvolvidos, entre outros, como na conceptualização das metodologias operacionalizadas para avaliar, planear e ensinar. Criámos ainda um ponto de reflexão sobre a nossa prática relativamente o Ensino à Distância (E@D) e todas as medidas e estratégias utilizadas. Alargámos ainda a aspetos dilemáticos que enriqueceram as nossas reflexões e práticas pedagógicas e os valores morais que acompanharam as nossas práticas, na construção da nossa identidade profissional docente. No terceiro e último capítulo, está descrito o aprofundamento do Tema-Problema, dedicando a investigação ao estudo das motivações dos alunos da ESL para a prática de atividade física, comparando os resultados obtidos antes e depois do período de confinamento, entre diferentes estados de maturacionais e entre diferente ciclo de estudo e sexo.

Palavras-chave: Educação Física, Intervenção Pedagógica, Análise Reflexiva, Motivação, Confinamento

Abstract

This Practicum Report is part of Teacher Training course unit, from the 2nd year of the Master in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary School, from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. This document is the result of the professional experience, developed over the Supervised Practicum, held at the Secondary School of Lousã (SSL), in the academic year of 2020/2021, with class C of the ninth grade.

The Teacher Training represented the most important point of our academic path. It is at this moment that we go from being students to being teachers and putting into practice all the skills and experiences that we have developed along our academic path.

The Teacher Training was developed in several areas, thus justifying the division of this document into three chapters. The first chapter is named contextualization of the practice developed, where we seek to characterize the environment where the Teacher Training was developed. This moment of contextualization allows a better understanding of the analyzes and reflections in the second chapter. In this chapter, the reflective analysis on pedagogical practice, we carry out a reflection about all the didactic practices and areas of intervention, detailing all the work developed, such as school management activities, developed projects and the conceptualization of operationalized methodologies to assess, plan and teach. We also reflected on our practice about Distance Learning and all the methods and strategies used. We extended it to dilemmatic aspects that enriched our reflections and pedagogical practices and the moral values that accompanied our procedures, in the construction of our professional teaching identity.

In the last chapter, it was the deepening of the Scientific Problem, which was dedicated to the investigation of the motivations of SSL students on the practice of physical activity, comparing the results obtained before and after the lockdown period, between different maturational states and between different study cycles and gender.

Keywords: Physical Education, Pedagogical Intervention, Reflective Analysis, Motivation, Lockdown

Lista de Abreviaturas

AEL – Agrupamento de Escolas da Lousã

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

CC – Circunferência da Cintura

DT – Diretora de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESL – Escola Secundária da Lousã

E@D – Ensino à Distância

FB – *Feedback*

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

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

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

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano Anual

PAA – Plano Anual de Atividades

PIF – Plano Individual de Formação

PII – Projeto de Formação Individual

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD(s) – Unidade(s) Didática(s)

NEE- Necessidades Educativas Especiais

Índice

Resumo.....	IX
Abstract	XI
Lista de Abreviaturas.....	XIII
Índice de Anexos	XVII
Índice de Tabelas.....	XIX
Índice de Figuras	XX
Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida.....	3
1.1 Expectativas Iniciais.....	3
1.2 Projeto Formativo.....	4
1.3 Caracterização das condições locais e da relação educativa	5
1.3.1 Caracterização da Escola.....	5
1.3.2 Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física	6
1.3.3 Caracterização do Núcleo de Estágio.....	7
1.3.4 Caracterização da Turma.....	7
Capítulo II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica	11
2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem	11
2.1.1 Planeamento	11
2.1.2 Realização	19
2.1.3 Avaliação.....	26
2.2 Ensino à Distância.....	30
2.3 Área 2 – Organização e Gestão Escolar	32
2.4 Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	34
2.1 Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	36
2.5 Questões Dilemáticas	37
Capítulo III - Aprofundamento do Tema-Problema.....	41
3.1 Resumo.....	41

3.2 Introdução.....	42
3.3 Revisão da Literatura	44
3.3.1 Conceitos gerais sobre motivação	44
3.3.2 Motivos para a prática desportiva em crianças e jovens	45
3.3.3 Estudo sobre as motivações para a prática do desporto e da atividade física de jovens escolares portugueses	46
3.3.4 Influência da maturação na motivação	47
3.3.5 Motivação pré e pós-confinamento	48
3.4 Objetivos e pertinência do estudo	49
3.5 Metodologia	50
3.5.1 Caracterização da Amostra	50
3.5.2 Instrumentos	51
3.6 Análise estatística	54
3.6.1 Apresentação dos resultados	54
3.6.2 Discussão dos resultados	57
3.7 Conclusão	58
3.8 Limitações e sugestões para estudos futuros.....	59
Conclusões.....	62
Referências Bibliográficas	64
Anexos.....	68

Índice de Anexos

Anexo I – Ficha de Caracterização do aluno	69
Anexo II – Mapa de Rotação dos Espaços (Roulement).....	71
Anexo III – Estrutura do Plano de Aula	72
Anexo IV – Estrutura do Relatório de Aula	73
Anexo V – Grelha de Avaliação Formativa Inicial (AFI).....	74
Anexo VI – Grelha de Avaliação Formativa.....	75
Anexo VII– Grelha de Avaliação Sumativa.....	76
Anexo VIII – Descritores de Domínio Psicomotor AEL	77
Anexo IX – Critérios de Avaliação grupo disciplinar de EF do AEL.....	78
Anexo X – Descritores Domínio Social AEL	80
Anexo XI – Ficha de Autoavaliação	81
Anexo XII – Critérios de Avaliação E@D.....	82
Anexo XIII – Cartaz Caminhada Solidária	83
Anexo XIV – Certificado Caminhada Solidária.....	84
Anexo XV – Certificado Mantém-te Ativo.....	85
Anexo XVI – Certificado XXI Fórum Internacional do Desporto.....	86
Anexo XVII – Certificado Modelo de Referência Técnico para o Ensino	87
Anexo XVIII – Certificado X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.....	88
Anexo XIX – Certificado seminário COMEDIG – conferência de literacia digital e mediática em Portugal	89
Anexo XX – Certificado Covid vs. Desporto – a retoma no desporto, do escolar ao federado	90
Anexo XXI – Certificado I Conferência de Psicologia aplicada à promoção da performance desportiva	91
Anexo XXII – Certificado Estafetas do Conhecimento	92
Anexo XXIII – Certificado Olimpíadas do triatlo.....	93
Anexo XXIV – Certificado XXI Jornadas da Sociedade portuguesa de Psicologia do desporto	93

Anexo XXV- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD: Serpa & Frias, 1991).....	95
Anexo XXVI – Autorizações para aplicação dos questionários	96

Índice de Tabelas

Tabela 1: Estatística descritiva (média e desvio padrão) do teste QMAD aplicado na escola Secundária da Lousã ao 2ºCiclo, 3ºCiclo e Secundário nos momentos M1e M2 independente do ciclo e sexo 55

Tabela 2: Estatística descritiva (média e desvio padrão) do teste QMAD aplicado na escola Secundária da Lousã nos momentos M1e M2 em função do sexo..... 56

Índice de Figuras

Figura 1. Análise comparativa da dimensão Emoções (QMAD) em M1 em função do ciclo de estudos(*p<0,05).....	57
--	----

Introdução

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, que integra o segundo ano do plano de estudos 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 (FCDEFUC). O Relatório de Estágio resulta então da análise das experiências adquiridas durante o EP, realizado na ESL, junto da turma E do 9º ano de escolaridade, no ano letivo 2020/2021, sob a orientação do Prof. Doutor Raul Martins, da FCDEFUC e do Professor João Moreira da ESL.

Segundo Piéron (1996), o EP é uma fase preponderante na formação profissional dos docentes, correspondendo a um momento de aprendizagem e reflexão, durante o qual o professor estagiário tem a oportunidade de entrar em contacto com a realidade escolar em todas as suas dimensões. Desta forma, assistimos ao desenvolvimento de estratégias e ferramentas que têm por objetivo preparar o professor estagiário para a prática da docência.

O EP desenvolveu-se em várias áreas, justificando desta forma a divisão deste documento em três capítulos, denominados: *I) Contextualização da prática desenvolvida; II) Análise reflexiva sobre a prática pedagógica; III) Aprofundamento do Tema-Problema.*

O capítulo da *Contextualização da prática desenvolvida* apresenta as nossas expectativas iniciais, o projeto formativo e caracteriza o ambiente em que se desenvolveu o EP (caraterização da escola, do grupo disciplinar de Educação Física (EF), do núcleo de estágio (NE) e da turma).

O segundo capítulo, *Análise reflexiva sobre a prática pedagógica*, procura refletir sobre todas as práticas didáticas e áreas de intervenção, detalhando todo o trabalho desenvolvido, tanto nas atividades de gestão escolar, projetos desenvolvidos, entre outros, como na conceptualização das metodologias operacionalizadas para avaliar, planear e ensinar. Criamos ainda um ponto de reflexão sobre a nossa prática relativamente o Ensino à Distância (E@D) e todas as medidas e estratégias utilizadas.

Por último, o capítulo *Aprofundamento do Tema-Problema* apresenta o estudo das motivações dos alunos da ESL para a prática de atividade física, comparando os resultados obtidos antes e depois do período de confinamento, entre diferentes estados de maturacionais e entre diferentes ciclos de estudo.

Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida

1.1 Expectativas Iniciais

O Estágio Pedagógico uma fase decisiva que representa o culminar de todo o nosso percurso académico. É nessa fase que passamos de alunos a professores e colocamos em prática todas as competências que adquirimos ao longo do nosso percurso académico.

No meu entender, o último ano apresentou-se como o mais importante e mais enriquecedor, no âmbito da minha transformação profissional, no sentido em que levantou barreiras que me obrigaram a colocar em prática as competências e conhecimentos que adquiri ao longo dos meus quatro anos de formação. Como defende Fleury et al. (2001), a competência não é um estado e não se reduz a um conhecimento específico, mas é construída através de três eixos: a pessoa, a formação educacional e a sua experiência profissional e “é um saber agir responsável, que implica saber como mobilizar, integrar e transferir os conhecimentos, recursos e habilidades num determinado contexto profissional”. A aplicação de aprendizagens fora do contexto onde foram adquiridas, obriga a um domínio de conceitos, flexibilidade de raciocínio, capacidade de análise e abstração, não se limitando a aplicar conteúdos decorados e solucionados de forma mecânica, como defende Micotti (1999).

A aproximação do início do EP, acarretou diversos sentimentos e emoções, não só pela responsabilidade do cargo que iríamos ocupar como pelas dúvidas que tínhamos em relação às nossas capacidades de superar os desafios que o EP traria. Somando a isso a crise pandémica que assolava todo o mundo adicionada à equação muita incerteza e receio, quer por se encontrar em causa a nossa prevalência no EP, como pelo facto de nunca termos sido preparados para desempenhar as tarefas de professores num regime de E@D.

No entanto, tínhamos a expectativa de conseguir superar todos os desafios, de forma a responder às necessidades dos nossos alunos, contribuindo para a formação de bons estudantes e cidadãos. Estávamos cientes de que esta etapa seria bastante exigente sendo essa a razão que nos fez trabalhar todos os dias para sermos profissionais cada vez mais competentes.

1.2 Projeto Formativo

O Plano Individual de Formação (PIF) e o Projeto de Formação Individual (PFI), são documentos produzidos antes e durante o EP, respetivamente, fazendo parte do conjunto de tarefas realizadas com o intuito de refletirmos acerca da nossa prática docente.

O PIF, caracteriza-se como um documento que se baseia na estrutura de uma análise SWOT e tem como objetivo uma reflexão sobre as nossas competências de partida, procurando identificar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades de melhoria e as ameaças. Já o PFI apresenta-se como o resultado de uma reflexão conjunta dos membros do NE e o professor orientador da Escola, apontando as fragilidades de desempenho encontradas, apresentando objetivos, estratégias e métodos de controle para as ultrapassar.

Na dimensão do planeamento, as dificuldades que apontamos estavam relacionadas com o desenvolvimento dos primeiros documentos orientadores, Plano Anual (PA) e Unidades Didáticas (UD's), uma vez que todo o mundo estava a atravessar uma crise pandémica e todos estas atividades careceram de tempo para serem desenvolvidas e não foi possível seguir as Matrizes e Normas dos outros anos, o que obrigou a mais reflexões individuais e de grupo e criação de medidas que promovessem a segurança dos alunos e professores durante as aulas. Além disso, a maioria das informações foram fornecidas muito em cima da hora, o que reduziu o tempo para desenvolver estes documentos. Outra fragilidade está relacionada com o planeamento das aulas, uma vez que não dominávamos todas as matérias da mesma forma e com a mesma facilidade. Nesse sentido, para planear as aulas foi nos exigido muito tempo de investigação para conseguirmos criar e desenvolver estratégias que fossem ao encontro das necessidades dos alunos e promovessem o seu sucesso. Relativamente à dimensão de instrução, as fragilidades encontradas relacionaram-se com o facto de muitas vezes não terminarmos as aulas com um balanço final, o que seria importante para acompanhar a opinião dos alunos acerca da aula e verificar os conhecimentos adquiridos através do questionamento. Já na dimensão da disciplina, por vezes existiram dificuldades em fazer com que os alunos cumprissem as regras estipuladas, principalmente as medidas de distanciamento social e conversas e brincadeiras paralelas que interferiam com o bom funcionamento da aula.

Na dimensão da avaliação tivemos dificuldades em atribuir feedbacks ao mesmo tempo que se realiza a avaliação, uma vez que o foco estava em anotar as ações de cada aluno e as grelhas de avaliação eram demasiado complexas.

Um professor deve comprometer-se a ser um profissional em evolução e a manter as suas próprias aprendizagens num processo contínuo ao longo de toda a carreira, pois é desta forma que vai poder assumir também um compromisso com os seus alunos e com o seu sucesso escolar. É essencial, na ética de um professor, a permanente atualização e procura de conhecimentos na vanguarda da modernidade, tornando-se essencial os momentos de reflexão sobre a nossa intervenção pedagógica.

1.3 Caracterização das condições locais e da relação educativa

1.3.1 Caracterização da Escola

O conhecimento da comunidade escolar onde fomos inseridos, permitiu uma melhor adaptação às funções que deveríamos desempenhar, sendo por isso importante conhecer e perceber a sua cultura, dinâmicas e organização.

O Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL) localiza-se no concelho da Lousã, que por sua vez pertence ao distrito de Coimbra. É constituído por nove escolas: Escola Secundária da Lousã, Escola Básica Nº 1, Escola Básica Nº2, Escola Básica com Jardim de Infância de Santa Rita, Escola Básica de Casal de Santo António, Jardim de Infância da Lousã, Jardim de Infância de Fontainhas, Jardim de Infância do Freixo e o Jardim de Infância de Serpins.

A ESL, no ano letivo de 2020/2021, era composta por 676 alunos, 88 docentes, 25 assistentes operacionais e 12 assistentes técnicos, sendo estes dados obtidos através do Projeto Educativo 2019-2021 do AEL (em dezembro de 2018). No seu espaço é integrado o 3º ciclo do ensino básico, o ensino secundário regular e o ensino profissional.

A escola é constituída por um bloco principal, onde estão concentrados os serviços escolares, como a biblioteca, a cantina, o gabinete administrativo, a secretaria, o PBX, a papelaria, reprografia, bar, espaços para a direção de turma e um espaço polivalente. Existem ainda o Bloco A e o Bloco B, que são constituídos por salas de aula, sala de Professores e sala de Diretores de Turma.

No que toca a instalações desportivas, a escola tem acesso a um Pavilhão Gimnodesportivo cedido pela Câmara e que é utilizado em horário pós letivo por outras entidades formadoras, a um campo exterior e as piscinas Municipais.

O Pavilhão Gimnodesportivo possui um espaço para prática desportiva com marcações para quase todas as modalidades, possui as dimensões de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura e ainda alguns metros para além das linhas, que permitem a segurança de todos. Possui também uma sala de aula, uma sala ocupada pelo Volley Clube da Lousã, um gabinete utilizado pelo grupo disciplinar de EF, seis balneários, duas arrumações, um posto médico, uma bancada para 420 pessoas com uma casa de banho junto à mesma e um gabinete para os assistentes operacionais.

O campo exterior é extremamente grande e está preparado para a realização de uma grande quantidade de modalidades em simultâneo. Possui um campo de Futsal/Andebol, com duas balizas fixas ao solo, um campo de Basquetebol, com duas tabelas, um campo de Voleibol com uma rede ao centro e uma caixa de areia para a realização das aulas de Atletismo. Este campo é apoiado por um edifício com uma arrecadação para o material utilizado exclusivamente no campo e dois balneários (um masculino e um feminino).

A Piscina Municipal dispõe de boas condições para a prática de natação e todas as atividades a ela anexas, no entanto, devido às restrições em vigor por causa da crise pandémica, estas instalações não puderam ser utilizadas no ano letivo 2020/2021.

1.3.2 Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de EF (GDEF) do AEL foi constituído por doze professores e por três estagiários, sendo coordenado pelo Professor João Moreira. Este grupo demonstrou desde o princípio uma grande organização e capacidade de trabalho de equipa, além de se mostrarem sempre disponíveis para nos ajudar e fazer com que nos sentíssemos integrados.

O primeiro momento de reunião do grupo disciplinar teve como objetivo apresentar informações e as alterações que surgiram com o aparecimento da crise sanitária causada pela pandemia do Covid-19. Dessas alterações destacam-se a mudança dos critérios de avaliação, mudança de tipo de rotação pelos espaços de aula (apenas uma turma por cada espaço) e as regras que deveriam ser cumpridas, de acordo com as normas da Direção Geral de Saúde (DGS). À semelhança dos anos anteriores, foram ainda definidas as matérias que cada ano de escolaridade deveria abordar, de forma a uniformizar o ensino. No entanto, tendo em conta as alterações supramencionadas, cada professor tinha liberdade para alterar e escolher as disciplinas que considerava mais apropriadas, servindo esse documento apenas como guia.

No presente ano letivo, o mapa de rotação dos espaços foi concebido, de forma a criar igualdade perante as turmas, sendo que cada turma alternava semanalmente entre o campo exterior e o pavilhão. Tendo em conta este esquema de rotação, o grupo disciplinar seguiu uma periodização por bloco/matérias, lecionando duas matérias em simultâneo, uma para realizar no interior do pavilhão e uma para realizar no campo exterior.

No decorrer do ano letivo, o grupo disciplinar de EF, demonstrou ser um coletivo bastante valioso, que sempre trabalhou em conjunto para atravessar as adversidades e que colaborou bastante com o Núcleo de Estágio.

1.3.3 Caracterização do Núcleo de Estágio

No ano letivo de 2020/21, o NE de EF da ESL era constituído por quatro elementos.

O grupo apresentou-se bastante heterogéneo, sendo constituído por elementos muito diferentes, em fases etárias distintas, o que representava objetivos individuais muito contrastivos, relativamente à performance no estágio. Os quatro elementos eram todos trabalhadores-estudantes, sendo as profissões um elemento de peso, que condicionou o desempenho de todo o grupo e dificultou bastante a criação de reuniões e a existência de momentos regulares de partilha conjunta. Consideramos que este coletivo funcionou com alguma união para resolver problemas comuns, mas que se destacou por uma tipologia de trabalho mais individual.

Numa fase inicial, o grupo apresentou uma grande participação e dinâmica nas reuniões pós-aula e semanais com o Professor Orientados João Moreira, o que permitiu importantes reflexões sobre a nossa ação como professores e orientavam-nos para o percurso correto com vista a tornarmo-nos melhores profissionais. No entanto, estes momentos de partilha foram diminuindo ao longo do estágio, perdendo-se assim uma importante ferramenta de melhoria e de união do grupo.

1.3.4 Caracterização da Turma

A turma do 9ºE, era constituída por 20 alunos, dos quais 10 eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo que a média era de 14 anos.

Através da conjugação da Ficha de Caracterização do Aluno, preenchida pelos estudantes na primeira aula do ano letivo, com um documento fornecido pela Diretora de Turma (DT), que possuía a caracterização sumária da turma, foi possível realizar uma boa caracterização dos alunos da turma.

A turma reside toda no Concelho da Lousã e cada estudante demora cerca de 10 a 15 minutos a deslocar-se de casa para a escola, utilizando como principal meio de transporte o carro (11 alunos deslocam-se de carro, 3 de autocarro, 4 a pé e 2 de bicicleta).

A turma possui oito alunos que usufruem da ação social escolar, sendo que três deles possuem o escalão A e cinco deles possuem o escalão B. Em termos de saúde, é necessário ter alguns cuidados com a intensidade de alguns exercícios, porque existem cinco alunos que possuem problemas respiratórios e dois alunos que possuem escoliose.

Com a exceção de um aluno, toda a turma indica gostar da disciplina de EF, o que ajuda em muito na existência de motivação para a prática durante as aulas. A maior parte da turma indica o Voleibol como uma das suas modalidades favoritas, seguida do Basquetebol e do Futebol/Futsal.

No que toca ao nível de desempenho dos alunos, a turma apresenta alguma homogeneidade, destacando-se apenas dois alunos pela negativa e um pela positiva, na maioria das Unidades Didáticas lecionadas. No entanto, podemos constatar que toda a turma demonstra empenho e se esforça para melhorar as suas capacidades. Um fator importante ligado à motivação geral da turma, prende-se com o facto de dezasseis alunos praticarem ou já terem praticado desporto federado, sendo as modalidades apontadas: Futebol, Voleibol, Natação, Karaté, Balé e Patinagem Artística.

A turma possui competências no domínio psicomotor razoáveis, como já foi referido. No domínio social, a turma iniciou o ano letivo com alguma heterogeneidade, destacando-se alguns alunos pela positiva, demonstrando educação e postura exemplar perante a disciplina e cooperação e outros destacaram-se pela negativa, criando conversas paralelas constantes e brincadeiras em momentos inoportunos, sendo constantemente necessária a intervenção do professor. Este grupo que se destacou pela negativa, muitas vezes interferiu com as aprendizagens e comportamento do resto da turma, no entanto ao longo do ano letivo foram notórias as melhorias de toda a turma que se mostrou muito mais unida, responsável e madura, melhorando muito o seu comportamento e conseqüentemente o seu aproveitamento.

Capítulo II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem

2.1.1 Planeamento

O planeamento enquadra-se na área 1, atividades de ensino aprendizagem, sendo o seu objetivo, a estruturação e organização dos conteúdos programados para a turma, a todos os níveis (macro, meso e micro). Para cada um destes níveis, é necessário realizar uma seleção, decisões e o método de operacionalização do processo de ensino e aprendizagem.

Para Bento (1987) “...o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo, pois, evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas.”.

O planeamento assume então a função de estabelecer objetivos, organizando-os e sequenciando-os, de forma a potencializar o processo de ensino-aprendizagem para a obtenção destes objetivos. Todos os conteúdos devem ser sistematizados e estruturados, prevendo antecipando todos os fatores inerentes. Sendo por isso necessário um processo de estudo aprofundado, das matérias, dos alunos, do contexto, dos meios disponíveis, procurando articular todas as variáveis.

O planeamento deve ser uma ferramenta orientadora de todo o processo de ensino e aprendizagem e deve estar preparado para sofrer alterações e/ou adaptações, que tenha como objetivo, adequar os conteúdos ou estratégias á realidade atual dos alunos, de acordo com Januário (1996).

Bento (2003) propôs uma metodologia que foi a base do nosso planeamento. Neste sentido, a nível macro, realizámos o PA, a nível meso realizámos as várias UD e a nível micro realizámos os Planos de Aula. Entre estes três foi criada uma ligação, que pretende conectar a teoria à prática.

2.1.1.1 Plano Anual

Segundo Bento (2003), o PA “constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos

objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”.

Com base na citação do autor, o PA deve ser entendido como um planeamento para todo o ano letivo, tendo como objetivo guiar as ações do professor em todo o processo de ensino-aprendizagem. Este documento é desenvolvido de forma a respeitar as orientações e metodologias impostas pelo PNEF, o Projeto Educativo do AEL, o Regulamento Interno do AEL e as normas do Grupo Disciplinar de EF.

Cada um destes documentos mencionados, procura auxiliar os professores no processo de regulação, caracterização e orientação do ensino, transmitindo dados como a caracterização do meio, dos recursos e dos alunos, as normas que regem a instituição de ensino e a disciplina, os critérios de avaliação, os objetivos a alcançar em cada ano de escolaridade. O PA parte então da análise de um conjunto de documentos pré-estabelecidos, que pretendem orientar e objetivar o processo de ensino-aprendizagem. A construção deste instrumento é imprescindível, uma vez que é sobre ele que todas as decisões, ao longo do ano letivo serão tomadas.

A primeira reunião realizada pelo grupo disciplinar de EF ficou marcada pela palavra incerteza, devido a todas as dificuldades e falta de informação que a pandemia gerou. Por esse motivo, foi atribuído aos professores de EF, a flexibilidade de escolherem as matérias a lecionar e os métodos de o fazer, sempre cumprindo as orientações propostas. Neste sentido, optámos por utilizar um planeamento misto, onde eram abordadas duas matérias diferentes por período, alternado a cada semana. Esta decisão foi consequente do sistema de rotação que foi criado pelo grupo disciplinar, onde foi limitada a utilização dos espaços de aula, sendo que cada turma utilizava o pavilhão e o espaço exterior de forma alternada semanalmente. Existindo modalidades que apenas podem ser abordadas no espaço interior e outras no exterior, existiu uma preocupação de agrupar as matérias de forma a permitir esta alternância. Além disso as matérias escolhidas procuraram facilitar o cumprimento das recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS), procurando manter a segurança dos alunos acima de tudo. Neste sentido, foram privilegiados desportos individuais e desportos coléticos sem contacto, sendo as matérias seleccionadas: Voleibol, Atletismo, Badminton, Futsal, Dança e Orientação.

As modalidades de Atletismo, Futsal e Orientação, foram seleccionadas com o objetivo de serem realizadas no espaço exterior. Já o Voleibol, Badminton e Dança, foram modalidades seleccionadas para serem realizadas no espaço interior do pavilhão, devido às

suas necessidades de material “indoor”. Além destas, foi criada uma UD especial, que se realizou de forma contínua ao longo do ano letivo, designada por Aptidão Física, cujo objetivo principal foi permitir a recuperação e elevação dos níveis de Condição Física dos alunos, que iniciaram o ano letivo num período pós-confinamento e em que de uma forma geral, toda a turma mencionou ter estado todo esse período, sem realizar atividade física.

O Plano Anual de Atividades (PAA), foi criado também na primeira reunião disciplinar, no entanto mais uma vez a palavra mais utilizada foi incerteza, sendo que foram apontadas algumas atividades, mas com um caráter provisório e dependente do estado sanitário de todo o país e região.

Uma das principais características do PA, é o seu caráter flexível, sendo que este documento se apresenta como um guia, que não é definitivo, sendo passível de ser alterado e adaptado, sempre com o objetivo de privilegiar os alunos e a sua aprendizagem. Neste ano atípico, esta característica ocupou um lugar imprescindível, tendo em conta a existência de uma alteração da modalidade de ensino ocorrida durante o segundo período. Esta alteração do Ensino Presencial para o Ensino à Distância, obrigou a drásticas mudanças no PA, sendo que a modalidade de Futsal foi subtraída do planeamento, a modalidade de Badminton passou a ser lecionada no terceiro período e a modalidade de dança foi lecionada durante o segundo período em regime de aulas online.

O desenvolvimento deste documento trouxe inúmeras dificuldades e desafios, que se fizeram sentir principalmente na fase inicial do primeiro e segundo período, sendo estes momentos marcados por novidades, mudanças e incertezas, eventualidades para as quais nunca tínhamos sido alertados e preparados. Ainda assim, sempre trabalhamos com o objetivo de superar estas dificuldades e fazer tudo o que estava ao nosso alcance para privilegiar o bem-estar e as aprendizagens dos alunos.

2.1.1.2 Unidades Didáticas

De acordo com Bento (2003), as UD's são uma parte fundamental e integral do processo pedagógico e aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. O planeamento da UD's, deve ser algo mais do que a distribuição das matérias pelas diversas aulas, deve ser a base para uma qualidade e eficácia do processo de ensino. A este nível de planeamento, deve procurar fazer-se a ponte entre o PA e os planos de aula, atribuindo a cada aula os seus objetivos específicos, para que todas convirjam numa

direção unívoca, sendo fornecida uma sequência metodológica dos conteúdos e organização das atividades, tanto do professor como dos alunos.

Cada uma das UD's iniciou por uma caracterização da modalidade, onde foram abordados o valor formativo, aspetos sobre a fisiologia do treino e aptidões físicas, a história, os regulamentos e regras, com o objetivo de aprofundar o nosso conhecimento, de forma a compreendê-las melhor. De seguida foram estudados e apresentados, os principais gestos técnicos e táticas de cada uma das modalidades, com o objetivo de nos prepararmos para a fase seguinte deste processo formativo. Foram ainda recolhidos dados sobre os recursos matérias e espaciais disponíveis para a leção das matérias.

Neste momento e com as informações que recolhemos, centramos a nossa atenção, na resposta a questões como: O que ensinar? Como ensinar? Quando ensinar? Neste sentido, foram estruturados os primeiros momentos de aula, com o objetivo de realizar a Avaliação Formativa Inicial (AFI). Este primeiro momento de avaliação, apesar de seguir as orientações do PNEF, teve sempre um caráter mais global, de forma a estar reparado para situar os alunos nos vários níveis possíveis.

Após a realização da AFI, realizou-se a seleção dos objetivos de cada UD, sendo este momento preponderante, uma vez que representa a base a partir do qual se constrói o planeamento (Siedentop, 1998). Este planeamento foi sempre realizado tendo em conta o nível dos alunos e os objetivos determinados no PNEF para o nono ano, articulando estes dois fatores o melhor possível com o objetivo de criar metas, estratégias e instrumentos que guiam os alunos no processo de ensino-aprendizagem. Nos casos em que os alunos não se enquadram nos objetivos estipulados para o seu ano de escolaridade, foram selecionados conteúdos de anos letivos diferentes, criando um ensino adequado e desafiador. Neste ponto foram ainda definidas as estratégias gerais e específicas da UD, tendo em conta as várias dimensões do momento de Realização. Estas estratégias procuraram antecipar pontos como a organização das aulas, os tipos de exercícios, os materiais, os feedbacks e as medidas de controlo da disciplina e ambiente de aula. De forma reflexiva, podemos afirmar que estas medidas se mostraram bastante eficazes, promovendo não só a elevação dos conhecimentos e capacidades dos alunos, mas também uma melhoria bastante visível na predisposição, motivação e interesse, para as aulas de EF e para a atividade física. O comportamento da turma foi um ponto onde existiram alterações significativas, sendo que as estratégias utilizadas permitiram criar no grupo um clima de união, respeito, cooperação e ajuda, entre os alunos e o professor, que não era visível nas primeiras aulas.

A Extensão e Sequenciação de conteúdos ocupou o passo seguinte, sendo aqui que foi atribuído uma função didática a cada unidade de aula (introdução, exercitação, consolidação e/ou avaliação), assim como construídos, estruturados e separados os objetivos de cada uma delas, assumindo sempre uma distribuição temporal e ordem lógica. Durante o primeiro e terceiro período as Extensões criadas foram respeitadas e cumpridas, resultado de um bom trabalho de antecipação e preparação do período letivo. Já no segundo período o trabalho realizado foi semelhante, no entanto, tendo em conta a mudança para o regime de Ensino à Distância, fomos obrigados a alterar drasticamente os objetivos traçados e reajustar a extensão e sequenciação destes. Apesar destas alterações, consideramos que as novas metas traçadas foram pertinentes e bem programadas, mesmo com todas as barreiras que surgiram e que vamos explorar adiante.

Os vários momentos de avaliação foram programados e estruturados de acordo com a Extensão de Conteúdos criada, sendo que todos os instrumentos de avaliação foram produzidos de forma individual e por esse motivo eram bastante específicos para a turma. A AFI realizou-se sempre no início das UD's, com o objetivo de proporcionar uma boa programação e estruturação das matérias. As exceções foram as UD's de Dança e Orientação, onde consideramos que não seria benéfico realizar esta modalidade de avaliação, tendo em conta que os alunos não apresentavam bases da modalidade, sendo crucial iniciar com a introdução de conteúdos. A Avaliação Formativa (AF) realizou-se ao longo de todas as aulas, a Avaliação Formativa Formal (AFF) realizou-se entre o final da introdução de todos os conteúdos e a Avaliação Sumativa (AS), que se realizou sempre nas últimas aulas da UD. A AF permitiu a realização de uma reflexão contínua sobre a performance dos alunos e do professor, promovendo a realização de alterações e ajustamentos ao planeamento. Após a utilização dos instrumentos de avaliação produzidos, procuramos sempre refletir sobre os resultados obtidos, expondo as dificuldades e facilidades encontradas e propondo sugestões de melhoria.

Um ponto bastante importante presente nas UD's foi a realização de uma reflexão sobre as progressões pedagógicas utilizadas, abordando as escolhas que tomamos inicialmente, os as dificuldades e facilidades sentidas e as soluções encontradas para superar as adversidades. Estas progressões assentam na definição de Siedentop (1998), representando um conjunto de tarefas de aprendizagem que vão desde níveis de dificuldade simples até níveis mais complexos, procurando alcançar os objetivos traçados. Desta forma

procuramos garantir a evolução gradual das tarefas, para que os conteúdos fossem apresentados seguindo uma lógica de evolução de capacidades.

O balanço final das UD's, consistiu numa reflexão sobre todo o processo de ensino-aprendizagem, desde a sua concessão, planeamento, realização, adaptações e resultados obtidos. Neste ponto, são indicados os pontos fortes e as oportunidades de melhoria da nossa intervenção como professores, assim como todas as metas alcançadas e decisões tomadas ao longo da UD.

2.1.1.3 Planos de Aula

“A preparação das aulas é uma das atividades mais importantes do trabalho do profissional de educação escolar. Nada substitui a tarefa de preparação da aula em si. Dada aula é um encontro curricular, no qual, nó a nó, se vai tecendo a rede do currículo escolar proposto para determinada faixa etária, modalidade ou grau de ensino.” (Fusari, 1998)

No meu entender, o planeamento de uma aula de EF, é essencial para o seu sucesso, sendo por isso importante preparar as tarefas em função de um conjunto de fatores intrínsecos e extrínsecos, que podem influenciar a sua realização. Como refere Bento (2003), para existir uma melhor qualidade de ensino, é necessário um nível mais elevado de planeamento e preparação. Desta forma as competências do professor iram influenciar a condução do processo de ensino aprendizagem, pois não basta planear, é necessário prever tudo o que possa condicionar a boa realização da aula, não sendo justificável um ensino sem qualidade. Nesse sentido, Bento (2003), afirma que “a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”.

O planeamento das aulas foi a tarefa mais realizada ao longo do EP, para o qual decidimos utilizar um modelo proposto por Bento (2003), estruturado em 3 partes, parte inicial, parte fundamental e parte final. Este documento sofreu algumas alterações na primeira semana do EP, com o objetivo de garantir uma fácil, mas completa e eficaz utilização, a versão final encontra-se no Anexo III- Modelo de Plano de Aula. Este documento dispôs de um cabeçalho onde eram colocadas informações que permitiam identificar a aula, os seus objetivos e organização, como, o local, a data, a função didática, recursos materiais, objetivos da aula, perfil do aluno e estratégias de ensino. Com o objetivo de um planeamento mais detalhado e organizado, a segunda parte do plano tinha o objetivo de descrever cada uma das tarefas da aula, existindo 5 campos. Tempo, onde eram indicados

o tempo acumulado e o parcial de cada tarefa. Os objetivos específicos e os conteúdos, contemplam o nome do exercício e os conteúdos a exercitar. A descrição e organização das tarefas, corresponde à descrição pormenorizada e detalhada da tarefa. As componentes críticas e os critérios de êxito, pretendem guiar e regular o sucesso dos alunos durante a tarefa. E por último, os objetivos operacionais e comportamentais, pretende criar uma ligação entre as tarefas e as aprendizagens essenciais.

A parte inicial das aulas serviu para realizar um momento de preleção inicial e as tarefas de ativação geral e/ou específica. A preleção inicial era utilizada para a marcação de presenças e faltas, realizar uma revisão e reflexão sobre as aulas anteriores e apresentados os objetivos propostos para a aula, conteúdos a abordar e um panorama geral dos exercícios da aula.

As tarefas de ativação, nas aulas de cinquenta minutos, eram mais curtas, tendo muitas vezes um caráter específico, integrando conteúdos da UD, com o objetivo de maximizar o tempo de empenho motor. Nas aulas de cem minutos, optamos por realizar tarefas de ativação geral, seguida de uma tarefa da UD de Condição Física, onde eram exercitados um ou vários conteúdos, como a força, resistência, flexibilidade ou agilidade.

A parte fundamental da aula, foi sempre o elemento que tencionamos beneficiar, atribuindo-lhe mais tempo de prática, sendo utilizado para introduzir, exercitar e consolidar as matérias, explorando os objetivos específicos da aula, sempre apresentando coerência com a UD. Tentámos que as tarefas propostas ao longo desta parte da aula possuíssem uma complexidade crescente, de modo a terminá-la no auge de complexidade da aula. Na matéria de Atletismo, as tarefas foram essencialmente distribuídas por estações, facilitando a distribuição dos alunos, evitando a desmotivação e diminuindo o tempo de espera. Nas modalidades de Voleibol e Badminton, os conteúdos foram abordados maioritariamente através de situações de jogo reduzido e condicionado, sendo realizados apenas algumas tarefas analíticas com o objetivo de introduzir ou exercitar habilidades de forma mais específica e isolada. Na matéria de Orientação, as aulas eram lecionadas através da realização de circuitos de orientação, sendo que todos esses circuitos eram direcionados para um objetivo específico e pretendiam exercitar conteúdos específicos. Nos primeiros exercícios de exercitação de um novo conteúdo, era utilizada a dinâmica de pares e só depois eram realizadas tarefas individuais. A estas tarefas era sempre adicionado um exercício em “paralelo”, que era destinado aos grupos que iniciavam a tarefa principal em último lugar ou que terminassem em primeiro lugar.

Na parte final das aulas era geralmente realizado um momento de retorno à calma e um balanço final da aula. Nas aulas de cem minutos, foram utilizados jogos lúdicos competitivos, com o objetivo de terminar as aulas de forma motivadora, promovendo um clima e espírito competitivo e positivo. Desta forma os alunos conseguiam abster-se da sensação de cansaço, atingindo uma boa intensidade de prática e terminando a aula muito mais alegres. O retorno à calma, que foi comum a todas as aulas era caracterizado por uma pequena caminhada no espaço de aula, seguida da realização de alongamentos dinâmicos, demonstrados pelo professor. Estas tarefas permitiam a diminuição da frequência cardíaca dos alunos e diminuir o tempo de recuperação muscular. Os balanços finais, foram caracterizados por momentos de diálogo e questionamento dos alunos e foram atualizados para realizar uma reflexão sobre o desempenho dos alunos nas aulas, verificação das aprendizagens e oportunidades de melhoria para as aulas seguintes.

Os planos de aula eram sempre finalizados com uma fundamentação, que procurava justificar a escolha das tarefas, a sua organização e gestão. Desta forma, o leitor era capaz de compreender as decisões tomadas e a sequenciação dos conteúdos, quer ao longo da aula, quer ao longo das UD's.

A reflexão posterior à aula era um momento de discussão e troca de ideias, entre os elementos do núcleo de estágio e o orientado de EP, onde era realizada uma reunião de reflexão após cada aula, sendo apontadas as facilidades, fragilidades e propostas de melhoria, quer do plano de aula como das ações do professor.

Os relatórios de aula (Anexo IV) corresponderam a uma análise do nosso próprio processo de ensino e de todas as etapas que o constituem. É nele que reside uma das mais importantes ferramentas de desenvolvimento durante o EP, pois aqui foram criadas reflexões sobre o nosso próprio desempenho, resultantes das indicações recebidas nas reuniões pós aula e da nossa própria percepção das aulas que lecionamos. A estrutura do relatório foi mantida durante todo o estágio pedagógico, sendo que esta nos permitia refletir sobre o processo de planeamento, as dimensões de intervenção, as decisões de ajustamento, os aspetos mais positivos e as propostas de melhoria.

A criação dos planos de aula, foi um dos elementos do planeamento que mais dificuldades trouxe nos primeiros momentos do EP, sendo que a sua construção exigia muito tempo de investigação, uma vez que a nossa panóplia de exercícios era bastante reduzida, o que dificultava a escolha de tarefas que não fossem repetidas e que exercitassem os

conteúdos objetivados. Por outro lado, as condições climatéricas foram uma das adversidades a que mais esforço obrigou, uma vez que a impossibilidade de utilizar o pavilhão em dias não indicados no “Roulement”, levou à construção de muitos planos de aulas duplos, ou seja, criação de um plano de aula provisório, por vezes de caráter teórico e por vezes de caráter prático em locais com poucas condições para a realização de atividade física.

O constante desenvolvimento de documentos deste nível de planeamento, permitiu que fosse aquele que mais melhorias despontou na nossa intervenção pedagógica. Fomos capazes de nos conhecer enquanto docentes, exercitar os nossos pontos fortes e perceber e combater as nossas dificuldades.

2.1.2 Realização

A realização corresponde à concretização do planeamento e integra quatro dimensões de intervenção pedagógica, a instrução, a gestão, o clima e a disciplina. De acordo com Siedentop (1998) as quatro dimensões de intervenção pedagógica estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino. A reflexão sobre estas dimensões foi fundamental para o processo de evolução ao longo do estágio pedagógico.

Neste ponto, pretende apresentar e refletir sobre as estratégias que utilizamos com o objetivo de intervir de forma pedagogicamente pertinente e adequada, durante todas as aulas do estágio pedagógico.

2.1.2.1 Instrução

Siedentop (2008), define a instrução como um conjunto de comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que têm como intenção, fornecer e transmitir a informação diretamente relacionada com os objetivos e conteúdos de ensino. Este instrumento didático, inclui as técnicas de intervenção pedagógica: preleção, demonstração, o *feedback* (FB) e o questionamento.

Existiram sem pelo menos três modalidades de preleção, sendo todas elas baseadas numa intervenção verbal. No entanto, a demonstração foi uma das técnicas que regularmente acompanhou os momentos de preleção, sendo apresentadas imagens ou a própria habilidade motora, com o objetivo de facilitar a compreensão. Esta foi sempre realizada pelos

professores, ou por um aluno à nossa escolha, que geralmente tinham facilidade na execução dos gestos.

A primeira corresponde à preleção inicial, que se caracterizou por ser o momento de caracterização da aula, realizado no início das aulas e onde eram realizadas revisões dos conteúdos da aula anterior, apresentados os objetivos da aula e enquadramento destes. Era ainda apresentada a estrutura da aula e uma visão geral das tarefas a realizar. Estes momentos permitiam que os alunos se enquadrassem com os objetivos da aula e adotassem uma boa postura para iniciar as aulas. A segunda forma de preleção corresponde à explicação das tarefas e era sempre realizada antes do início de cada uma. Nestes momentos procuramos transmitir as regras, objetivos, componentes críticas e os critérios de êxito, de forma clara e objetiva, sem que fosse necessário reformular a informação e assim beneficiar o tempo de prática. Esta modalidade de instrução, requerer um conhecimento profundo sobre o plano de aula, para que não seja induzido os alunos em erro, assim como é importante a utilização de uma linguagem cuidada, mas adequada à faixa etária dos alunos. O último momento de preleção, tinha a função de encerrar a aula, sendo por nós designado por balanço final. Nestes momentos era realizado um diálogo com os alunos, recapitulando os conteúdos abordados, apresentando os conteúdos e informações para a aula seguinte e era realizada uma reflexão sobre os aspetos mais positivos da aula e pontos a melhorar, para que estes acompanhassem o seu próprio processo evolutivo ao longo das aulas.

O posicionamento dos alunos foi uma das componentes que sempre tivemos em consideração, sendo importante que todos tivessem um bom campo de visão, para o acompanhamento da demonstração, assim como era indispensável separar os alunos mais propícios a estar desatentos e em conversas cruzadas e colocá-los numa posição mais adiantada e perto do docente, permitindo um bom controlo da turma para evitar momentos de indisciplina.

O FB pode ser entendido como o instrumento mais influente que o docente pode utilizar, no processo de aprendizagem do aluno (Quina, Costa e Diniz, 1995). De acordo com Piéron (1999), esta técnica de instrução pode ser entendida como “informação proporcionada ao aluno para ajudá-lo a repetir os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorretos e conseguir os resultados previstos”.

O FB surge como uma ferramenta com um grande potencial, cuja sua correta utilização influencia positivamente todo o processo de ensino-aprendizagem. Durante as aulas, procuramos utilizar frequentemente este instrumento pedagógico, sempre de forma fluida, correta e oportuna,

ajustando as suas várias dimensões e tipologias ao momento com que eramos confrontados. Um das modalidades mais utilizadas foram os FB descritivos e prescritivos, que procuramos sempre orientar para o cumprimento dos objetivos delimitados no plano de aula e pretendiam corrigir as ações dos alunos, permitindo-os evoluir durante as tarefas. Já o FB interrogativo foi bastante utilizado com o objetivo de verificar a aquisição de conhecimentos e controlar o foco e atenção da turma. Sempre que eram encontradas dificuldades comuns a vários elementos da turma, foram utilizados os FB direcionados para grupos específicos ou para toda a turma, no entanto sempre que os erros eram mais particulares, foram utilizados FB individuais, com o objetivo de não interferir demais com a dinâmica das tarefas.

Numa fase inicial do EP, as dificuldades mais sentidas estavam relacionadas com o acompanhamento contínuo dos alunos, principalmente após o FB, sendo que os ciclos de FB muitas vezes não eram concluídos, no sentido em que os FB eram atribuídos corretamente, mas posteriormente não existia um acompanhamento da prática, com o objetivo de observar mudanças no comportamento do aluno e realizar um retorno de informação. No entanto por ser um erro várias vezes apontado na fase inicial, foi um dos aspetos que mais sofreu alterações e mais sucesso revelou.

O questionamento foi utilizado frequentemente como método de revisão de conhecimentos e esteve associado principalmente aos momentos de preleção. Este instrumento foi ainda utilizado frequentemente, como método de controlo da turma, sendo colocadas questões para toda a turma ou individualmente, com o objetivo de verificar a atenção dos alunos. Desta forma os alunos eram obrigados a estar concentrados tanto nos momentos de preleção como nos momentos de prática. Esta ferramenta foi desvalorizada na fase inicial do EP, e era muitas vezes utilizada apenas na parte final da aula. No entanto a experiência adquirida permitiu-nos perceber as potencialidades do questionamento e passamos a utilizá-la com mais frequência.

Em jeito de conclusão, consideramos que a dimensão da instrução se apresentou como uma das mais complexas, mas onde nos destacamos pela positiva, quer por já possuímos bastantes capacidades como por apresentarmos uma grande evolução ao longo das primeiras aulas do EP.

2.1.2.2 Gestão

Uma gestão eficaz pretende maximizar e otimizar as oportunidades de exercitação e tempo de prática, o que depende de uma correta de uma correta repartição do tempo de aula pelos vários momentos de ensino (Siedentop, 1998). Nesta dimensão, podemos incluir

todas as estratégias que pretendem promover uma boa gestão de tempo, espaço, material e dinâmica da aula.

As estratégias adotadas eram sempre concebidas no momento de construção do plano de aula, procurando desta forma antecipar e mitigar estes momentos que retiram tempo útil de aula. De seguida apresentamos algumas dessas estratégias, que se mostraram mais eficazes e caracterizaram a nossa intervenção.

Ao longo de todo o ano letivo, foi assumido o momento de preparação do material, como um momento que fez parte das aulas, sendo então necessário que o professor preparasse todo o material e espaço da aula, antes desta iniciar. Sempre que foi possível e necessário, procuramos utilizar o espaço de aula de forma a economizar o tempo, como por exemplo, montar o primeiro exercício num meio-campo e o segundo exercício no outro meio-campo, desta forma na passagem entre exercícios não era necessário perder tempo na organização.

As tarefas selecionadas, procuraram manter sempre o mesmo material e organização, ao longo da aula, sendo desta forma gasto menos tempo na recolha e colocação de material. Quando esta estratégia não era exequível, os alunos eram envolvidos na tarefa de recolha do material, ajudando a agilizar o processo de troca de tarefas.

Relativamente à organização dos alunos, tentamos sempre gerir e variar entre a criação de grupos heterogéneos e homogéneos, dependendo dos objetivos das tarefas e criar uma rotação entre grupos, com o objetivo de diversificar os estímulos ao longo das aulas. Esta estratégia foi sendo melhorada ao longo do ano letivo e facilitada pelo conhecimento e caracterização que fomos construindo em relação à turma e os seus elementos. Os grupos foram maioritariamente construídos pelo professor nos momentos de planificação das aulas, sendo desta forma mais fácil a organização das tarefas, pois à ordem do professor os alunos apenas tinham que se distribuir pelo espaço indicado.

O posicionamento e circulação entre e durante as tarefas foram medidas que menos problemas trouxeram, sendo apresentado um domínio destas técnicas desde o início do EP. Manter toda a turma no campo de visão e a circular sempre por fora do espaço das tarefas mesmo nos momentos de instrução, foram estratégias que nunca foram sempre estiveram presentes e procuraram manter o controlo da turma sem perturbar a dinâmica das tarefas.

A gestão do tempo foi bastante facilitada pelo processo de planeamento, que procurou antecipar e planear todas as tarefas, incluindo as fases de gestão e organização.

Desta forma bastou colocar em prática e seguir o planeamento, sendo esta função facilitada pelo uso de um relógio de pulso que permitiu gerir o tempo de forma apropriada.

Tendo em conta que nos espaços de aula apenas era permitido estar uma turma de cada vez, devido às normas de segurança implementadas pela DGS, foi nos facilitado o controlo do espaço, sendo possível organizar várias estações ou tarefas em simultâneo, mesmo que fossem utilizadas em momentos diferentes. Desta forma foi possível organizar toda a aula desde o primeiro momento, não sendo necessário existir trocas de material, apenas trocas do espaço das tarefas, que demonstraram ser sempre mais rápidas. Quando esta medida não era passível de ser implementada, procuramos criar tarefas que utilizassem o mesmo material ou até a mesma organização, pois desta forma era facilitada a compreensão dos exercícios e diminuída o tempo de transição.

Sempre que era necessário intervir ou finalizar uma tarefa, era transmitido um sinal sonoro, seguido de uma contagem decrescente (“5, 4, 3, 2, 1”), nesse momento os alunos sabiam que deveriam suspender a sua ação, mantendo-se em silêncio para escutar as indicações do professor. Por vezes era pedido que os alunos se aproximassem para facilitar a comunicação da informação, outras vezes os alunos mantinham a organização do exercício, para rapidamente regressarem à prática assim que o momento de instrução termina-se.

Com o decorrer do EP, a experiência e conhecimento da turma foi melhorando e foram sendo criadas novas estratégias para facilitar e agilizar o processo de gestão. Uma das tarefas que mais efeito positivos trouxe mais efeitos positivos foi a participação de todos os elementos da turma no processo de arrumação do material da aula. Assim todos os alunos sabiam que apenas podiam deixar o espaço da aula no fim de todo o material ter sido arrumado, segundo as normas impostas, assim como sabiam que a sua participação neste processo fazia parte da aula.

A experiência e conhecimento que fomos adquirindo em relação à turma mostrou ser uma das partes fundamentais nesta dimensão, uma vez que as estratégias não funcionam todas da mesma forma para alunos diferentes. Além disso, a implementação de estratégia para beneficiar o processo de gestão da aula, necessitaram sempre de passar por um processo demorado, de planeamento, aplicação e constatação da sua eficácia.

2.1.2.3 Clima/Disciplina

Segundo Siedentop (1998), a dimensão clima compreende aspetos de intervenção pedagógica que estão relacionados com as interações pessoais, ligações humanas e ambientais, sendo o professor responsável por construir um ambiente propício à aprendizagem. Já a dimensão da disciplina está relacionada com o comportamento da turma, sendo que os alunos aprendem melhor quando estão integrados numa turma disciplinada, importa então criar estratégias que promovam um sistema organizado e eficaz, que seja novamente, capaz de criar um ambiente propício à aprendizagem.

O clima e a disciplina surgem assim como dimensões estreitamente interligadas, e que dependem do funcionamento das dimensões apresentadas anteriormente, instrução e gestão.

Posto isto, o clima foi um ponto forte no decorrer do ano letivo, tendo sido criada uma boa relação com os alunos, mantendo sempre o limite da relação professor-aluno. A facilidade que tivemos em criar esta relação, está em muito relacionada com a nossa personalidade e com a experiência que desenvolvemos profissionalmente como treinadores e professores de natação.

O desenvolvimento de tarefas organizadas em estações e a implementação de jogos lúdicos, permitiu desenvolver momentos motivadores no decorrer da aula, contribuindo para que os alunos mantivessem uma postura adequada, empenho e intensidade nas tarefas.

A disciplina foi uma das dimensões que mais receios trouxe, nos primeiros contactos com a turma, uma vez que nas primeiras aulas e o FB prestado pelos colegas professores, apontavam para uma turma desobediente e com muitos focos de indisciplina. No entanto, após as primeiras duas aulas a relação que criamos com os alunos e o conhecimento que adquirimos, permitiu-nos criar estratégias de controlo da disciplina. As duas principais barreiras encontradas foram as conversas paralelas nos momentos de preleção, que eram iniciadas por um grupo específico de alunos, mas se estendia a toda a turma e a falta de união e entreajuda que a turma apresentava. As estratégias que desenvolvemos mostraram logo resultados de eficácia, tendo a turma apresentado uma postura completamente diferente, que se repercutiu no ambiente de aula e nos resultados práticos. Relativamente às conversas paralelas, as estratégias mais comuns foram a separação dos alunos mais perturbadores e a apresentação de tarefas paralelas para os alunos que interferissem com o bom funcionamento da aula. Para combater a falta de cooperação

da turma, os grupos de trabalho eram criados pelo professor, foi muitas vezes favorecido o trabalho por grupos heterogêneos, assim como um dos estilos de ensino mais utilizado foi o Ensino Recíproco. A turma mostrou sinais de grande evolução ao longo de todo o ano letivo, sendo evidente os momentos de entreajuda espontâneos assim como uma crescente responsabilidade e saber estar.

2.1.2.4 Decisões de Ajustamento

Apesar de todo o processo de planeamento e por mais correto e detalhado que ele seja, o processo de ensino tem um caráter imprevisível e complexo, levando-nos muitas vezes a ser confrontados com situações que obrigam a realizar alterações que não estavam planeadas, mas que são imprescindíveis e visam o bom funcionamento da aula e alcançar os objetivos.

O planeamento das aulas, foi essencial estarmos preparados para realizar alterações ao planeamento, sendo por vezes necessário ajustar os exercícios ao nível dos alunos, orientar os alunos para a realização de tarefas mais ajustadas ao seu nível de capacidades. Após as alterações na modalidade de ensino e introdução do Ensino à Distância, tanto o PA como as UD's sofreram alterações, sendo necessário reestruturar a sua organização. Depois de um novo calendário letivo ser apresentado, as alterações realizadas foram oportunas e eficazes, possibilitando o regresso a um regime Ensino Presencial, com objetivos devidamente traçados.

Quando nos referimos ao nível da realização, foram alguns os momentos que justificaram a realização de ajustamentos, como por exemplo a introdução de variantes facilitadoras ou dificultadoras dos exercícios, procurando ajustar as tarefas ao nível dos alunos, ou a realização de alterações na composição dos grupos para criar equipas mais desafiadoras ou equilibradas.

As decisões de ajustamento foram utilizadas com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem e estiveram sempre presentes ao longo do EP. A capacidade que o docente tem para adaptar aos seus planos às necessidades dos alunos, depende do conhecimento que este tem sobre as matérias, os planos e as características dos alunos, sendo por isso uma das dimensões que foi melhorando ao longo de todo o ano letivo.

2.1.3 Avaliação

A avaliação é parte integrante do processo de ensino-aprendizagem e tem como principal objetivo orientar a intervenção pedagógica para um caminho de melhoria e aperfeiçoamento contínuo, onde se explicitam enquanto referenciais, as aprendizagens, as metas, os objetivos e os procedimentos de avaliação, conforma descrito no Decreto-Lei nº 55/2018.

Os instrumentos avaliativos foram construídos no início do ano letivo e no início de cada UD's, procurando sempre serem o mais específicos possível, respondendo às necessidades dos alunos e aos objetivos traçados para cada um.

O processo de avaliação deve ser interpretado como um processo contínuo e uma ferramenta imprescindível para o processo de ensino-aprendizagem. Decidimos por isso que este seria composto por três momentos, designadamente, avaliação formativa inicial, avaliação formativa (formal e informal) e avaliação sumativa. O processo de autoavaliação foi também realizado, no final de cada período.

2.1.3.1 Avaliação Formativa Inicial

A Avaliação Formativa Inicial, assim como os outros tipos de avaliação, tem por objetivo avaliar o nível de prestação dos alunos nas diferentes modalidades. A principal característica deste tipo de avaliação, é que se realiza no início de cada unidade didática, com o intuito de perceber o nível e determinar se o aluno está apto a iniciar uma determinada aprendizagem, possibilitando desta forma o processo de planeamento de cada unidade didática.

Para a atribuição de um nível inicial de desempenho aos alunos, construímos uma grelha de AFI (ANEXO V), com os conteúdos a observar no domínio psicomotor, tendo em conta os objetivos estabelecidos pelo PNEF. Utilizámos este instrumento de avaliação nas primeiras aulas de todas as UD lecionadas, e o seu registo foi efetuado através da nomenclatura “1“(Não executa), “2“(Executa mal), “3“(Executa mais ao menos), “4”(Executa bem) e “5”(Executa muito bem).

A AFI foi sempre realizada de forma diferente para cada UD, com o objetivo de responder à especificidade e aos conteúdos de cada modalidade. Na UD de Voleibol e Badminton, foram utilizadas tarefas baseadas principalmente em situação de jogo, com o

objetivo de observar tanto as capacidades técnicas como a táticas. Na UD de Atletismo, foram utilizados os testes do FITEscola e exercícios analíticos que decompunham as várias fases dos gestos técnicos globais. Na UD de Orientação, não foi realizado um momento de AFI, uma vez que os alunos nunca tinham abordado a modalidade, sendo praticamente nulo os conhecimentos que tinha sobre esta. No final da aula e do preenchimento das grelhas de avaliação, foi sempre realizada uma reflexão para cada UD, que permitiu enquadrar os alunos no seu nível e estabelecer para cada grupo objetivos adequados às suas capacidades.

As aulas destinadas a momentos de avaliação devem ser programadas de forma semelhante às restantes aulas, sendo sempre beneficiado o processo de ensino-aprendizagem e evolução dos alunos. Sendo por isso necessário que o professor mantenha uma postura ativa e interventiva, mantendo constante os momentos de FB.

O primeiro contacto com esta modalidade de avaliação, levantou algumas dificuldades, pois a o instrumento criado mostrou-se demasiado complexo, o que dificultou a realização de intervenção pedagógica e controlo da turma durante a aula destinada à avaliação. No entanto com a experiência que fomos adquirindo ao longo do EP, fomos melhorando tanto os instrumentos de avaliação, como a nossa postura, capacidade de observação, instrução e controlo da turma.

2.1.3.2 Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa (AF) tem como objetivo beneficiar o processo de ensino-aprendizagem, tendo um carácter contínuo e sistemático, que permite a adequação permanente deste processo, para que as tarefas desenvolvidas estejam de acordo com as necessidades e objetivos traçados para os alunos.

Segundo Carvalho (1994), esta avaliação é constituída por duas modalidades, que se completam. A AF Formal, que tem um “carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho” e a AF Informal, que é “normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio”.

A AF Formal foi realizada no decorrer das UD's, sempre depois de ter sido concluído o processo de introdução de novos conteúdos, com o objetivo de verificar o progresso dos alunos

desde a AFI e a aprendizagem de novas capacidades e conhecimentos, averiguando assim a possibilidade de passar para um processo de consolidação dos conteúdos.

Para a atribuição de um nível de desempenho aos alunos, foi construído um instrumento que procurou relacionar o momento de AFI e os conteúdos estabelecidos para a unidade didática. O registo na grelha criada foi efetuado através da nomenclatura “1“(não executa/executa mal), “2“(executa com dificuldades/executa poucas vezes) e “3“(executa bem/executa sempre). Após o preenchimento das grelhas de AF Formal, foi sempre realizada uma reflexão crítica, que procurou identificar melhorias ou não no desempenho dos alunos, ajudando-nos a perceber se existia necessidade de alterar ou reformular os objetivos definidos ou as estratégias de intervenção adotados para o processo de ensino-aprendizagem.

Durante este processo a dificuldades sentidas, à semelhança da AFI, estiveram ligadas à capacidade de observar e avaliar, mantendo sempre uma postura interventiva, com momentos de instrução e controlo da turma. As estratégias que utilizamos para ultrapassar dificuldades passaram, passaram por manter a estrutura de tarefas já conhecidas pelos alunos, para que estes tivessem mais autonomia e realizar sistemas de estações ou pequenos grupos, permitindo assim focar a nossa atenção em menos alunos.

Apesar de não ser necessário ajustar o processo de ensino nem os objetivos traçados nas UD's, a AF nas suas duas modalidades, mostrou-se bastante importante, fomentando-nos FB sobre a nossa própria intervenção e gestão da turma, assim como do processo de ensino-aprendizagem que desenvolvemos com os alunos.

2.1.3.3 Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS), segundo Ribeiro (1999) é um processo que “pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem”. De acordo com o autor, o objetivo desta avaliação passa por analisar a evolução dos alunos e analisar a eficácia do processo de ensino aprendizagem.

A AS foi então realizada no final de cada UD e no final de cada período letivo. Para o momento de AS das UD's foram construídas grelhas de avaliação (ANEXO ??) semelhantes às da AF Formal e AFI, sendo o registo efetuado através da escala de 1 a 5, sendo que o aluno alcança a classificação, dependendo do número e qualidade de gestos técnicos e táticos que são capazes de realizar. Durante o segundo período esta modalidade de avaliação não foi

realizada, tendo em conta as alterações que os critérios de avaliação sofreram, sendo beneficiado os momentos de AF Informal e Formal.

Para o momento de Atribuição da nota final de cada período letivo, foram respeitados os critérios de avaliação criados pelo grupo disciplinar de EF (ANEXO IX), que avaliam os alunos em três domínios: domínio psicomotor (55%), domínio cognitivo (10%) e domínio social (35%). O domínio específico da disciplina divide-se em atividades físicas (55%), aptidão física (5%) e conhecimentos (10%). A soma de todas as componentes de avaliação, permitiu atribuir um nível de 1 a 5 a cada aluno. Relativamente ao domínio psicomotor, foram utilizados os dados obtidos na AS das UD's. Já no domínio cognitivo, a avaliação foi realizada através dos conhecimentos que os alunos foram demonstrando ao longo das aulas, os momentos de questionamento, resultados das fichas formativas e trabalhos escritos. No domínio social utilizados descritores que foram criados pelo grupo disciplinar e ajustados para a turma.

Conforme foi mencionado anteriormente, durante o segundo período letivo os critérios de avaliação desenvolvidos pelo grupo disciplinar de EF sofreram alterações (ANEXO XII), sendo que os alunos passaram a ser avaliados apenas em dois domínios: domínio cognitivo (60%) e domínio social (40%). Durante o segundo período, para avaliar o domínio cognitivo, foram desenvolvidas tarefas como fichas formativas *online* e trabalhos escritos, a par de momentos de questionamento e jogos lúdicos com caráter teórico, que permitiram aferir os conhecimentos dos alunos. Por outro lado, no domínio social, foram consideradas as presenças, empenho, participação e pontualidade demonstradas nas aulas síncronas.

A criação de documentos em Excel, onde eram discriminados todos os critérios de avaliação e a respetivas classificações, foi uma das estratégias que facilitou a organização deste processo avaliativo, sendo mitigadas as componentes subjetivas que iam surgindo.

2.1.3.4 Autoavaliação

Nobre (2015) descreve a Autoavaliação como o processo de avaliação que um indivíduo faz de si próprio. Desta forma incluímos um momento de autoavaliação no nosso processo avaliativo, onde pretendemos que os alunos refletissem de forma crítica, sobre o seu desempenho durante as aulas, adotando uma postura de autorreconhecimento e aprendizagem.

A autoavaliação foi realizada no final de cada período letivo, através do preenchimento de um questionário em formato online em *Google Forms*. Este instrumento foi desenvolvido por nós (ANEXO XI). Através deste documento os alunos foram convidados a refletir sobre o seu desempenho nos três domínios de avaliação, designados, domínios psicomotor, domínio social e domínio cognitivo. O preenchimento do documento utilizou a nomenclatura, “Nunca”, “Raramente”, “Algumas vezes”, “Muitas vezes”, “Sempre”.

A análise do preenchimento permitiu-nos perceber que de uma forma geral os alunos tinham uma perceção correta da sua prestação, existindo apenas um pequeno grupo de alunos que durante o primeiro período, não se avaliou corretamente no domínio social.

2.2 Ensino à Distância

Fruto da situação pandémica provocada pelo COVID-19, o Ensino à Distância (E@D) avançou de forma global em Portugal, no ano letivo de 2019/2020 em resposta à necessidade de retomar o Ensino e a Educação de todos os alunos, numa altura em que o governo decretou o confinamento obrigatório. No ano letivo 2020/2021, foi decretado novamente o confinamento obrigatório, o que levou a um retorno do E@D, entre as datas 9 fevereiro e 25 de março, no caso do 3ºCiclo.

Com a implementação do E@D, pretende-se que os alunos continuem a ter contacto com as suas disciplinas e a aprender os seus conteúdos, para que possam dar continuidade ao seu processo de ensino com o mínimo de impacto negativo por parte desta situação. Ensinar à distância é uma adaptação por parte de todos os docentes, discentes, encarregados de educação, e mesmo dos serviços administrativos das escolas. Assim, é necessário que haja uma adesão e colaboração de todos os intervenientes durante o período de implementação deste modo de ensino.

O E@D é “uma modalidade de ensino que se constitui como uma alternativa de qualidade para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos processos de ensino e aprendizagem como meio para que todos tenham acesso à educação.” (Portaria 359/2019, de 8 de outubro do Diário da República, 2019), em que o modelo pedagógico utilizado para o ensino é o ambiente virtual. Esta modalidade de ensino possui dois tipos de sessões, sendo elas síncronas ou assíncronas. Uma sessão síncrona é “aquela que é

desenvolvida em tempo real e que permite aos alunos interagirem online com os seus professores e com os seus pares para participarem nas atividades letivas, esclarecerem as suas dúvidas ou questões, apresentarem trabalhos, designadamente no chat ou em videoconferências” (Portaria n.o359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019). Por outro lado, uma sessão assíncrona é “aquela que é desenvolvida em tempo não real, em que os alunos trabalham autonomamente, acedendo a recursos educativos e formativos e a outros materiais curriculares disponibilizados na plataforma de aprendizagem online, bem como a ferramentas de comunicação que lhes permitem estabelecer interação com os seus pares e professores, em torno das temáticas em estudo” (Portaria n.o359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019).

Esta nova modalidade de ensino, obrigou-nos a reestruturar os planeamentos (PA e UD’s) realizados para o segundo período letivo. Os ajustes mais relevantes foram a eliminação da matéria de Futsal do PA e a troca da matéria de Badminton para o terceiro período e da Dança para o segundo. Estas alterações foram justificadas devido às barreiras que o E@D trouxe, quer pelas dificuldades de acesso a material e a espaço de aula, no caso da modalidade de Badminton, quer pela impossibilidade de realizar um desporto coletivo à distância, no caso do Futsal. Neste sentido a UD de Condição Física, assumiu um papel mais ativo e importante, por ser através dela e da UD de Dança que procuramos manter os alunos ativos durante o período de confinamento e transmitir-lhes a importância de manter hábitos de vida ativa e saudável. Os critérios de avaliação da disciplina sofreram também grandes alterações, sendo decidido pelo grupo disciplinar de EF, que as áreas da Aptidões Físicas e Atividades Físicas, deixavam de fazer parte da avaliação, fazendo apenas parte desta os Conhecimento e as Atitudes. Tendo em conta que a disciplina de EF se caracteriza pela sua componente maioritariamente física e prática, foi necessário realizar grandes alterações no planeamento, realização e avaliação.

Relativamente ao planeamento, foram criados dois momentos semanais de contacto com os alunos, através de aulas síncronas de 30 a 40 min por sessão e um momento de trabalho independente através e de uma aula assíncrona também semanal. Um dos momentos síncronos semanais tinha por objetivo realizar uma transmissão de conhecimentos teóricos ou a realização de jogos lúdicos, que abordavam conhecimentos sobre as matérias e desafios físicos, o outro momento síncrono teve sempre um caráter físico, onde foram realizadas tarefas que pretendiam exercitar as capacidades físicas e lecionar a modalidade de Dança na sua vertente prática. Os momentos assíncronos foram destinados à realização de mini

trabalhos ou reposta a perguntas relacionadas com os conteúdos lecionados nas aulas teóricas.

O planeamento desta modalidade de ensino exigiu um grande esforço e procura de informação, com o objetivo de mitigar as dificuldades e barreiras que pudessem surgir, criando desigualdades e dificuldades no processo de ensino-aprendizagem. No entanto, o mesmo foi preparado com a devida antecedência, sendo que apesar das poucas informações que tínhamos e todo o clima de incerteza que nos rodeava, procuramos criar um plano de emergência para a possibilidade desta modalidade de ensino ser implementada. Desta forma estivemos preparados quando foi necessário colocar o plano em prática.

Ao longo do nosso percurso académico, não existiram momentos que nos preparassem para esta modalidade de ensino, sendo por isso um momento que exigiu de nós muito tempo e dedicação, no entanto consideramos que foi uma experiência enriquecedora e que nos permitiu estar melhor preparados para o futuro enquanto profissionais.

2.3 Área 2 – Organização e Gestão Escolar

As Atividades de Organização e Gestão Escolar fizeram parte da área 2 do EP, e pretenderam ajudar-nos a compreender a função de um órgão intermédio de gestão escolar. Para isso foi proposto a realização do acompanhamento de um cargo à nossa escolha. Com o objetivo de desenvolvermos um bom trabalho nesta tarefa, tornou-se necessário integrar os conhecimentos que adquirimos na unidade curricular de Organização e Administração Escolar, inserida no 3º semestre do MEEFEBS. Entre os cargos disponíveis que nos foram apresentados, optamos por acompanhar o cargo de Diretor de Turma (DT), da turma em que estávamos a lecionar.

De acordo com Marques et al. (2020), esta tarefa pretendeu levar-nos a desenvolver práticas de trabalho colaborativo, de forma a conseguirmos compreender a complexidade das escolas e neste caso o cargo de DT.

Segundo Pereira (2008), o diretor de turma assume a coordenação e assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas que foram implementadas para orientar o trabalho pedagógico. Relativamente à gestão curricular, o diretor de turma enquadra-se no desenvolvimento curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena. A sua ação é fundamental, uma vez que articula os processos de desenvolvimento curricular

de cada professor (Roldão, 1995). Além disso, o diretor de turma constrói um plano de ação para a turma, com base na resolução de problemas com os alunos (Vasconcelos & Almeida, 2012).

A nossa escolha prendeu-se com a possibilidade de aprofundarmos o nosso conhecimento sobre o cargo de DT, que sempre estará presente durante a nossa futura atividade profissional, assim como a oportunidade que conhecermos melhor a turma em que lecionamos, permitindo-nos dessa forma melhorar a nossa intervenção pedagógica. Além disso, dada a imprevisibilidade do ano letivo, este cargo manteve sempre um papel ativo, mesmo durante o E@D, permitindo-nos manter o seu acompanhamento.

Ao longo do ano letivo acompanhámos o DT em vários momentos, desde a receção aos encarregados de educação, preparação das reuniões de intercalares e de final de período, reuniões intercalares e de final de período e desenvolvimento das atas das mesmas. Ao longo do segundo período, o acompanhamento presencial não foi possível, tendo sido mantido um acompanhamento e comunicação com o DT, através dos meios digitais. Nesta fase, o trabalho desenvolvido esteve mais relacionado com a criação e controlo dos planos semanais da turma que eram preenchidos por cada docente da turma e transmitidos aos encarregados de educação, semanalmente, para que fosse mantido um controlo das atividades dos alunos. Todas essas oportunidades de que tivemos de acompanhar e auxiliar o DT, ajudaram-nos a perceber a importância que este cargo assume, sendo ele um importante elo de ligação entre os alunos, os docentes da turma e os encarregados de educação. A criação de um horário destinado às tarefas deste cargo, vem procurar mitigar a carga de trabalho extra que esta função exige. No entanto, através do acompanhamento que realizamos, percebemos que este tempo destinado a estas funções não é suficiente para dar conta de todas as tarefas, sendo necessário o esforço acrescido por parte dos professores, que acabam por realizar este trabalho a partir de casa.

Na fase inicial do EP definimos um conjunto de metas a atingir relativamente a esta atividade da área 2, as quais foram sendo alcançadas no decorrer do ano letivo. Desta forma, podemos realizar um balanço positivo e afirmar que o trabalho desenvolvido nos preparou para futuramente desempenharmos as funções de DT.

2.4 Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Os Projetos e Parcerias Educativas desenvolvidas fizeram parte da área 3 do EP, e pretenderam ajudar-nos a desenvolver competências de conceção e organização de projetos educativos curriculares em diferentes dimensões (Marques et al., 2020). Nestes sentidos foram planeadas 5 atividades, duas delas que foram canceladas devido às medidas de segurança e de confinamento impostas pela DGS no âmbito da pandemia causada pelo Covid-19 (Os Megas e Caminhada Solidária), duas delas desenvolvidas pelo NE (Caminhada Solidária, reestruturada e Mantém-te Ativo) e uma desenvolvida individualmente (ERAOlímpica).

As duas primeiras atividades mencionadas, Os Megas e a Caminhada Solidária, foram projetadas e planeadas para serem realizadas durante o segundo período letivo. No entanto, devido ao período de confinamento imposto devido à pandemia Covid-19, as atividades letivas em regime presencial foram suspensas e consigo as atividades programadas. Por este motivo surgiu um novo projeto, designado por Mantém-te Ativo e foi reestruturado o projeto da Caminhada Solidária, de forma a poder responder às necessidades impostas por este novo regime de ensino.

O Projeto Caminhada Solidária, surgiu inicialmente como uma atividade que pretendia associar o desporto, o convívio, o respeito pelo meio ambiente e a solidariedade, um só evento. Estava programada a criação de um percurso pela serra da Lousã, sendo que cada professor de EF ficaria encarregue de levar as suas turmas a realizar o percurso, durante uma aula de 100 minutos. No dia da atividade cada aluno deveria trazer para a escola um conjunto de material reciclado, que por um lado simbolizaria o respeito pelo meio ambiente e por outro seria utilizado para contribuir para uma causa solidária, onde a recolha de material reciclado contribui para a angariação de fundos para os tratamentos de uma menina com Encefalopatia.

Após as barreiras causadas pela pandemia, decidimos ajustar o projeto inicialmente criado, desafiando os alunos de toda a ESL, a realizarem caminhadas e a recordar através de fotos esses momentos. As fotos deveriam ter um caráter artístico em que captasse a natureza e a sua beleza. A par disso deveria ser realizada a atividade de *plogging* (recolha de lixo na natureza durante a atividade física) e recolha de material reciclável em casa para ser entregue na escola no início do terceiro período. As fotos que foram entregues através de uma

plataforma Online foram expostas no átrio de entrada da escola. Desta forma conseguimos manter o projeto inicial, mas substituindo a vertente de convívio pela vertente artística.

O projeto Mantém-te Ativo surgiu após ser decretado o confinamento obrigatório que assolou todo o segundo período letivo, tendo o propósito de incentivar toda a comunidade escolar a manter a prática de exercícios físico e hábitos de vida saudável. A ideia do projeto foi criar um plano de treino destinado a toda a população escola. Este plano de treino foi desenvolvido tendo em conta os vários níveis de capacidades da população alvo e foram organizados de forma a conterem um momento de aquecimento, parte fundamental de treino de força e um momento de alongamentos. Os planos de treino foram organizados através de vídeos que foram carregados na plataforma *Youtube* e apresentados no site da escola.

A adesão às duas atividades desenvolvidas foi realizada através de um questionário de satisfação constituído por 3 perguntas, sendo no final deste disponibilizado um certificado de participação.

Estas duas atividades foram desenvolvidas pelo NE e exigiram uma grande cooperação e organização devido a todos os processos burocráticos e ordem de trabalhos que envolveram. Esta experiência permitiu-nos conhecer as dificuldades e responsabilidades que este tipo de atividades acarreta, mas ao mesmo tempo pudemos usufruir de um sentimento de dever cumprido e de sucesso após os processos estarem concluídos assim como uma mais uma experiência única que nos preparou para o nosso futuro profissional.

O projeto ERAOlímpica foi constituído por uma aula teórica sobre os Valores Olímpicos, Movimento Olímpico e Curiosidades Olímpicas, para a qual desenvolvi um PowerPoint, um desafio prático onde equipas de 5 elementos, realizam um circuito composto por 10 desafios relacionados com 10 modalidades Olímpicas dos Jogos 2021 e perguntas sobre os assuntos lecionados na aula teórica, onde objetivo é angariar pontos para a equipa no menor tempo possível e visita e sessão de questionamento ao Atleta Diogo Cancela, apurado para os Jogos Paralímpicos 2021.

Em suma, caracterizamos o processo de desenvolvimento destas atividades como uma tarefa bastante exigente e morosa, sendo necessário um trabalho árduo e cuidado para que todo o processo corra conforme planeado. Esta área de intervenção mostrou-se extremamente enriquecedora tanto para a nossa formação profissional como pessoal, proporcionando-nos a aquisição de competências de organização e trabalho de equipa.

2.1 Área 4 – Atitude Ético-Profissional

Conforme podemos encontrar no guia de estágio, Marques et al. (2020) defende que, “a ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do *agir profissional* do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade”.

A construção da nossa identidade profissional é imprescindível para o nosso sucesso enquanto docentes, pois todo o nosso planeamento, ações e decisões vão ser fundamentados nessa que é a nossa filosofia profissional. Segundo Graça (2014), “cada profissional é chamado a empenhar-se na construção da sua própria identidade profissional, e isso é sempre fundamental.”. De acordo com o autor, no início do nosso EP, procuramos projetar a nossa identidade profissional, estabelecendo desta forma um compromisso com as nossas aprendizagens e as dos alunos.

Durante o EP, estabelecemos um compromisso cada vez maior com o nosso próprio processo de aprendizagem, envolvendo-nos em todas as atividades possíveis, para que fossemos capazes de desenvolver novas competências e aperfeiçoar as que já possuíamos. A noção de formação científica, esteve sempre presente, fazendo parte desse processo, a participação em ações de formação. Participamos então nas “Estafetas do Conhecimento”, “Modelo de Referência Técnico para o Ensino” e “Olimpíadas do Triatlo”, que nos proporcionaram a obtenção de conhecimentos relativos às modalidades de Atletismo, Natação e Triatlo, respetivamente. Além disso estivemos presentes em ações de formação que nos permitiram aprofundar os conhecimentos relativos à prática pedagógica do ensino de EF, nomeadamente, “COVID vs. DESPORTO - A Retoma no Desporto, do Escolar ao Federado”, o “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal”, o “XXI - Fórum Internacional do Desporto”, as “XXI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto” e a “I Conferência de Psicologia Aplicada à Promoção da Performance Desportiva”. Todos estes momentos de literacia marcaram pela positiva o meu processo de formação profissional. Desta forma respeitamos o nosso próprio compromisso, de aprendermos e sermos cada vez melhores, para podermos ensinar cada vez melhor.

O compromisso que assumimos relativamente às aprendizagens dos alunos, não se prendeu apenas com o lecionar dos conteúdos teóricos e práticos das modalidades, mas passou também pela transmissão de valores, como a responsabilidade, igualdade, cooperação, respeito por si próprio e pelo outro, entre outros, sempre com o objetivo de formar indivíduos com valores éticos e morais. Desta forma foi fundamental mantermos uma postura responsável, empenhada e competente, permitindo que os alunos nos vissem como um exemplo a seguir.

Durante todo o EP fizemos parte de várias coletividades, que se mostraram uma mais-valia para a nossa formação e experiência académica, sendo possível a promoção de um trabalho colaborativo que ampliou a nossa capacidade de iniciativa, proatividade e criatividade.

Frisando ainda o trabalho que desenvolvemos enquanto professores coadjuvantes, ao longo de todas as terças-feiras do ano letivo. Esta experiência surgiu em honra ao compromisso que estabelecemos com a instituição de ensino ESL, em auxiliar e dar o nosso melhor em prol da escola e dos alunos. Num momento de dificuldade, foi-nos pedido o contributo, através do acompanhamento de um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), défice cognitivo, durante as aulas de EF da sua turma. Durante as primeiras aulas foi desenvolvida uma relação de confiança entre nós e o aluno com NEE, através da realização de alguns jogos com bola. Numa fase mais avançada, conseguimos influenciar o aluno a participar nas atividades coletivas da turma, sendo criado um elo de ligação entre nós, o aluno com NEE e os restantes elementos da turma. Esta experiência mostrou-se bastante enriquecedora para todo o nosso desenvolvimento profissional, permitindo-nos desenvolver competências no âmbito do ensino de alunos com NEE.

2.5 Questões Dilemáticas

Durante o EP foram várias as adversidades que se apresentaram durante o percurso, dificuldades essas que tivemos de ultrapassar, adotando estratégias e instrumentos, de forma a melhorar a nossa prática pedagógica. Neste ponto vamos apresentar algumas dessas questões que mais dificuldades representara, assim como meios que utilizamos para as superar.

A primeira questão que enfrentamos estava relacionada com o planeamento e prendeu-se com a motivação dos alunos para a prática da modalidade de Atletismo. Desde o

primeiro momento em que a modalidade foi apresentada à turma, que os alunos demonstraram desmotivação para a sua prática, sendo que esse sentimento prevaleceu durante as duas primeiras aulas práticas. No sentido de ultrapassar essas dificuldades, investigamos e estudamos vários métodos de gestão e constituição das aulas, até que decidimos que a melhor estratégia a utilizar para estruturar a parte fundamental da aula, seria a criação de estações, alternando a passagem entre exercícios mais analíticos, exercícios lúdicos, mas orientados para a modalidade e jogos lúdicos. Assim que este sistema foi implementado a atitude dos alunos foi completamente alterada, passando a existir não só motivação para a prática, com também um comportamento mais responsável, mais foco nas tarefas e mais intensidade de execução, que se refletiu na rápida evolução de toda a turma.

Associado a este problema de desmotivação que conseguimos solucionar rapidamente, estavam os problemas de disciplina que se baseavam em constantes momentos de conversa cruzada, que interrompiam os momentos de instrução e a execução das tarefas e falta de cooperação e amizade entre os elementos da turma. Após as alterações que mencionamos anteriormente, foram observadas algumas mudanças relativamente à dimensão do clima e disciplina, mas o comportamento geral ainda não era satisfatório. Com o objetivo de superar estes focos de indisciplina, as medidas que procuramos adotar passaram por realizar uma separação dos alunos que consistentemente apresentavam uma postura perturbadora do ambiente de aula, assim como foram criadas tarefas paralelas para os alunos que demonstrassem este tipo de comportamentos, desta forma eles mantinham-se ativos durante a aula e a exercitar os conteúdos, mas por estarem relativamente isolados tomavam consciência dos seus atos e da necessidade de os alterar. Relativamente à falta de cooperação e amizade demonstrada pela turma, decidimos recorrer ao estilo de ensino recíproco e à utilização de grupos heterogéneos criados pelo professor. Desta forma os alunos eram obrigados a trabalhar em equipa e ajudar-se mutuamente, além de irem trocando de companheiros ao longo das tarefas e das aulas. As medidas que adotamos mostraram-se bastante eficazes, uma vez que a turma ao fim de duas semanas se apresentou como uma turma completamente diferente, muito mais dotada de respeito, cooperação, saber estar e sentido de trabalho e dedicação.

Relativamente à avaliação também existiram algumas questões, que se traduziram na dificuldade de observar todos os conteúdos em todos os alunos, mantendo um ambiente de aula, sem que se abdicasse dos FB's. Depois de vários momentos de reflexão individual e em conjunto com o orientador, percebemos que uma boa estratégia passaria por criar

instrumentos de avaliação mais simples e mais objetivos, para que dessa forma o foco não estivesse no papel, mas no processo de avaliação e intervenção pedagógica. Esta estratégia associada a uma maior experiência e conhecimento da turma, que fomos adquirindo ao longo do EP, permitiu-nos ultrapassar esta dificuldade, uma vez que todos os momentos de avaliação sequentes foram realizados de uma forma mais natural, dinâmica e eficaz.

No processo de planeamento do E@D existiram muitas questões, principalmente por ser uma modalidade de ensino completamente nova para nós professores estagiários e nunca tínhamos tido preparação académica que nos transmitisse conhecimentos relativos a este modelo de ensino. As dúvidas que tivemos estavam relacionadas com a forma como deveríamos distribuir as aulas assíncronas e síncronas e as aulas teóricas e práticas, uma vez que era importante desenvolver tarefas com os alunos que permitissem a prática de atividade física, que havia sido abandonada por muitos elementos da turma devido ao confinamento, mas ao mesmo tempo era necessário respeitar os critérios de avaliação e decisões tomadas pelo grupo disciplinar de EF. Como referimos anteriormente neste documento, optamos por desenvolver dois momentos de aulas síncronos e um momento assíncrono, semanalmente. Desta forma o nosso planeamento do E@D possuiu mais uma aula semanal que os restantes elementos do NE, que nos permitiu realizar mais momentos práticos e manter uma relação mais próxima com os alunos, permitindo-nos ter uma melhor consciência das suas emoções e sentimentos durante este momento difícil que todos atravessamos. Ainda dentro desta modalidade de ensino, tivemos muitas dificuldades em desenvolver tarefas que permitissem transmitir os conteúdos programados e que utilizassem materiais de fácil acesso a todos os alunos, de forma a não criar desigualdades. Essas dificuldades só foram ultrapassadas através de todo o esforço e dedicação que colocamos no nosso processo de planeamento, que envolveu morosos momentos de pesquisa e criatividade.

O EP apresentou-se como um momento de contínua aprendizagem, no qual o nosso processo de evolução foi constante e notório, em todos os níveis da nossa intervenção pedagógica. Nesta fase final do EP e após termos experienciado um ano letivo de prática pedagógica, acreditamos estes momentos de dificuldades e colocações de questões dilemáticas, fazem parte de todo o percurso curso profissional de um docente, sendo a experiência a sua melhor ferramenta para superar estes episódios da melhor forma.

Capítulo III - Aprofundamento do Tema-Problema

3.1 Resumo

O presente estudo pretendeu comparar os motivos dos alunos para a prática das aulas de Educação Física, considerando a maturação e o efeito do período de confinamento (Covid 19). A amostra foi constituída por 64 alunos da Escola Secundária da Lousã, distribuídos do seguinte modo: 18 alunos do 6º ano, 16 do 9º ano e 30 do 12º ano de escolaridade, e com idades compreendidas entre 11 e 12 anos, 14 e 16, e 17 e 19 anos, respetivamente. A avaliação da motivação foi realizada através da aplicação do questionário QMAD versão traduzida e validada por Fonseca, A. e Maia, J. (1996). Na análise dos resultados foi considerada a análise fatorial de 8 componentes principais. Não foram encontradas diferenças na motivação entre categorias maturacionais, nem entre momentos, Momento 1 pré confinamento (M1) e o pós confinamento Momento 2 (M2). Após o confinamento (M2), observou-se uma redução na importância atribuída a todas as dimensões, assim como as diferenças encontradas entre os ciclos de estudo antes do confinamento (M1) mostraram-se diluídas. Desta forma concluímos que o confinamento veio baixar de forma generalizada e em todas as dimensões o nível de motivação dos alunos para a atividade física.

Palavras-chave: Motivação, Atividade Física, Confinamento

3.2 Introdução

O propósito inicial deste estudo foi o de investigar as motivações para a prática da Educação Física por parte dos alunos, considerando o ciclo de estudo e o sexo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde/Europa (OMS/Europa), em 2008, a população portuguesa encontrava-se em segundo lugar na lista de países com a população infantil a revelar a maior prevalência de excesso de peso, com 37,9%. Em 2019 verificou-se uma grande evolução neste indicador, passando Portugal a ocupar o meio da tabela, com 29,6%. A par da obesidade encontram-se outros problemas e doenças causadas pela falta de hábitos de vida ativa e saudáveis. Apesar da melhoria que o comportamento deste indicador representa, podemos perceber que ainda há muito a fazer para combater esta epidemia que afeta as crianças e que se prolonga muitas vezes para a vida adulta.

Para além do sedentarismo consubstanciado na falta de hábitos de vida saudável, vivemos no presente a crise pandémica causada pelo Covid-19. Neste contexto, no dia 15 de janeiro de 2021, foi decretado em Portugal, início do segundo período de confinamento obrigatório, levando ao encerramento de muitos locais desportivos, encerramento de escolas e consequentemente das aulas de educação física, bem como a suspensão da prática da atividade física por grande parte da população. Como consequência, apontamos para uma grande regressão no que toca à saúde associada à redução da prática de atividade física.

Considerando que todas as crianças e jovens frequentam a escola e que Educação Física faz parte do currículo obrigatório, esta disciplina ganha aqui com um dos seus grandes propósitos, contribuir para o combate à epidemia da obesidade e do sedentarismo. Conforme podemos encontrar no Programas Nacionais de Educação Física (2001), a Educação Física deve “promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social”. Sendo esta uma das finalidades da Educação Física cabe a nós, professores, despertar nos alunos o gosto pela atividade física reforçando a sua importância, bem como disponibilizar as ferramentas necessárias para que eles próprios possam orientar as escolhas para a uma vida ativa e saudável.

Para que as finalidades da Educação Física sejam alcançadas é fundamental a existência de um ambiente motivador. Durante todo o nosso percurso académico e através da observação das aulas de Educação Física, podemos identificar vários tipos de atitudes e disponibilidade por parte dos alunos para as aulas de Educação Física, podendo a motivação

constituir um dos fatores relevantes que condiciona a adesão e empenho para estas aulas, bem como a prática de atividade física em geral.

A escolha do tema deste trabalho de investigação-ação surge da preocupação relativamente ao rumo que a população escolar portuguesa está a levar quando nos referimos à prática de atividade física, hábitos de vida saudável, ignorar ou abandonar a prática desportiva e, por consequência, os problemas de saúde e bem-estar que daí possam surgir. Nesse sentido, pensamos que o estudo da motivação poderá constituir uma ferramenta para apoiar o desenvolvimento de estratégias de ensino. Como afirma Allana Freitas da Rosa, et al., (2018), os professores de Educação Física deveriam ter conhecimento das razões por detrás da motivação dos alunos para a prática de atividade física e atividade desportiva, com o objetivo de desenvolverem estratégias capazes de influenciarem a prática e performance dos estudantes nas aulas de educação física, assim como nas atividades físicas nos tempos livres.

Procurámos com este estudo obter contribuições que permitam otimizar o processo educativo, de modo a adquirir conhecimento sobre as variáveis que interferem com a motivação dos alunos, permitindo deste modo ampliar o interesse e perceção dos alunos relativamente à importância da Educação Física no processo de adoção de um estilo de vida saudável. Desta forma, pretendemos investigar a influência da maturação, em função do sexo e do ciclo de estudo, na motivação dos alunos para a prática de atividade física. O confinamento veio trazer uma problemática inicialmente não equacionada, mas que dada a sua eventual influência perturbadora, não o pudemos ignorar no âmbito deste estudo, uma vez que a recolha de dados prevista para decorrer em dois momentos coincidiu com a interpolação do período de confinamento. Assim, foi nosso propósito adicionar esta variável independente às inicialmente definidas.

Iniciámos o nosso projeto através da colocação de pesquisa à qual pretendemos responder, seguido de um enquadramento teórico dos diversos conceitos envolvidos na temática investigada, de forma a prepararmo-nos para a discussão e tratamento de dados. Definimos os objetivos seguido da pertinência e justificação do nosso trabalho. Na terceira parte apresentamos os métodos e instrumentos utilizados para a obtenção dos dados. A análise dos resultados, a discussão dos dados e as conclusões que obtivemos, constituem as restantes seções deste estudo.

3.3 Revisão da Literatura

A participação no desporto é uma característica comum na vida das crianças e adolescentes em todo o mundo. O tipo de participação, no entanto, varia entre atividade desportiva informal, desportiva recreativa e desportiva organizada (Coelho e Silva et al. 2016, p.49).

Um dos aspetos mais relevantes para os que trabalham diretamente com programas de desporto juvenil, é o de procurar entender os motivos que levam as crianças e os jovens a praticar exercício e atividade física. Ainda mais oportuno se torna este estudo, quando nos deparamos com a crise pandémica do Covid-19, que segundo o Presidente do Comité Olímpico de Portugal, se traduziu numa diminuição de cerca de 50% da prática desportiva.

A perceção da motivação da prática desportiva é um elemento essencial que permite definir estratégias, que permitam despertar o interesse do maior número de indivíduos, para a prática desportiva.

A motivação está presente em tudo o que fazemos, no caso do desporto, nomeadamente na decisão de o praticar ou não. A motivação é então um dos grandes assuntos do desporto e tem sido investigado desde a década de 70, os aspetos motivacionais que levam os indivíduos à prática desportiva, seja ao nível da competição, da recreação e do lazer, tanto em jovens como a adultos (Januário, N., 2012).

3.3.1 Conceitos gerais sobre motivação

Segundo Winterstein, (1992), a motivação é um dos aspetos mais importantes na aprendizagem e pode ser explicada como o fator que leva as pessoas a realizarem alguma ação, seguindo determinado caminho, a fim de atingir um determinado objetivo. Na mesma lógica de pensamento, Abreu, Pereira e Kessler (2008) definem motivação, afirmando que é o que move uma pessoa ou que a põe em ação, fazendo-a mudar o seu objetivo, resultando de um processo ativo, intencional e objetivo. Balbinotti, et al (2011) e Abreu, et al, (2008), explicam que a motivação depende de fatores intrínsecos (internos) e extrínsecos (externos).

A motivação intrínseca pode ser identificada quando uma pessoa pratica a atividade de forma voluntária com aparente ausência de recompensas ou pressão externa, participando assim pelo interesse, satisfação e alegria que obtêm na prática (Bernardes, Yamaji e Guedes, 2015). Já a motivação extrínseca é quando o aluno é influenciado por terceiros, como

amigos, familiares, professores, técnicos, entre outros, sendo despertado o desejo de realizar a atividade para evitar a punição, ou conquistar uma recompensa (Oliveira, et al., 2017), desta forma a iniciativa que promove a realização da tarefa não partiu da própria pessoa, mas de fatores externos.

3.3.2 Motivos para a prática desportiva em crianças e jovens

Os motivos que levam os atletas à prática de atividade física parecem ser influenciados por algumas das suas características, como a idade, o género, o tipo de desporto praticado, os anos de prática, a habilidade/competência, a raça e o estatuto.

Neste sentido, o sexo e a idade representam-se como importantes preditores na distinção das atividades sociais, especialmente a partir da adolescência, sendo a atividade física um bom exemplo disso. Apesar da complexidade que gera o conceito de Atividade Física, todos os autores são unânimes em considerar que a Atividade Física é um indicador imprescindível à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. A prática de Atividade Física é, deste modo, considerada um comportamento de saúde, influenciada por uma diversidade de fatores e, profundamente ligada aos estilos de vida saudáveis, equilibrados e ativos. Os adolescentes constituem, por isso, fonte de preocupação e de investimento, na medida em que todos os estudos existentes nas mais diversas áreas e temas, mostraram que qualquer intervenção nesta etapa leva a um melhor ajustamento físico, psico-emocional e social no estado adulto, promovendo assim a saúde (Veloso, 2005).

Considerando então que a motivação é a razão que leva as pessoas a realizarem determinada ação e que esta é influenciada por vários fatores, seria bastante útil para os professores de Educação Física e profissionais da área do desporto, perceber quais esses fatores que moldam a motivação, permitindo-lhes desenvolver estratégias capazes de influenciar a prática e performance dos estudantes, conforme defende Allana Freitas da Rosa, et al., (2018). Na mesma linha de pensamento, Oliveira, et al., (2017) defende que determinar o nível de motivação para a prática da atividade mostra-se muito pertinente uma vez que pode ajudar o professor a compreender melhor os aspetos motivacionais durante o processo de intervenção, bem como influir positivamente nos níveis motivacionais, contribuindo de forma concomitante para o desempenho motor e desportivo. Já Paim & Pereira, (2004), afirma que “é um aspeto de fundamental importância para os professores de Educação Física, de modo que sua atuação seja estruturada com base no interesse do

praticante, facilitando, assim, a escolha das atividades, o ritmo da aula, o comportamento racional e a maneira de motivar”.

3.3.3 Estudo sobre as motivações para a prática do desporto e da atividade física de jovens escolares portugueses

Os primeiros dados sobre a motivação dos jovens portugueses para o desporto, surgiram na década de 1980, com a validação da versão portuguesa do Questionário de Motivação para a Atividade Desportiva - QMAD, por Serpa e Frias (1990). Esta versão do QMAD já foi utilizada em diversos estudos, como por Costa (1991) na região de Lisboa, por Serpa (1992) e Fonseca e Ribeiro (1994) na região do Porto e por Vasconcelos Raposo e Figueiredo (1997), em Vila Real.

Das várias investigações, destaca-se a análise fatorial, realizada por, Fonseca, A. e Maia, J. (1996) que propuseram 8 fatores: estatuto, emoções, prazer, competição, forma física, desenvolvimento de competências, afiliação geral e afiliação específica. Esta tradução e validação constituem o instrumento na base do nosso trabalho.

Serpa (1992) (citado em Shibukawa, M. et al., 2011), numa pesquisa sobre os motivos que levam jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, a envolverem-se numa atividade desportiva, obteve como motivos mais frequentes: Estar em boa condição física, trabalhar em equipa, aprender novas técnicas, espírito de equipa, fazer exercício, manter a forma, atingir um nível desportivo mais elevado, melhorar as capacidades técnicas e fazer novas amizades.

Em estudos realizados por (Arbinaga e García, Chantal et al. 1996; Fortier et al. 1995; Miller 2000; Pelletier et al. 1995 e Recours et al. 2004, citados por Rocha, C. 2009), é defendido que as meninas dão maior importância à motivação intrínseca e valores mais baixos em motivação extrínseca do que os meninos, ou seja, as meninas teriam mais motivos sociais para praticar desporto do que os meninos, e estes estavam mais incentivados por motivos extrínsecos ou instrumentais como a competição e o exibicionismo.

Januário, N., et al. (2012), com uma diferente análise fatorial, comparou a motivação para a prática desportiva em função do ano escolaridade e género, encontrou resultados que mostravam que nos fatores Trabalho de equipa, Libertação de Energia, a importância aumenta conforme o ciclo de escolaridade, já o fator Influência Intrínseca diminui em função do ciclo de escolaridade, sendo os fatores Estatuto e a Influência

Extrínseca os que aparentam ser menos importantes. Na comparação dos resultados por género, o fator Aprendizagem Técnica/Fitness e o Trabalho de Equipa, apresentam-se como mais importantes para ambos os sexos, sendo que o género feminino apresentou valores inferiores nos fatores Aprendizagem Técnica/Fitness, Estatuto e Influência Extrínseca. Apesar de estes resultados usarem uma estrutura fatorial ligeiramente diferente da que usaremos na nossa investigação, podem constituir um meio de orientação e comparação de alguns dos nossos resultados.

Na região de Coimbra, Coelho e Silva et al. (2003), pesquisou também os motivos para a participação desportiva, estado de crescimento e estilo de vida dos adolescentes. Os resultados mostram que a obtenção de um estatuto e a competição eram os que mais motivam os jovens, já o esforço e diversão foram considerados os menos importantes. Além disso, os jovens com maior percentagem de massa gorda, apontaram para valores mais baixos quando nos referimos a fatores como a vitória, emoções, competição, aquisição de competências e para valores mais altos quando nos referimos a gastar energia e afiliação específica.

3.3.4 Influência da maturação na motivação

A maturação refere-se ao processo em direção à maturidade ou ao estado maturidade biológica. Isto é um conceito operacional, porque a maturação varia com o órgão ou sistema corporal. Todos os tecidos, órgãos e sistemas do corpo amadurecem. A maturação deve ser vista em dois contextos, tempo e ritmo. Tempo refere-se a quando eventos maturacionais específicos ocorrem, por exemplo, a idade de aparecimento de pelos púbicos ou idade salto de crescimento da adolescência. Tempo refere-se à taxa na qual a maturação progride, por exemplo, o quão rápido o devagar o jovem passa pelo salto de crescimento da adolescência. O tempo e o ritmo variam consideravelmente entre indivíduos. A adolescência é então um período de grande desenvolvimento biológico, psicológico e social e cada um destes domínios não deve ser separado (Coelho e Silva et al., 2016, p.18 e 19).

O mesmo autor defende que uma das responsabilidades fundamentais na ação dos professores e treinadores deve ser orientar o processo de desenvolvimento de habilidades motoras desde padrões básicos até desempenhos habilidosos específicos da modalidade. As transições dos padrões básicos de movimento para habilidades desportivas mais complexas dependem de diferenças individuais e de maturação neuromuscular, experiências anteriores e oportunidades de movimento e a qualidade de instrução e prática. Já a performance durante

a adolescência é influenciada em parte pelas diferenças individuais do salto de crescimento da adolescência.

Todas essas variáveis são afetadas e afetam a maturação, o que faz deste período o momento em que muitos jovens abandonam os programas desportivos, quer por escolha ou natureza seletiva dos próprios programas. (Coelho e Silva et al., 2016, p.).

Uma grande questão de interesse atual, principalmente para a saúde pública, reside na procura de estratégias e modelos de prática que elevem a motivação para a participação em atividade física incluindo desporto e o abandono e/ou abandono da participação dos jovens em geral e com sobrepeso em particular. (Coelho e Silva et al., 2016, p.59).~

3.3.5 Motivação pré e pós-confinamento

O Coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu em dezembro de 2019, em uma província chinesa, e tem vindo a espalhar-se pelo mundo com padrões sem precedentes. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde considerou a COVID-19 (doença causada pelo SARS-CoV-2) uma pandemia. Com a ausência de tratamento específico e efetivo, bem como sem uma vacina para imunizar a população, medidas não farmacológicas como as relacionadas à higiene pessoal, uso de máscara e, principalmente, o distanciamento social, têm sido as principais alternativas para diminuir a propagação da doença, evitando que os sistemas de saúde entrem em colapso. No dia 15 de janeiro de 2021, foi decretado em Portugal, o segundo momento de confinamento obrigatório, forçando o encerramento de escolas e espaços desportivos. Estas medidas preventivas procuraram prevenir o avanço da pandemia Covid-19, no entanto deixaram as populações mais suscetíveis aos avanços da pandemia da obesidade.

No estudo realizado por Marashi, M. et al., (2021), os entrevistados eram menos ativos fisicamente e mais sedentários durante a pandemia em comparação com 6 meses antes. Além disso foi relatado que a pandemia também aumentou o stresse psicológico e trouxe sintomas moderados de ansiedade e depressão. Os entrevistados cuja saúde mental se deteriorou mais também foram os menos ativos. As principais razões para a desmotivação para a prática de atividade física foram, a ansiedade, não ter apoio social ou não ter acesso equipamento ou espaço. Os entrevistados que conseguiram permanecer ativos relataram sentir-se menos motivados por resultados de saúde física, como perda de peso ou força, sendo o seu principal motivo os resultados de saúde mental, como alívio da ansiedade.

Juntamente com trabalhos anteriores que demonstram uma relação direta entre saúde mental e atividade física, esses resultados destacam o potencial efeito protetor da atividade física na saúde mental e apontam para a necessidade de apoio psicológico para superar barreiras percebidas para que as pessoas possam continuar a ser fisicamente ativas durante tempos de stresse como a pandemia.

Noutro estudo de revisão sistemática de 66 artigos, conduzido por Stockwell, S., et al. (2021), concluiu-se que a atividade física diminuiu e que os comportamentos sedentários aumentaram durante o confinamento da pandemia Covid-19. Em adultos e crianças saudáveis, a atividade física durante o confinamento diminuiu em comparação com o pré-confinamento, apesar dos vários avisos e orientações das várias organizações governamentais e saúde ou profissionais, sobre como permanecer ativo durante a pandemia e os períodos de quarentena.

Segundo Osipov, A., et al. (2021), as diferentes restrições impostas à interação social e espaços públicos devido ao COVID-19 poderiam levar à diminuição da atividade física. Foi então objeto de estudo, a avaliação do nível de atividade física e desempenho académico em Educação Física em alunos universitários. Os resultados apontaram para a inexistência de diferenças entre o sexo no momento pré-confinamento, no entanto, no pós-confinamento, todos os estudantes diminuíram significativamente o nível de atividade física geral e de desempenho nas aulas de Educação Física

3.4 Objetivos e pertinência do estudo

No âmbito do EP, inserido no segundo ano do MEEFEBS, da FCDEF-UC, foi-nos proposto o aprofundamento de um tema/problema que nos suscitasse interesse e que fosse relevante estudar. Para tal, decidimos desenvolver uma investigação que visa analisar a motivação dos alunos para a prática de atividade física, e procurar detetar diferenças entre os resultados obtidos antes e depois do período de confinamento obrigatório, em função do sexo, do ciclo de estudo e do estado maturacional.

Durante o EP, fomos assolados com um período de confinamento que nos levou a refazer as nossas estratégias de ensino e de planeamento, assim como alterar todas as nossas áreas de intervenção pedagógica. Este momento difícil para toda a população, provocou uma inatividade global na vida das pessoas, levando-as a adotar estilos de vida menos saudáveis, nomeadamente entre as crianças e jovens.

Do nosso ponto de vista, num momento em que a atividade física é uma ferramenta fundamental para o combate à epidemia da obesidade e a percepção dos motivos que levam os alunos à sua prática permite desfazer barreira que é inúmeras vezes encontrada durante a docência, transformando-as em instrumentos de promovem a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

Após vários anos como estudante e alguns meses como interveniente no estágio pedagógico, tivemos a oportunidade de observar de perto a participação dos alunos nas aulas de Educação Física. Observamos diferentes comportamentos dos alunos perante as tarefas, as aulas/temas e a disciplina curricular.

Partimos do pressuposto que as habilidades desportivas, as matérias de ensino, o professor, as características bio-psico-sociais são fatores determinantes e influenciadores da motivação dos alunos para as aulas de Educação Física podendo a sua influência ser positiva ou negativa. Nesse sentido, enquanto futuros professores, conhecendo e respeitando as razões que a suportam a adesão ao exercício, aproximando a organização da prática letiva e jogando na relação interpessoal, podemos criar condições para que a motivação dos alunos para as aulas de EF possa crescer.

Esperamos com este estudo sobre motivação para a prática de atividade física e do exercício, obter contribuições que permitam otimizar o processo educativo, de maneira a adquirir conhecimento sobre as variáveis que interferem com a motivação, permitindo deste modo ampliar o interesse e percepção dos alunos relativamente à importância da Educação Física no processo de adoção de um estilo de vida saudável.

3.5 Metodologia

3.5.1 Caracterização da Amostra

A amostra do estudo é constituída por 64 sujeitos da Escola Secundária da Lousã, sendo que 28 elementos do sexo masculino e 36 elementos do sexo feminino. Inicialmente (Momento 1- M1), participaram na recolha de dados 100 sujeitos, no então, por diversas razões 36 indivíduos não participaram no Momento 2 (M2) de investigação. Para representar cada ciclo de estudos, 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário, foram selecionados alunos do 6º ano, 9º ano e 12º ano respetivamente.

Em representação do 2º Ciclo participaram 18 alunos, com idades compreendidas entre 11 e 12 anos ($M=11,9\pm 0,3$), sendo que 9 eram do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Em representação do 3º Ciclo participaram 16 alunos, com idades compreendidas entre 14 e 16 anos ($M=15,0\pm 0,5$), onde 9 eram do sexo feminino e 7 do sexo masculino. Em representação do Secundário participaram 30 alunos, com idades compreendidas entre 17 e 19 anos ($M=18,3\pm 0,6$), sendo que 18 eram do sexo feminino e 12 do sexo masculino.

3.5.2 Instrumentos

Avaliação da motivação

O Questionário de Motivação para a Atividade Desportiva - QMAD constituiu o instrumento utilizado para avaliar a motivação, permitindo identificar as razões que levam os jovens a praticar desporto. Foi utilizada a versão traduzida e adaptada para a população portuguesa por Serpa e Frias (1991) do questionário Participation Motivation Questionnaire - PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983). O QMAD é composto por 30 questões, classificadas numa escala de intensidade crescente de cinco pontos: <0,99, nada importante; 1,00-1,99, pouco importante; 2,00-2,99, importante; 3,00-3,99, muito importante; e 4,00-5,00, extremamente importante (Serpa & Frias, 1990).

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012) realizaram uma análise fatorial do QMAD, onde agruparam 26 das questões em 6 dimensões: 1) Estatuto, 2) Aprendizagem Técnica/Fitness, 3) Influência Extrínseca, 4) Trabalho de equipa, 5) Libertar energia e 6) Socialização. Já Fonseca, A. e Maia, J. (1996) na sua análise fatorial, agruparam 29 questões, em oito fatores motivacionais: 1) Estatuto, 2) Emoções, 3) Prazer, 4) Competição, 5) Forma física, 6) Desenvolvimento de competências, 7) Afiliação geral e 8) Afiliação específica.

Reveremos nesta segunda análise uma maior abrangência de fatores e menor perda de informação, optando pelo proposto pela análise de Fonseca e Maia durante o processo de análise dos dados obtidos.

Consideramos então as oito dimensões Rocha, C. (2009):

- **Estatuto:** motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros. Itens: 5, 14, 19, 21, 25 e 28.

- **Emoções:** motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções. Itens: 4, 7, 13.
- **Prazer:** constituído pelos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer. Itens: 16, 29 e 30.
- **Competição:** constituído pelos motivos que envolvem competição. Itens: 3, 12, 20 e 26.
- **Forma física:** motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física. Itens: 6, 15, 17 e 24.
- **Desenvolvimento Técnico:** motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual. Itens: 1, 10 e 23.
- **Afiliação Geral:** constituído pelos motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas. Itens: 2, 11 e 22.
- **Afiliação Específica:** motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa. Itens: 8, 9, 18 e 27.

Para cada item existem cinco categorias de respostas, de acordo com uma escala de Likert. De acordo com Morrow Jr., Jackson, Disch e Mood (2003), citado em Rocha, C. (2009) este tipo de escala é usada para avaliar o grau de concordância ou desacordo com afirmações e é amplamente usada em inventários de atitude. Uma das principais vantagens desta escala de respostas é que elas permitem uma escolha de expressão mais ampla, do que as respostas categóricas, que são tipicamente dicotómicas, ou seja, que oferecem escolhas como sim e não ou verdadeiro e falso. Foi assim proposta as seguintes possibilidades de escolha em cada item: (colocar os termos da escala de Lickert).

Avaliação maturacional

Para o enquadramento dos alunos nas categorias maturacionais, foram utilizadas as seguintes equações, propostas por Mortatti et al (2013):

Para rapazes,

Maturity Offset

= $-9,236 + 0,0002708$ (comprimento da perna x altura sentada) $-0,001663$ (idade x comprimento de perna) $+ 0,007216$ (idade x altura sentada) $+ 0,02292$ (peso/altura)

Para rapariga,

Maturity Offset = $-9,376 + 0,0001882$ (comprimento da perna x altura sentada) + $0,0022$ (idade x comprimento de perna) + $0,005841$ (idade x altura sentada) - $0,002658$ (idade x peso) + $0,07693$ (peso/altura)

As categorias foram criadas utilizando os valores de corte resultantes da soma e subtração do desvio padrão ao valor médio da nossa população. Assim, consideramos que os indivíduos adiantados estão acima de 14,75, os indivíduos normais estão entre 12,64 e 14,75 e os indivíduos tardios estão abaixo de 12,64.

Desenho do estudo

A Escola Secundária da Lousã foi contactada através de um email enviado ao diretor, com o questionário a ser aplicado em anexo e uma cópia das declarações de consentimento para ser enviadas aos encarregados de educação. Explicamos a finalidade da investigação e requeremos autorização para aplicação do questionário aos alunos nas aulas de EF das turmas envolvidas e aguardamos confirmação de interesse e disponibilidade. Num segundo momento contactamos os diretores de turma e pedimos a colaboração para a entrega e recolha das declarações de consentimento aos encarregados de educação.

Os dois momentos de coleta dos dados dos inquéritos foram realizados através da plataforma informática “Google Forms”, sendo que através das definições do questionário, cada participante apenas conseguia responder uma vez utilizando o email institucional. A recolha dos dados biométricos foi realizada durante o mesmo período de recolha dos dados dos inquéritos, ocorrendo durante o período de aulas de Educação Física de cada turma.

O M1 de recolha dos dados foi realizado entre 20 de dezembro e 10 de janeiro de 2020 e 2021, respetivamente, momento que antecedeu o período de confinamento. Já o M2 decorreu no final do período de confinamento, quando os alunos regressaram ao ensino presencial, ou seja, entre 5 e 23 de março de 2021.

3.6 Análise estatística

Foi realizada a análise descritiva reportando-se os valores de média e desvio-padrão. Foi analisada a normalidade da distribuição das variáveis em estudo, através do teste Shapiro-Wilk. A não confirmação de normalidade no M1 e a dimensão reduzida da amostra conduziu à adoção do teste não paramétrico de Wilcoxon para a análise comparativa da maturação entre M1 e M2 e do teste não paramétrico de Spearman Rô para a análise da correlação entre as dimensões do QMAD e o estágio maturacional tanto em M1 como em M2.

Para a comparação entre as dimensões do QMAD no M1 e M2, adotamos também o teste não paramétrico NPar de Wilcoxon. Já para analisar a associação das Dimensões do QMAD em M1 e M2, em função do sexo, utilizamos o teste de Spearman e para comparar as Dimensões do QMAD em M1 e M2, em função do ciclo de estudo, utilizamos o teste H de Kruskal-Wallis. O nível de significância utilizado foi $p \leq 0.05$. Os dados foram tratados no software SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

3.6.1 Apresentação dos resultados

3.6.1.1 Motivação em função do Maturação

O número de sujeitos à qual foi possível recolher dados antropométricos em M1 (n=8), traduziu-se numa população bastante reduzida. No entanto, não foram verificadas associações entre o estado maturacional e as dimensões do QMAD.

No entanto, ao compararmos M1 com M1, os resultados obtidos apontam para valores na marginalidade da significância ($Z=-1,732$; $p=0,083$). Assim, podemos dizer que durante os 5 meses que separaram os dois momentos de avaliação, os 8 alunos do 3ºCiclo apresentaram, a tendência para alteração maturacional. Acreditamos que uma amostra superior poderia suportar alterações com significado estatístico.

No M2, foram utilizados os dados dos 64 alunos, constituindo assim uma amostra mais aceitável, para os objetivos do estudo. Os resultados obtidos foram semelhantes aos encontrados no M1, não sendo encontradas associações entre o estado maturacional e as dimensões do QMAD.

3.6.1.2 Comparação entre M1 e M2

As tabelas 1 e 2, apresentam a análise descritiva dos resultados obtidos no M1 e no M2.

Através da estatística descritiva, podemos observar que a tendencialmente todas as dimensões diminuíram do M1 para o M2, sendo a dimensão Estatuto a única que manteve o valor, apesar de se manter como a dimensão que apresentou valores mais baixos em ambos os momentos.

Tabela 1: Estatística descritiva (média e desvio padrão) do teste QMAD aplicado na escola Secundária da Lousã ao 2ºCiclo, 3ºCiclo e Secundário nos momentos M1 e M2 independente do ciclo e sexo

	Momento 1	Momento 2
Estatuto	2,70 ± 0,79	2,71 ± 0,76
Emoções	3,66 ± 0,84	3,59 ± 0,87
Prazer	3,81 ± 0,83	3,68 ± 0,85
Competição	3,61 ± 0,93	3,31 ± 0,91*
Forma Física	4,14 ± 0,71	4,03 ± 0,81
Desenvolvimento de Competências	3,78 ± 0,92	3,58 ± 0,81
Afiliação Geral	3,31 ± 0,86	3,19 ± 0,77
Afiliação Específica	3,61 ± 0,79	3,40 ± 0,81

*p<0.05

A variação na dimensão da Competição atingiu significado estatístico ($Z=-2,196$; $p=0,028$), enquanto a dimensão Competição e Afiliação Específica ficou na marginalidade da significância ($Z=-1,807$; $p=0,071$), revelando uma diminuição do M1 para o M2.

3.6.1.3 Motivação do M1 e M2 em função do sexo

Analisámos a possibilidade de correlação entre as dimensões do QMAD e a variável sexo, no entanto, em ambos os momentos, M1 e M2, não foram encontrados resultados afirmativos.

Tabela 2: Estatística descritiva (média e desvio padrão) do teste QMAD aplicado na escola Secundária da Lousã nos momentos M1 e M2 em função do sexo

	Masculino		Feminino	
	M1	M2	M1	M2
Estatuto	2,67 ± 0,72	2,76 ± 0,72	2,72 ± 0,85	2,67 ± 0,82
Emoções	3,55 ± 0,95	3,55 ± 0,95	3,75 ± 0,74	3,62 ± 0,81
Prazer	3,74 ± 0,78	3,77 ± 0,68	3,87 ± 0,88	3,60 ± 0,83
Competição	3,77 ± 0,92	3,41 ± 0,95	3,49 ± 0,93	3,22 ± 0,91
Forma Física	4,17 ± 0,77	4,01 ± 0,85	4,11 ± 0,66	4,05 ± 0,79
Desenvolvimento de Competências	3,88 ± 0,87	3,68 ± 0,82	3,69 ± 0,96	3,50 ± 0,81
Afiliação Geral	3,36 ± 0,83	3,26 ± 0,68	3,28 ± 0,89	3,13 ± 0,83
Afiliação Específica	3,64 ± 0,74	3,43 ± 0,72	3,58 ± 0,84	3,38 ± 0,88

*p<0.05

3.6.1.4 Motivação do M1 e M2 em função do Ciclo de Estudo

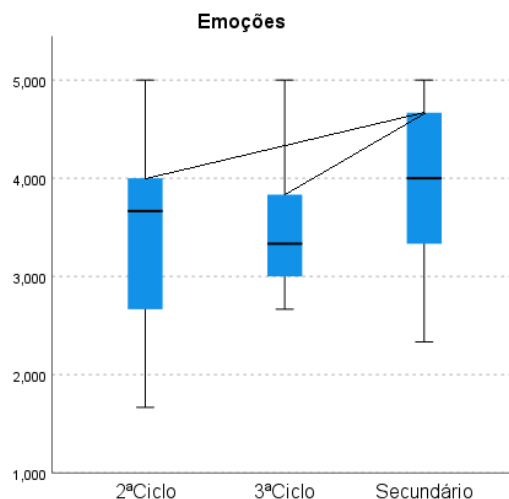
Na análise do M1 em função do Ciclo de Estudos, não se registam diferenças nas dimensões quando comparados os Ciclos de Estudo, com exceção da Emoções. Os valores obtidos indicam diferenças entre 2ºCiclo e o Secundário ($z=-2,256$; $p=0,024$).

Sendo o Fator Emoções mais relevante para os alunos que frequentam o Secundário do que para os que frequentam o 2ºCiclo. Devemos ainda fazer referência aos valores obtidos que comparam o 3ºCiclo e o Secundário ($z=-1,946$; $p=0,052$), estes apontam para valores que se encontram na marginalidade da insignificância.

Tendo em conta que a nossa amostra é reduzida, pode querer dizer que estes valores poderiam passar a constituir diferenças reais no caso da nossa amostra ser superior. Os valores do Secundário apresentam-se desta forma muito exacerbados, na dimensão Emoções, em relação aos outros dois ciclos de estudo, não existindo diferenças entre os dois.

Na análise do M2, não foram encontradas diferenças, querendo isto dizer que do M1 para o M2, o confinamento diluiu-o a percepção das emoções enquanto dimensão de motivação para a prática de atividade física.

Figura 1. Análise comparativa da dimensão Emoções (QMAD) em M1 em função do ciclo de estudos(* $p < 0,05$)



3.6.2 Discussão dos resultados

Os resultados não foram ao encontro das nossas expectativas, uma vez que a adolescência é um período de grande desenvolvimento biológico, psicológico e social (Coelho e Silva et al.,2016), sendo de esperar que existissem diferenças entre as várias categorias maturacionais.

Os resultados revelaram que apesar da reduzida dimensão da amostra em M1, os dados obtidos mostram valores semelhantes aos observados em M2 embora o estatuto maturacional mostre tendência de alteração, tendo ficado na marginalidade da significância. Assim, com esta amostra não foi verificada associação do estado maturacional nas dimensões do QMAD.

No entanto, a amostra é bastante reduzida e estando os resultados a tender para a presença de alterações, podemos dizer que se estivéssemos perante um n maior, poderíamos obter resultados que indicassem mudanças da categoria maturacional.

Conforme foi referido, a tendência da importância atribuída às várias dimensões apresentou uma redução de M1 para o M2, o que é compreensível, quando os momentos de recolha se separaram por um período de confinamento obrigatório. Este período distanciou

os alunos da prática de atividade física, perdendo-se a ligação com as características que a atividade física pode assumir, como a competitividade, a cooperação, os seus benefícios para a saúde física e mental, etc.

As dimensões da Competição e Afiliação Específica, apresentaram valores com algum significado, sendo as dimensões que os alunos mais desvalorizaram do M1 para o M2.

De acordo com os resultados obtidos por Marashi, M. et al., (2021), Stockwell, S., et al. (2021) e Osipov, A., et al. (2021), o confinamento traduziu-se numa diminuição da atividade física e aumento do nível de stresse psicológico, sintomas de ansiedade e depressão. Neste sentido, consideramos que é normal os alunos apresentarem menos motivação para a prática de atividade física, sendo mais acentuada nas dimensões Competição e a Afiliação Específica (trabalho e espírito de equipa), uma vez que a atividade física acompanhada por amigos, colegas e adversários deixou de ser permitida durante o período de confinamento.

Quando analisamos os valores das dimensões em M1 e M2 em função do sexo dos inquiridos, não foram verificadas variações, tornando-se oportuno reportar que o período de confinamento atingiu de forma semelhante ambos os sexos, ou seja, a motivação que apresentaram no M1 diminuiu em comparação com M2, tanto no sexo masculino como feminino.

A dimensão das emoções em M1 era claramente mais importante para os alunos do Secundário do que para os alunos do 2º e 3º Ciclos, no entanto, no M2 essas diferenças foram diluídas.

A nossa justificação para esse acontecimento, prende-se novamente com o facto de alguns fatores psico-emocionais dos alunos terem sofrido impacto negativo, durante o período de confinamento. Sendo compreensível que os alunos que atribuíam maior importância às Emoções que sentiam enquanto praticavam atividade física, deixaram de o fazer, após o abandono ou suspensão dessas atividades.

3.7 Conclusão

Dentro dos vários papéis atribuídos ao professor, o de transmitir e capacitar aos seus alunos um conjunto de Valores, Áreas de Competências e Princípios. No caso da Educação Física o desporto, apresenta potencialidades formativas e educativas excecionais. Neste contexto, o objetivo é que a prática desportiva promova a melhoria da aptidão física

proporcione conhecimentos que promovam a autonomia nesse processo. O gosto pela prática regular do exercício e a percepção da sua importância na formação de hábitos, atitudes e conhecimentos torna-se apropriado a uma vida futura saudável em sociedade. Nesse sentido, o conhecimento aprofundado sobre as motivações dos alunos para a prática de atividade física e como eles reagiram ao período de confinamento, permitirá uma otimização deste processo de ensino aprendizagem na disciplina de Educação Física.

O cruzamento da motivação com os dados maturacionais é algo inovador e que desenvolvemos por considerarmos que seria bastante oportuno e nos traria dados importantes. No entanto, durante o desenvolvimento do projeto, não nos foi possível trabalhar com os dados de todos os inquiridos, o que se traduziu em resultados que não foram concordantes com as nossas expectativas, sendo que não foram verificadas associações entre as categorias maturacionais e as dimensões do QMAD. Quando comparamos os resultados nos dois momentos (M1 e M2), estes tenderam para a evidenciar alterações, permitindo-nos dizer que se estivéssemos perante um n maior e melhor distribuído, uma vez que 52 dos 64 inquiridos se encontravam na mesma categoria maturacional, poderíamos obter resultados que indicassem mudanças da categoria maturacional, durante os 5 meses que separaram os momentos de avaliação.

Os dados que obtivemos na comparação entre o M1 e o M2, demonstram que o período de confinamento influenciou negativamente a motivação para a Educação Física constituindo uma hipotética fonte de impacto negativo na saúde física e mental dos alunos, conforme defende Marashi, M. et al., (2021), os níveis de stresse e ansiedade aumentaram e diminuíram os níveis de atividade física. Essas alterações poderão trazer alguns problemas num futuro próximo, para os profissionais da área do desporto, incluindo os professores de Educação Física, no sentido de que terão que ser tomadas decisões e criadas estratégias para combater os níveis de desmotivação que observamos. Talvez o regresso à normalidade permita a recuperação os níveis de motivação dos alunos para a atividade física, mas num momento em que a incerteza é geral, cabe aos professores de Educação Física, dinamizar estratégias que combatam ou atenuem os efeitos negativos do confinamento.

3.8 Limitações e sugestões para estudos futuros

Em M1 não foi possível recolher os dados antropométricos de todos os alunos ($n=8$), o que limitou o poder estatístico do estudo.

Para estudos futuros consideramos importante o aumento da amostra, com o objetivo de obter resultados mais precisos e passíveis de generalização.

Seria também aconselhado, a realização de uma nova análise fatorial do instrumento, para verificar a existência de dependência geográfica.

Conclusões

Na fase final deste ciclo de estudos, torna-se essencial a realização de uma retrospectiva do EP e de todas as dimensões e experiências que o constituíram. A produção deste documento procura responder a essa necessidade, sendo nele apresentadas as nossas decisões, intervenções e experiências desenvolvidas ao longo do ano letivo, sempre acompanhadas de uma reflexão crítica e fundamentada.

Ser professor é uma tarefa complexa e exigente, que requer um conjunto de competências, dedicação e esforço diário para poder responder às necessidades dos alunos, desenvolvendo um processo de ensino-aprendizagem coerente e oportuno. Neste sentido, torna-se imprescindível desenvolver e aperfeiçoar diversas capacidades, de entre as quais destacamos a capacidade reflexiva que é imprescindível para o processo de evolução tanto da intervenção do professor, como consequentemente dos alunos. Esta capacidade foi profundamente retratada ao longo deste documento, onde procuramos realizar uma reflexão acerca da nossa prestação como Professores Estagiários.

De uma forma geral, consideramos que a nossa intervenção foi devesas positiva, sendo notória a evolução a todos os níveis de intervenção pedagógica, assim como no desempenhar de tarefas de organização de eventos e de funções de um cargo administrativo, neste caso Diretor de Turma. Ao longo de todo o Estágio Pedagógico foram várias as dificuldades com as quais fomos confrontados, sendo essenciais momentos de reflexão e desenvolvimento de estratégias para as superarmos. Esta capacidade de analisar, gerir e solucionar os problemas, é imprescindível para a vida profissional de um professor, pois é através deste processo que ele evolui e desenvolve o seu perfil profissional.

O aprofundamento do Tema-Problema, foi essencial para o desenvolvimento de competências de investigação e produção de material científico, passando por todo o processo de revisão de literatura, recolha e análise de dados e formulação de conclusões. Sendo este processo essencial para o desenvolvimento do nosso conhecimento científico.

Com a conclusão do estágio pedagógico, consideramos que desenvolvemos competências e nos munimos de ferramentas que nos permitiram desempenhar com eficácia a função de Professores de Educação Física.

Referências Bibliográficas

- Abreu, E., Pereira, L., & Kessler, E. (2008) Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. *Revista Conexões*, 6, número especial
- Amoroso, José e Isabel Varregoso. 2015. “Ultimate frisbee: um desporto de futuro, em contacto com a natureza. (portuguese).” *E-balonmano.com: journal of sports science / revista de ciencias del deporte* 11:175
- Balbinotti, M., Zambonato, F., Barbosa, M., Saldanha, R., Balbinotti, C. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz*. Vol. 17. Num. 3. P.384-394. 2011
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3a Edição)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bernardes, A., Yamaji, B. E Guedes, D. Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*. Vol. 11. Num. 2. P.163-173. 2015
- Dâmaso, N., Batista, M., Serrano, J., Petrica, J. E Paulo, R. 2015. “Motivação das crianças e jovens para a escolha do futebol como prática desportiva: diferenças entre região e escalão etário. (Portuguese).” *E-Balonmano.Com: Journal of Sports Science / Revista de Ciencias Del Deporte* 11:77
- Decreto-Lei n.o55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, Pub. L. No. Diário da República, 1a série, N.o129, 2928 (2018).
- Duque, R., Pereira, A., Quaresma, L. E Gonçalves, F. (2015). A Prática de Atividades de Natureza como forma de Ocupação do Tempo de Lazer: dimensões de saúde e bem-estar. *Revista de Ciencias del Deporte*, Vol. 11 (4), 73-74
- Fleury, M. T. L. & Fleury, A. (2001). Construindo o Conceito de Competência. *Revista de Administração Contemporânea: Edição especial*, p. 183-196.
- Fonseca, A. E Maia, J. (1996). Análise factorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire. In A. Fonseca (Ed.). *Estudos sobre a motivação* (pp. 62-63). Porto: FCDEF

- Fonseca, L. 2017. “O Autoconceito e a Autoestima Na Dinâmica de Motivação Para a Prática Desportiva - Um Estudo Nos Ensinos Básico e Secundário.”. Universidade do Minho – Instituto de Educação
- Fusari, J. (1998). O Planeamento do Trabalho Pedagógico: Algumas Indagações e Tentativas de Respostas. Série Idéias n. 8. São Paulo: FDE, 1998. p.44-53
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. E Carvalho, L. (2001). Programa Educação Física (reajustamento) - Ensino básico 3º ciclo.
- Januário, N., C. Colaço, A. Rosado, V. Ferreira e R. Gil. 2012. “Motivação Para a Prática Desportiva Nos Alunos Do Ensino Básico e Secundário: Influência Do Género, Idade e Nível de Escolaridade.” Students Motivations for Sport Involvement: The Effect of Age, Gender and School Level. 8(4):38–51.
- Januário, N., C. Colaço, A. Rosado, V. Ferreira, e R. Gil. 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. Doi: 10.6063/motricidade.8(4).1551.
- Machado, C., Piccoli, J. E Scalon, R. (2005). Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes aos programas de iniciação desportiva das escolas da Universidade Luterana do Brasil. Educación Física y Desportortes.
- Martins J., Honório S., Cardoso J. E Duarte, L. (2014). Students' motivation to practice sports in school between 9 to 14 years of basic education. Journal of Physical Education and Sport, 14(4), 459-470.
- Oliveira, Machado, V., Silva, T., Brasil, M., Estevão, B., Chumlhak, Z. E Silva, S. 2017. “Nível de motivação e coordenação motora em escolares ingressantes em um projeto de futsal. (Portuguese).” Revista Brasileira de Futsal e Futebol 9(32):42.
- Paim, M. C. E Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. Revista Motriz. Rio Claro: Vol (100), n. 3, p.159-166.
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores, Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ribeiro, L. (1999). Tipos de avaliação. In Avaliação de Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora.

- Rocha, C. (2009). A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- Rosa, F., Allana, Reis, N. Vieira, M. Folle, A. E Guimarães, A. 2018. “The Practice of Dance as Extracurricular Activity Is Related to Higher Motivation and Physical Activity Level in Students.” *Motricidade* 14(2–3):3–10.
- Serviço Nacional de Saúde (2019). Portugal - Obesidade infantil. Acedido em: 22, janeiro, 2021, em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/10/portugal-obesidade-infantil-2/>
- Shibukawai, R., Guimarães, A., Machado, Z. E Soares, A. 2011. “Motivos Da Prática de Dança de Salão Nas Aulas de Educação Física Escolar.” *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 25(1):19–26. Doi: 10.1590/s1807-55092011000100003.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE Publicaciones
- Sousa, M. 2004. “O Desporto Escolar No Concelho de Viseu: Que Realidade, Que Motivação Dos Jovens Para a Sua Prática?”. Universidade do Porto – FCDEF
- Voser, R., Hernandez, J., Voser, P. E Rodrigues. T. 2016. “Motivação dos praticantes de futsal universitário: um estudo descritivo. (Portuguese).” *Motivation of University Futsal Practitioners: A Descriptive Study. (English)* 8:357.
- Veloso, S. (2005). *Determinantes da Atividade Física dos Adolescentes: estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras. Tese de Mestrado*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- Winterstein P. Motivação, educação física e esporte. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 6, Num. 1. P.53-61. 1992.

Anexos

Anexo I – Ficha de Caracterização do aluno

Ficha de Caracterização do Aluno

ATENÇÃO: Nas questões em que apareça o símbolo (○), debes assinalar com um X.

Dados do Aluno

Ano: _____ Turma: _____

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: __/__/____ Idade: ____

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Telemóvel: _____ Email: _____

Morada: _____ Código-Postal: _____

Distância de casa à escola: < 1Km 1Km-5Km > 5Km

Como te deslocas? A pé Bicicleta Carro Autocarro Outro: _____

Quanto tempo demoras? _____ minutos

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Porquê? _____

Quais são as modalidades que gostas mais de praticar (indica 3 ou 4, no máximo)?

Das seguintes atividades, qual/quais gostavas de experienciar?

Corfebol Patinagem Râguebi Orientação Campismo

Ténis de mesa Ténis Judo Outras: _____

Histórico Clínico

Tens algum problema de saúde? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Lesões/operações/alergias: _____

Histórico Desportivo

Já praticaste desporto federado? Sim Não Ainda praticas? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Durante quanto tempo? _____ anos

Dados do Encarregado de Educação

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: ___/___/___ Idade: _____

Grau de Parentesco: _____ Contacto Telefónico: _____

Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____

Email: _____

Desejos de um bom ano letivo.

Obrigado.

Anexo II – Mapa de Rotação dos Espaços (Roulement)



ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ – ANO LETIVO 2020-2021



EDUCAÇÃO FÍSICA – ROULEMENT

SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA									
Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª
8:30-9:20	12ª B A	E	P	E	P	8:30-9:20	8ª D S	E	P	E	P	8:30-9:20	12ª A M	P	E	P	E	8:30-9:20	8ª B A	P	E	P	E	8:30-9:20	9ª D S	P	E	P	E
8:30-9:20	10ª D M	P	E	P	E	8:30-9:20	9ª E M	P	E	P	E	8:30-9:20	9ª D S	E	P	E	P	8:30-9:20	7ª A V	E	P	E	P	8:30-9:20	12ª D A	E	P	E	P
						9:30-10:20	9ª C S	E	P	E	P	9:30-10:20	12ª C A	E	P	E	P	9:30-10:20	8ª B A	P	E	P	E	9:30-10:20	9ª D S	P	E	P	E
9:30-10:20	12ª B A	E	P	E	P	9:30-10:20	9ª E M	P	E	P	E	9:30-10:20	12ª A M	P	E	P	E	9:30-10:20	7ª A V	E	P	E	P	9:30-10:20	12ª D A	E	P	E	P
9:30-10:20	10ª D M	P	E	P	E																								
10:40-11:30	8ª B A	P	E	P	E	10:40-11:30	9ª B S	P	E	P	E							10:40-11:30	11ª D A	E	P	E	P	10:40-11:30	10ª A Q	P	E	P	E
10:40-11:30	12ª A M	E	P	E	P	10:40-11:30	7ª C V	E	P	E	P	10:40-11:30	11ª C Q	P	E	P	E	10:40-11:30	10ª B M	P	E	P	E	10:40-11:30	8ª C S	E	P	E	P
												10:40-11:30	12ª C A	E	P	E	P												
11:40-12:30	11ª A Q	E	P	E	P	11:40-12:30	9ª B S	P	E	P	E	11:40-12:30	11ª A Q	P	E	P	E							11:40-12:30	10ª A Q	P	E	P	E
11:40-12:30	11ª D A	P	E	P	E	11:40-12:30	7ª C V	E	P	E	P							11:40-12:30	10ª B M	P	E	P	E	11:40-12:30	8ª C S	E	P	E	P
																		11:40-12:30	9ª B S	E	P	E	P						
12:40-13:30	11ª A Q	E	P	E	P	12:40-13:30	10ª B M	P	E	P	E	12:40-13:30	12ª D A	P	E	P	E	12:40-13:30	10ª C M	E	P	E	P	12:40-13:30	12ª C A	P	E	P	E
12:40-13:30	11ª D A	P	E	P	E	12:40-13:30	7ª A V	E	P	E	P	12:40-13:30	8ª C S	E	P	E	P	12:40-13:30	12ª B A	P	E	P	E	12:40-13:30	11ª B Q	E	P	E	P
																		14:50-15:40	9ª E M	P	E	P	E						
14:50-15:40	CPTG3 Q	E	P	E	P													14:50-15:40	8ª E A	E	P	E	P	14:50-15:40	9ª C S	P	E	P	E
14:50-15:40	8ª E A	P	E	P	E	15:50-16:40	7ª D V	P	E	P	E							14:50-15:40	8ª E A	E	P	E	P	14:50-15:40	11ª C Q	E	P	E	P
15:50-16:40	CPTG3 E	P	E	P	E	15:50-16:40	10ª A Q	E	P	E	P							15:50-16:40	8ª E A	E	P	E	P	15:50-16:40	9ª C S	P	E	P	E
16:50-17:40	10ª C M	P	E	P	E	16:50-17:40	11ª B Q	P	E	P	E							15:50-16:40	8ª D S	P	E	P	E	15:50-16:40	11ª C Q				
16:50-17:40	CPTG2 Q	E	P	E	P	16:50-17:40	9ª A S	E	P	E	P							16:50-17:40	7ª C V	E	P	E	P	15:50-16:40	7ª D V	P	E	P	E
17:50-18:40	10ª C M	P	E	P	E	17:50-18:40	11ª B Q	P	E	P	E							16:50-17:40	8ª D S	P	E	P	E	15:50-16:40	9ª C S	P	E	P	E
17:50-18:40	CPTG2 Q	E	P	E	P	17:50-18:40	9ª A S	E	P	E	P							17:50-18:40	9ª A S	E	P	E	P	16:40-17:30	CPTG1 Q	P	P	P	P
																		17:50-18:40	10ª D M	P	E	P	E	17:40-18:30	CPTG2 Q	P	P	P	P

1º Período 2020/2021 (13 semanas)			
1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
21 set a 25 set 19 out a 23 out 16 nov a 20 nov 14 dez a 18 dez	28 set a 02 out 26 out a 30 out 23 nov a 27 nov	06 out a 09 out 02 nov a 06 nov 30 nov a 04 dez	12 out a 16 out 09 nov a 13 nov 07 dez a 11 dez

Anexo III – Estrutura do Plano de Aula

Plano de Aula			
Professor(a):		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.: 1	Duração:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados/faltar:	
Função didática:		Estratégias de Ensino:	
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Perfil do aluno:			

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

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

Anexo IV – Estrutura do Relatório de Aula

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
<u>Planeamento da aula</u>
<u>Instrução:</u> <u>Gestão:</u> <u>Clima e disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Anexo V – Grelha de Avaliação Formativa Inicial (AFI)

Avaliação Formativa Inicial	Unidade Didática: Atletismo											
	Domínio Psicomotor											
Nome	Corrida de Barreiras						Salto em Comprimento				Média	
	Partida de pé/Tempo de reação	Corrida de aproximação	Ataque à Barreira	Transposição da Barreira	Receção	Corrida entre Barreiras	Corrida de Balanço	Chamada	Voo	Receção	Barreiras	Salto
Afonso Tomás												
Bruna Duarte												
Danilo Simões												
Dinis Cagica												
Fabiana Barreira												
Flávia Fernandes												
Gonçalo Marques												
Inês Moura												
Juliana Soares												
M. Fátima Dzhygrynyuk												
M. Juliana Rodrigues												
M. Luísa Nunes												
Matilde Monteiro												
Matilde Silvestre												
Ricardo Antunes												
Rodrigo Jácome												
Rodrigo Vaz												
Rúben Simões												
Salvador Correia												
Walter Lopes												
Legenda	Não executa - 1		Executa mal - 2		Executa mais ou menos - 3			Executa bem - 4		Executa muito bem - 5		

Anexo VI – Grelha de Avaliação Formativa

Avaliação Formativa Formal	Unidade Didática: Atletismo									
	Domínio Psicomotor									
Nome	Partida de Pé	Corrida de Velocidade	Corrida de Barreiras			Salto em Comprimento			Média	
	Partida de pé/Tempo de reação	Técnica de corrida	Ataque à Barreira	Transposição da Barreira	Corrida entre Barreiras	Corrida de Balanço e Chamada	Voo	Receção		
Afonso Tomás										
Bruna Duarte										
Danilo Simões										
Dinis Cagica										
Fabiana Barreira										
Flávia Fernandes										
Gonçalo Marques										
Inês Moura										
Juliana Soares										
M. Fátima Dzhygrynyuk										
M. Juliana Rodrigues										
M. Luísa Nunes										
Matilde Monteiro										
Matilde Silvestre										
Ricardo Antunes										
Rodrigo Jácome										
Rodrigo Vaz										
Rúben Simões										
Salvador Correia										
Walter Lopes										
Legenda	Não executa/Executa Mal - 1			Executa com dificuldades/Executa poucas vezes - 2			Executa bem/Executa sempre - 3			

Anexo VII– Grelha de Avaliação Sumativa

Unidade Didática Atletismo														
Avaliação Sumativa	Domínio Psicomotor													
Nome	Ataque à Barreira		Transposição da Barreira		Corrida entre Barreiras		Partida de pé e tempo de reação		Corrida de Velocidade		Média final			Nota final
											Barreiras	Velocidade	Salto	
Afonso Tomás														
Bruna Duarte														
Danilo Simões														
Dinis Cagica														
Fabiana Barreira														
Flávia Fernandes														
Gonçalo Marques														
Inês Moura														
Juliana Soares														
M. Fátima Dzhygrynyuk														
M. Juliana Rodrigues														
M. Luísa Nunes														
Matilde Monteiro														
Matilde Silvestre														
Ricardo Antunes														
Rodrigo Jácome														
Rodrigo Vaz														
Rúben Simões														
Salvador Correia														
Walter Lopes														

Anexo VIII – Descritores de Domínio Psicomotor AEL

Domínios	Perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho				
	0%– 19% (1)	20% - 49% (2)	50% - 69% (3)	70% - 89% (4)	90% - 100% (5)
Área das Atividades Físicas 40%	<p>O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não revela conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno revela alguns conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p> <p>O aluno revela conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p> <p>O aluno revela e aplica conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p> <p>O aluno revela e aplica com segurança e intencionalidade os conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>
Área da Aptidão Física 20%	<p>O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não procura identificar os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno nem sempre identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p> <p>O aluno identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p> <p>O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p> <p>O aluno mobiliza e aplica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade</p>

Anexo IX – Critérios de Avaliação grupo disciplinar de EF do AEL

Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidade e atitudes	Instrumentos de Avaliação	Perfil Aluno
Área das Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro..	Registos de incidentes críticos Grelhas de observação Testes de aptidão Avaliações orais Portfolios	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
	Ginástica	Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho	
	Atividades Rítmicas Expressivas	Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições..	Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos Trabalhos de pesquisa individuais/grupo	
	Atletismo	Realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz..	Registos de observação de aula Relatórios	
	Jogos de Raquetes	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	
	Orientação	Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente..		
	Natação	Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		

Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidade e atitudes	Instrumentos de Avaliação	Perfil Aluno
Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Conhecer e aplicar os cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Registos de incidentes críticos Grelhas de observação Testes de aptidão Avaliações orais Portfolios Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos Trabalhos de pesquisa individuais/grupo Registos de observação de aula Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	A, B, C, D, E, F, G, I


Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidade e atitudes	Instrumentos de Avaliação	Perfil Aluno
Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Conhecer e aplicar os cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Registos de incidentes críticos Grelhas de observação Testes de aptidão Avaliações orais Portfolios Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos Trabalhos de pesquisa individuais/grupo Registos de observação de aula Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	A, B, C, D, E, F, G, I

Atitudes	30	<ul style="list-style-type: none"> •Intervém na aula de forma disciplinada e oportuna; •Está atento e concentrado; •É recetivo à crítica e revela pensamento crítico; •Revela capacidades interpessoais; •Adota postura correta à entrada, saída e dentro da sala de aula; •É assíduo •É pontual; •Traz o material necessário para a aula; •Mostra empenho/interesse; •Participa e coopera na realização das tarefas propostas em pares ou grupo; •Tem atitude proactiva/construtiva; •Revela autonomia na realização das tarefas 	<p>Observação direta; Questão aula; Grelhas de avaliação Fichas de auto avaliação</p>	E, F, G
----------	----	---	--	---------

Anexo X – Descritores Domínio Social AEL

Domínios	Perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho				
	0%– 19% (1)	20% - 49% (2)	50% - 69% (3)	70% - 89% (4)	90% - 100% (5)
Área dos conhecimentos 10%	<p>O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não procura identificar os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno nem sempre identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p> <p>O aluno identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p> <p>O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p> <p>O aluno mobiliza e aplica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>
Atitudes 30%	<p>O aluno revela grande falta de assiduidade;</p> <p>Recusa-se a executar as tarefas propostas;</p> <p>O aluno não se apresenta na aula com o material para a disciplina em mais de 60% aulas previstas para o período.</p> <p>É desatento e perturbador.</p>	<p>O aluno é pouco assíduo e pontual;</p> <p>O aluno apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 70% das aulas previstas para o período;</p> <p>Não participa ou participa de forma desorganizada na realização das tarefas propostas em pares ou grupos.</p>	<p>O aluno é assíduo e pontual;</p> <p>O aluno apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 80% das aulas previstas;</p> <p>Revela alguma criatividade;</p> <p>Participa com regularidade embora nem sempre de forma organizada.</p>	<p>O aluno é assíduo e pontual;</p> <p>O aluno apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 90% das aulas previstas para o período;</p> <p>É criativo;</p> <p>Participa com regularidade de forma organizada;</p> <p>Revela alguma autonomia na realização das tarefas.</p>	<p>O aluno é assíduo e pontual;</p> <p>O aluno apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 96% das aulas previstas para o período;</p> <p>É muito criativo;</p> <p>É muito participativo, fazendo-o de forma organizada;</p> <p>É autónomo na realização das tarefas.</p>

Anexo XI – Ficha de Autoavaliação

	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º e 3º CICLOS
Nome: _____ Número: _____ Ano: _____ Turma: _____	
Professor(a): _____ Ano Letivo: _____	

	1º Período					2º Período					3º Período				
	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
Sou assíduo															
Sou pontual															
Estou atento nas aulas															
Participo ordenadamente na aula															
Cumpro o Regulamento da Disciplina (equipamento, banho, ...)															
Coopero nas atividades de grupo															
Respeito os colegas, o professor e os materiais															
Mostro empenho ao realizar as tarefas															
Conheço as regras das modalidades abordadas															
Aplico as regras em situação de jogo															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos coletivos															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos individuais															
Em situação de jogo, realizo as ações adequadas a cada momento															
Coopero na organização da aula (montagem e desmontagem de materiais)															
Tenho evoluído e progredido nas situações de aprendizagem															
Mostro iniciativa e intervenho espontaneamente na aula															
Sei manusear o material utilizado na aula															
Aprendo e sei os conteúdos abordados na área dos conhecimentos (testes, trabalhos, etc.)															
Reconheço quais são e esforço-me nos exercícios de aptidão física															

Depois de ter refletido na minha avaliação, considero que me deve ser atribuído o nível (de 1 a 5):	1º Período	2º Período	3º Período

Data: _____	Data: _____	Data: _____
_____	_____	_____

Assinatura do aluno:

Anexo XII – Critérios de Avaliação E@D

DOMÍNIOS		DESCRITORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO (%)
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS (60%)	<p>Conhecimento das matérias abordadas</p> <ul style="list-style-type: none"> Regulamentos e Regras de jogos; Conhecimentos Táticos e Técnicos; Relacionar aptidão física e saúde; Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável; Identificar e interpretar os valores olímpicos e Paralímpicos compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Questão aula; - Fichas de trabalho; - Trabalhos de pesquisa individuais ou de grupo 	60%
	ATTITUDES 40%)	<p>Comportamento:</p> <p><u>Atividades síncronas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Atenção e postura na aula Respeita os colegas e o professor Cumprir as regras estabelecidas É receptivo à crítica Usa linguagem apropriada <p><u>Atividades síncronas e assíncronas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstra confiança, resiliência e persistência na construção da sua aprendizagem. 	Observação direta	15 %
		<p>Responsabilidade:</p> <p><u>Atividades síncronas e assíncronas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> É assíduo; É pontual; Cumprir tarefas e prazos; É organizado; Mostra empenho/interesse; Revela espírito de iniciativa e criatividade; Cumprir as orientações relativas à aprendizagem. 	<p>Registos da assiduidade e pontualidade</p> <p>Registos do trabalho realizado</p>	25 %

Anexo XIII – Cartaz Caminhada Solidária

CAMINHADA

DESPORTO

ARTE

AMBIENTE

SOLIDARIEDADE



Exposição de fotos

- Fotografa paisagens durante as tuas caminhadas e envia a tua foto preferida para o email solidaria@aglousa.com;
- Exposição das fotos na ESL;

Melhorar o ambiente

- Ajuda o teu planeta e recicla o lixo que encontrares durante as tuas caminhas;

Campanha solidária

Sofia, a nossa pequena guerreira

- Juntar e recolha de material reciclado;
- Entregar na ESL, entre 1 e 31 de maio;
- Embalagens e tampas de plástico, cartão, revistas e jornais.



Facebook.com
Sofia-a-nossa-pequena-Guerreira



danielpaiva@aglousa.com



1290

ESCALONAR DE
CIÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO
E QUALIDADE DE VIDA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Anexo XIV – Certificado Caminhada Solidária

Certificado de Participação

Certifica-se que

Daniel Paiva

participou, na atividade “Sempre Ativo”, promovida pelo Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã, realizada entre Março e Maio de 2021.



Facebook.com
Sofia-a-nossa-pequena-Guerreira



danielpaiva@aglousa.com



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Anexo XV – Certificado Mantém-te Ativo



Anexo XVI – Certificado XXI Fórum Internacional do Desporto

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Formação Contínua (Treinadores)
1.6 unidades de crédito (código 60326505)

Daniel Filipe Correia de Paiva participou no **XXI FORUM INTERNACIONAL DO DESPORTO** (12, 29 e 26 de Março de 2021) num total de 9 horas.

O Diretor



(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)



PROGRAMA: Modelação matemática e tecnologias wearable para análise e predição de desempenho desportivo [Eng. Doutor Micael Santos Couceiro] Análise do Comportamento Postural: implicações de contextos desportivos diversos [Prof. Doutor Filipe Manuel Soares de Melo] Aplicações do eye-tracking ao estudo do comportamento visual no desporto [Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves] VFC e EEG em tarefas cognitivas de diferentes dificuldades: aplicações ao xadrez [Prof. Doutor Juan Pedro Fuentes García] AGA@4life: AGA - Abordagem Geriátrica Ampla na promoção de um envelhecimento ativo e saudável - implementação de um programa de intervenção integrado e multidisciplinar [Prof. Doutor Telmo Pereira] Strength & Conditioning Research [Prof. Doutor José Vilaça] Desporto, Cidadania e Ética [Prof. Mestre Manuel Brito]



uid/dtp/04213/2020

Anexo XVII – Certificado Modelo de Referência Técnico para o Ensino



FPN
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

CERTIFICA-SE QUE DANIEL FILIPE CORREIA DE PAIVA, COM O DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO Nº 15602810, PARTICIPOU NA AÇÃO DE FORMAÇÃO MODELO DE REFERÊNCIA TÉCNICO PARA O ENSINO, COM INÍCIO NO DIA 23/05/2020 E FIM NO DIA 23/05/2020, ORGANIZADA PELA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO.

CRUZ QUEBRADA, 25 DE MAIO, 2020



ANTÓNIO JOSÉ SILVA
(PRESIDENTE)



NATAÇÃO PURA



POLO AQUÁTICO



NATAÇÃO ARTÍSTICA



ÁGUAS ABERTAS



NATAÇÃO ADAPTADA



MASTERS



FORMAÇÃO

PARCEIRO INSTITUCIONAL



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE - IPDJ

Anexo XVIII – Certificado X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

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

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

CERTIFICADO

DANIEL FILIPE CORREIA DE PAIVA

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

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021



A COORDENADORA DO MEEFEBS
(Elsa Ribeiro-Silva)

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

Anexo XIX – Certificado seminário COMEDIG – conferência de literacia digital e mediática em Portugal



CERTIFICADO

Certifica-se que **Daniel Filipe Correia de Paiva** participou no seminário **COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal**, organizado no âmbito do projeto COMEDIG (PTDC/CED-EDG/32560/2017), que teve lugar no dia 6 de novembro de 2020.

Coimbra, 6 de novembro de 2020.

A Organização

Armanda Tatos



Financiado por:



Anexo XX – Certificado Covid vs. Desporto – a retoma no desporto, do escolar ao federado



Anexo XXI – Certificado I Conferência de Psicologia aplicada à promoção da performance desportiva

I CONFERÊNCIA DE PSICOLOGIA APLICADA À PROMOÇÃO DA PERFORMANCE DESPORTIVA

CERTIFICADO

Certifica-se que

Daniel Filipe Correia de Paiva

participou, em regime presencial, na I Conferência de Psicologia Aplicada à Promoção da Performance Desportiva, no dia 21 de fevereiro de 2020, com o código de ação nº 60322658, sendo atribuídas 0,8 unidades de crédito, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., para efeitos de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto.



Anexo XXII – Certificado Estafetas do Conhecimento



ESTAFETA DO CONHECIMENTO
Formação Específica de Atletismo

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que

Daniel Filipe Correia de Paiva

participou, na I Formação Específica de Atletismo "Estafeta do Conhecimento", promovida pelo NECDEF-AAC em parceria com a Federação Portuguesa de Atletismo, Daniel Paiva (danielpaiva_9@hotmail.com) iniciou sessão exclusivamente online, nos dias 21 e 22 de Novembro de 2020.



DIOGO SALGADO BRAZ
Presidente NECDEF-AAC

22 NOVEMBRO 2020
Coimbra

ORGANIZADOR: AFAPAR | PATROCINADOR: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO | PARCEIRO: CEFAD | MÍDIA PARCEIRO: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Anexo XXIII – Certificado Olimpíadas do triatlo



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que

Daniel Paiva

participou, na Ação de Formação "Olimpíadas do Triatlo", promovida pelo NECDEF-AAC em parceria com a Federação Portuguesa de Triatlo, realizada em regime exclusivamente online, nos dias 27 e 28 de Fevereiro de 2021.

DIOGO SALGADO BRAZ
PRESIDENTE NECDEF-AAC



Anexo XXIV – Certificado XXI Jornadas da Sociedade portuguesa de Psicologia do desporto



CERTIFICADO
XXI JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE
PSICOLOGIA DO DESPORTO

Certifica-se que Daniel Paiva participou, nas XXI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, realizadas na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, nos dias 6 e 7 de Novembro de 2020. À ação de formação foi atribuído o código de ação nº 60324664, sendo atribuídas 3.6 unidades de crédito, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., para efeitos de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto.

Coimbra, 7 de Novembro de 2020.

O Diretor da FCDEF-UC

Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Logos of the organizing institutions: Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Português do Desporto e Juventude, and Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

Anexo XXV- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à prática desportiva. Leia com atenção e assinale na escala o nível de importância que cada um deles tem para você. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas as questões. Indique suas próprias opiniões, expectativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As suas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, exceto o professor que efetuou o questionário.

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

Endereço de email institucional:

Nome:

Quantos anos tens?

Frequências que ano de escolaridade?

Sexo:

Praticas alguma atividade física regularmente neste momento, para além das aulas de Educação Física?

Anexo XXVI – Autorizações para aplicação dos questionários

Declaração de consentimento

No âmbito da Unidade Curricular de Investigação Ação do Mestrado em Ensino de Educação Física em Ensinos Básico e Secundário, sob a orientação dos Dr. Carlos Gonçalves e Dr. Luís Rama, docentes da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação física da Universidade de Coimbra, estamos a desenvolver um projeto que tem como objetivo estudar as Motivações dos estudantes do ensino básico e secundário para a Educação Física. Para o efeito pretende-se aplicar um questionário (QMAD) reconhecido e validado para esta finalidade. Além desse questionário serão recolhidas algumas medidas antropométricas (altura, altura sentado e peso) e dados pessoais (idade, ano de escolaridade e género). O questionário será realizado no formato de “Google Forms”, sendo que os alunos devem realizá-lo utilizando o email institucional. Em todos os momentos, será garantido o anonimato dos participantes.

Na qualidade de professor estagiário na Escola Secundaria da Lousã, eu, Daniel Filipe Correia de Paiva, peço a sua colaboração e a do seu educando para a concretização deste projeto. Agradeço que leia com atenção esta nota explicativa sobre o estudo. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações (danielpaiva_9@hotmail.com). Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Nome do Participante: _____

Assinatura: _____

Nome do Encarregado de Educação: _____

Assinatura: _____ Data: __/__/____