

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**Helder Diogo Almeida Santos Vieira**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-  
FARIA NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO PARA A  
EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DO GÉNERO  
MASCULINO FEDERADOS E NÃO FEDERADOS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DO MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS  
BÁSICO E SECUNDÁRIO, ORIENTADO PELO PROFESSOR DOUTOR BRUNO AVELAR ROSA, APRESENTADO  
À FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**JULHO DE 2022**



Helder Diogo Almeida Santos Vieira

2020183658

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA, CANTANHEDE NO  
ANO LETIVO DE 2021/2022**

MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DO  
GÉNERO MASCULINO FEDERADOS E NÃO FEDERADOS

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

**Orientador:** Prof. Doutor Bruno da Cunha  
Luís de Avelar Rosa

**COIMBRA**

**2022**



**Esta obra deve ser citada como:**

Vieira, H. D. (2022). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede no ano letivo 2021/2022*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.



Helder Diogo Almeida Santos Vieira, aluno n.º 2020183658 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto artigo n.º 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento n.º 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 2022

Helder Diogo Almeida Santos Vieira





## AGRADECIMENTOS

Nenhuma conquista se alcança só, seja direta ou indiretamente. Esta conquista, tal como outras ao longo da minha vida, teve intervenientes. Este é o momento que lhes agradeço e também dedico esta vitória.

Aos meus pais e irmãs, sou grato por todo o amor, carinho e apoio. Pelo esforço e pelo sacrifício. Estes reconhecidos por mim. O reconhecimento destes alimentou toda a dedicação que depositei nesta etapa tão rica da minha vida.

À minha família alargada, avós, tios e primos e aos meus amigos por todos os ensinamentos e vivências que me proporcionaram ao longo da vida, o que me fez ser a pessoa que sou hoje.

Ao meu orientador de estágio, Professor Mestre João Paulo Nogueira, por toda a ajuda, pela exigência, pela amizade e pela excelência depositada nos ensinamentos que me transmitiu ao longo deste Estágio Pedagógico.

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Bruno Rosa, pelos conhecimentos transmitidos ao longo deste ano académico.

Ao Núcleo de Estágio, nas pessoas dos meus colegas André, Duarte e João, pelo companheirismo, pelas partilhas de conhecimentos, pelo trabalho conjunto e pela amizade ao longo deste tão intenso ano.

Ao Grupo Disciplinar da Escola Secundária Lima-de-Faria, pelo apoio e incentivo que me transmitiram logo de início, o que me ajudou na integração no corpo escolar. Também pelos conhecimentos e noções daquilo que deve ser a prática docente.

À Coordenadora de Departamento, Carmo Teixeira, com a qual realizei projeto de assessoria, pela dedicação, pelos ensinamentos, pelo apoio e pela amizade.

Por fim, aos meus alunos do 8.º LF1 pela experiência que me proporcionaram, por se mostrarem, na maior parte das vezes, dedicados, mas também pelas dificuldades impostas, essas que me fizeram crescer, evoluir e obter novas aprendizagens.

A todos vós, o meu grande e sincero Obrigado!

## RESUMO

O processo de Estágio é uma vivência de fundamental importância na formação e crescimento de futuros professores, pois este é o primeiro contacto com a área de docente. Este momento serve para que os estudantes apliquem todos os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a sua formação académica em contexto real do ensino de Educação Física, permitindo assim que comecem a ganhar competências profissionais, que a traçam o seu perfil como docente.

A realização deste documento está inserida na Unidades Curriculares de Estágio Pedagógico e de Relatório de Estágio, ambas presentes no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O estágio apresentado neste documento foi realizado na Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede, na turma LF1, do 8º de escolaridade, no ano letivo de 2021/2022.

O presente documento está estruturado em três capítulos: o Capítulo I, tem como objetivo apresentar a história de vida, bem como a contextualização acerca do meio onde decorreu a prática, abrangendo as várias caracterizações, desde a escola, grupo disciplinar, núcleo de estágio e turma; O Capítulo II é uma análise reflexiva da prática pedagógica, e está dividido em quatro áreas de atuação: Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem, onde é realizada uma análise crítica sobre a intervenção pedagógica, passando por todos as fases, planeamento, realização e avaliação. Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar, tarefa realizada ao cargo de Coordenador de Departamento. Área 3 – Atividades de Projetos e Parcerias; Área 4 – Atitude ético-profissional); Por fim, o Capítulo III, que remete ao Tema Problema, isto é, investigação desenvolvida ao longo do ano, um estudo sobre a motivações dos estudantes do ensino básico e secundário para a educação física: estudo comparativo entre alunos do género masculino federados e não federados.

**Palavras Chave:** Educação Física. Estágio Pedagógico. Intervenção Pedagógica. Motivação

## **ABSTRACT**

*The Internship is a fundamental experience in the education and growth of future teachers, as it is the first contact with the teaching field. This moment allows students to apply the knowledge acquired throughout the academic training in a real context of teaching Physical Education, allowing us to start developing professional skills, which will lead us to outline our profile as teachers.*

*The completion of this document is part of the Curricular Units of Supervised Practicum and Practicum Report. Both are present in the 2nd year of the Master's Degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary School, of the Faculty of Sports Science and Physical Education University of Coimbra. The internship reported in this document was conducted at Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede, in the class LF1, of the 8th grade, in the school year of 2021/2022.*

*This document is structured into three different chapters: Chapter I aims to present the life story, as well as the contextualization of the environment where the practice took place, covering the different characterizations, from the school, to the disciplinary group, to the core stage and the class; Chapter II is a reflective analysis of the pedagogical practice. It is divided into four areas of action: Area 1 - Teaching-learning activities, where a critical analysis about the pedagogical intervention is made, going through all the phases, planning, realization and evaluation. Area 2 - School Organization and Management Activities, a task performed by the Department Coordinator. Area 3 - Projects and Partnerships Activities; Area 4 – Ethical-professional Attitude; Lastly, Chapter III, refers to the Problematic Topic, the research developed throughout the year, a study on the motivations of primary and secondary school students for physical education: comparative study between federated and non-federated male students.*

**Keywords:** *Physical Education. Pedagogical Internship. Pedagogical Intervention. Motivation*

## Índice

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....</b>	<b>21</b>
<b>1. História de Vida.....</b>	<b>21</b>
<b>2. Plano de Formação Individual .....</b>	<b>22</b>
<b>3. Caracterização do Contexto .....</b>	<b>24</b>
3.1. Caracterização do Meio.....	24
3.2. Caracterização da Escola.....	25
3.3. Caracterização da Comunidade Escolar .....	26
3.4. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física .....	26
3.5. Caracterização do Núcleo de Estágio.....	27
3.6. Caracterização da Turma.....	28
<b>CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....</b>	<b>31</b>
<b>Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem .....</b>	<b>31</b>
<b>1. Planeamento .....</b>	<b>31</b>
1.1. Plano Anual.....	32
1.2. Unidades Didáticas.....	34
1.3. Planos de Aula.....	36
<b>2. Realização.....</b>	<b>38</b>
2.1. Intervenção Pedagógica.....	39
2.1.1. Instrução .....	39
2.1.2. Gestão.....	41
2.1.3. Clima / Disciplina.....	42

2.2.	Reajustamentos, Estratégias e Justificação das opções tomadas.....	44
<b>3.</b>	<b>Avaliação .....</b>	<b>45</b>
3.1.	Avaliação Formativa Inicial.....	46
3.2.	Avaliação Formativa .....	47
3.3.	Avaliação Sumativa.....	48
3.4.	Autoavaliação.....	49
3.5.	Parâmetros e Critérios de Avaliação .....	50
<b>4.</b>	<b>Intervenção Pedagógica noutro Ciclo de Ensino .....</b>	<b>52</b>
<b>5.</b>	<b>Questões Dilemáticas.....</b>	<b>53</b>
<b>Área 2 –</b>	<b>Atividades de Organização e Gestão Escolar .....</b>	<b>55</b>
<b>Área 3 –</b>	<b>Atividades de Projetos e Parcerias .....</b>	<b>57</b>
<b>Área 4 –</b>	<b>Atitude ético-profissional .....</b>	<b>60</b>
<b>CAPÍTULO III –</b>	<b>TEMA PROBLEMA .....</b>	<b>62</b>
<b>1.</b>	<b>Introdução .....</b>	<b>64</b>
<b>2.</b>	<b>Enquadramento Teórico .....</b>	<b>66</b>
2.1.	Motivação.....	66
2.2.	Motivação e Educação Física.....	67
<b>3.</b>	<b>Metodologia.....</b>	<b>69</b>
3.1.	Pergunta de Partida.....	69
3.2.	Objetivos da Investigação .....	69
3.3.	Amostra .....	70
3.4.	Instrumentos .....	70
3.5.	Procedimentos de recolha.....	72
<b>4.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>73</b>

4.1. Motivação Intrínseca .....	73
4.2. Regulação Identificada.....	73
4.3. Regulação Introjetada.....	74
4.4. Regulação Externa.....	75
4.5. Amotivação .....	76
<b>5. Discussão dos Resultados .....</b>	<b>77</b>
<b>6. Conclusão .....</b>	<b>79</b>
<b>7. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>80</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>87</b>

## Índice de Anexos

Anexo I – Localização da escola .....	88
Anexo II – Ficha Individual do Aluno.....	88
Anexo III – Horário da Turma.....	88
Anexo IV – Distribuição das modalidades .....	88
Anexo V – Exemplo de extensão de conteúdos .....	88
Anexo VI – Exemplo de Plano de Aula .....	88
Anexo VII – Ficha de Observação de Aula .....	88
Anexo VIII – Grelha de avaliação de uma UD .....	88
Anexo IX – Ficha de autoavaliação.....	88
Anexo X – Grelha de avaliação final de período.....	88
Anexo XI – “Dia Desportivo” .....	88
Anexo XII – “Corta-Mato Escolar” .....	88
Anexo XII – “Mega-Sprinter” .....	88
Anexo XIV – “XXIII Maratona de Voleibol” .....	88
Anexo XV – Questionário PLOCQ .....	88
Anexo XVI – Diploma 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física .....	88
Anexo XVII – Certificado Olimpíada Sustentada.....	88

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Roulement (Distribuição dos Espaço para a turma 8ºLF1) .....	34
Tabela 2 – Distribuição de modalidades por período .....	34
Tabela 3 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Planeamento” .....	37
Tabela 4 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Realização” .....	45
Tabela 5 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Avaliação” .....	51
Tabela 6 – Quadro Sinótico relativo à Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....	56
Tabela 7 – Quadro Sinótico relativo à Área 3 – Atividades de Projetos e Parcerias.....	59
Tabela 8 – Quadro Sinótico relativo à Área 4 – Atitude ético-profissional .....	61
Tabela 9 – Objetivos da Investigação .....	69
Tabela 10 – Itens que constituem cada subescala.....	71
Tabela 11 – Cronograma da Investigação .....	72
Tabela 12 – Resultados Motivação Intrínseca .....	73
Tabela 13 – Resultados Regulação Identificada.....	74
Tabela 14 – Resultados Regulação Introjogada.....	74
Tabela 15 – Resultados Regulação Externa .....	75
Tabela 16 – Resultados Amotivação .....	76



## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 – Saúde dos alunos .....	29
Gráfico 2 – Prática desportiva extracurricular.....	29
Gráfico 3 – Notas EF ano letivo 20/21 .....	30

## **Lista de Abreviaturas**

**AF** – Avaliação Formativa

**AFI** – Avaliação Formativa Inicial

**AS** – Avaliação Sumativa

**CD** – Coordenador de Departamento

**DAE** – Desfibrilhador Autónomo Externo

**EP** – Estágio Pedagógico

**ESLdF** – Escola Secundária Lima-de-Faria

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

**GDEF** – Grupo Disciplinar de Educação Física

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

**NE** – Núcleo de Estágio

**PA** – Plano Anual

**PAA** – Plano Anual de Atividades

**PFI** – Plano de Formação Individual

**PMP** – Planeamento a Médio Prazo

**UC** – Unidade Curricular

**UD** – Unidade Didática

## INTRODUÇÃO

O “Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria no ano letivo 2021/2022” surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP) do ano letivo 2021/2022, inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O relatório pretende contextualizar e apresentar o EP e as experiências nele vividas, refletir sobre as práticas de ensino e as aprendizagens obtidas, assim como apresentar uma investigação que se desenvolveu ao longo do ano e cujo o tema se prende com a motivação dos alunos para a prática de Educação Física.

Nesse sentido, relatório foi realizado no âmbito das atividades desenvolvidas na Escola Secundária Lima-de-Faria (ESLdF), em Cantanhede, durante o ano letivo 2021/2022, através do acompanhamento da turma LF1 do 8º ano de escolaridade do 3º Ciclo do Ensino Básico, que contou com a orientação e supervisão da prática pedagógica pelo Professor cooperante, Mestre João Paulo Nogueira, e do Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, supervisor académico da faculdade.

No que diz respeito à organização do documento, o mesmo está organizado em três capítulos, respeitando assim a estrutura solicitada.

- Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida
- Capítulo II – Análise reflexiva da prática pedagógica
- Capítulo III – Tema problema

No primeiro capítulo é apresentada a nossa história de vida onde focamos as nossas expectativas iniciais e a caracterização do contexto onde foi realizado o EP. O segundo capítulo contem a apresentação das atividades de ensino-aprendizagem, focando os três domínios diferentes (planeamento, realização e avaliação), as atividades de organização e gestão escolar, que consistiu num projeto de assessoria a um cargo de gestão, as atividades de projetos e parcerias realizadas na escola e também a atitude ético-profissional. Já no terceiro e último capítulo destacamos a investigação desenvolvida durante o ano letivo, que tinha como objetivo apurar a motivações dos estudantes do

ensino básico e secundário para a educação física: estudo comparativo entre alunos do género masculino federados e não federados.

# CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

## 1. História de Vida

A 21 de julho de 1998 nascia, na cidade que desde sempre é casa – Coimbra, um jovem apaixonado pela prática desportiva.

Ao longo da minha vida tive muitos acontecimentos importantes. No entanto, escolho fazer referência a um que não é muito positivo - contrariamente ao que corre nos pensamentos quando se fala dos tais acontecimentos importantes. Desde cedo que comecei a praticar natação e, mais à frente, futebol federado. Ingressei no ensino superior na Licenciatura de Desporto e Lazer e, é então no decorrer do 1º ano que me surge este acontecimento. Após a realização de exames médicos é-me detetado um problema cardíaco. Inicialmente senti como um entrave e não foi fácil de gerir visto que estava num curso que exige esforço físico. Senti como que o desabar de um sonho. Felizmente não o foi e é por isto que vejo este como um acontecimento importante. Pois, mesmo após me ser apresentado como travão, eu continuei a sonhar e a realizar, com todos os cuidados que o meu estado de saúde exige e sempre com a necessária supervisão recorrente.

Todo o percurso escolar me marcou, desde a pré até aos dias de hoje, mas como primeiras lembranças recordo o 1º ciclo, onde tive oportunidade de aprender e brincar e, por vezes, aprender brincando.

Como já referi anteriormente, pratiquei futebol federado e é de lá que conto um episódio marcante da minha prática desportiva. Na época de 2015/2016 destaquei-me pela minha dedicação e empenho tendo sido eleito como Jogador Revelação.

É desde cedo me senti atraído pela área do desporto pois, é também desde cedo que o pratico. Sinto os meus pais como impulsionadores deste gosto uma vez que foram eles que logo em criança me inscreveram na atividade da prática desportiva.

Ao longo da licenciatura tive muitos momentos marcantes, quer seja em contexto escolar como de lazer. No entanto, no meu percurso académico, destaco como muito marcante a minha entrada no Mestrado da área de ensino. A decisão não foi difícil. Sempre gostei de crianças e de passar os meus conhecimentos aos que me rodeiam, por

esse motivo foi muito fácil perceber que realmente este era o Mestrado indicado para mim. Este Mestrado foi muito gratificante para mim. Ofereceu-me as bases que acredito serem necessárias para ser um professor de mão cheia. Daqueles que marcam e fazem a diferença na vida dos alunos, dos que ficam nas suas memórias para sempre.

Enquanto professor pretendo dar o meu melhor, passando assim todos os ensinamentos da melhor forma possível e motivando os alunos a ver a disciplina de Educação Física com olhos bons, com olhos de quem sabe que a disciplina é tão importante e fundamental como qualquer outra. Aponto como as vivências mais relevantes do MEEFEBS o facto de ter a oportunidade de aprender mais detalhadamente todo o processo de preparação de aulas para os vários níveis de ensino, bem como a honra que, enquanto aluno, tive de frequentar a Unidade Curricular de Necessidades Educativas Especiais pois vejo-a como uma grande mais valia para o meu futuro enquanto professor. Aprendi como lidar com alunos mais vulneráveis e técnicas de os integrar nas aulas, o que é fundamental. Destaco ainda o 2º ano de Mestrado como um ano extremamente rico, este que me deu a oportunidade de estar no ativo e perceber como trabalhar enquanto docente.

## **2. Plano de Formação Individual**

O ano de EP é o mais importante da formação académica de um futuro profissional de Educação Física, devido à realidade do contexto escolar que se vai encontrar.

Nesse sentido, no início do EP, com a colaboração do professor orientador foi realizado um Plano de Formação Individual (PFI). Este documento tinha o objetivo de apresentar uma reflexão, identificando as fragilidades para cada domínio do EP (planeamento, realização e avaliação), apresentando também estratégias que permitiram ultrapassar essas mesmas fragilidades.

### **Planeamento**

Podemos destacar que o planeamento está presente em quase todas as nossas ações, pois ele norteia a realização das atividades, como a organização do ano letivo e

também para o bom funcionamento de uma aula. Portanto, o mesmo é essencial em diferentes setores da vida social, tornando-se imprescindível também na atividade docente. Devido a esse fator, o professor deve garantir algum tempo para a realização dessas tarefas, de modo a assegurar um ensino de qualidade aos alunos.

Nesta fase do EP foi previsto realizar um planejamento a longo prazo (plano anual), realizar no início do ano, sendo que é um documento aberto e pode ser sujeito a alterações, a médio prazo (unidade didática), realizadas após a realização da Avaliação Formativa Inicial (AFI) de cada Unidade Didática (UD), para definir o modo como vamos lecionar a mesma e por fim a curto prazo (plano de aula), para orientar o professor em cada aula, de uma forma lógica e sequenciando os conteúdos a abordar, sendo este pode estar sujeito a alterações.

### **Realização**

É neste momento que colocamos o planejamento em prática, assim como as estratégias delineadas, logo também é neste momento que vemos a fidelidade do nosso planejamento e se aquilo que foi pensado é ou não é possível de executar. É também neste momento que verificamos os imprevistos e as decisões de ajustamento como forma de melhoramento.

Aqui foi previsto haver um processo de ensino-aprendizagem eficaz, considerando que enquanto professores estagiários achamos fundamental a envolvimento ativa dos alunos na aula e para isso devemos fornecer diferentes tipos de aprendizagem e feedbacks consoante o nível de cada aluno.

### **Avaliação**

A avaliação é um processo contínuo e que carece de muita atenção por parte do professor. Nesta área o foco do professor não deve ser somente de medir o conhecimento adquirido pelo aluno, mas deve ser utilizada como meio para a sua formação pedagógica. Nesse sentido, é preponderante a atenção por parte do professor neste momento, uma vez que este tem que avaliar atentamente as diferentes componentes críticas de todos os

elementos da modalidade e, só dessa forma consegue realizar uma avaliação justa dos alunos.

Neste momento do processo de ensino-aprendizagem planeamos no início do ano definir quais as componentes críticas a avaliar, para o ano em questão, de todas as modalidades a abordar durante todo o ano letivo e construir grelhas para a realização desse efeito.

### **3. Caracterização do Contexto**

Numa fase inicial deste relatório, é essencial caracterizar e apresentar alguns dos elementos que tiveram um papel fundamental ao longo do ano letivo como forma de contextualizar em que condições foi realizado o EP e, nesse sentido, será apresentado uma caracterização da escola, do meio envolvente, bem como do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), do núcleo de estágio e por fim da turma 8ºLF1.

#### **3.1. Caracterização do Meio**

A ESLdF, escola onde foi realizado o EP, situa-se no distrito de Coimbra, concelho de Cantanhede e pertencente à União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça. De acordo com os Censos de 2021, a cidade Cantanhede tem 34 218 habitantes. O município é limitado a norte pelos municípios de Vagos, Oliveira do Bairro e Anadia, a leste por Mealhada, a sueste por Coimbra, a sul por Montemor-o-Velho e por Figueira da Foz, a noroeste por Mira e a Oeste tem costa no Oceano Atlântico.

Este tem uma área de 390,88 km<sup>2</sup> e é subdividido em 14 freguesias: Freguesia de Ançã; Freguesia de Cadima; União de Freguesias de Covões e Camarneira; Freguesia de Cordinha; Freguesia de Febres; Freguesia de Murtede; Freguesia de Ourentã; União de Freguesias de Cantanhede e Pocariça; União de Freguesias de Portunhos e Outil; Freguesia da Sanguinheira; Freguesia de São Caetano; União de Freguesias de Sepins e Bolho; Freguesia da Tocha e União de Freguesias de Vilamar e Corticeiro de Cima.



### **3.2.Caracterização da Escola**

Situada na cidade de Cantanhede, mais propriamente na rua Doutor Lino Cardoso 66, 3060-209 (Anexo I), a ESLdF tem as suas instalações junto à Escola Marquês de Marialva, ao Centro Escolar, ao Complexo das Piscinas Municipais, ao Parque Urbano de São Mateus e ao Clube Escola de Ténis de Cantanhede.

Na sequência das políticas educativas que levaram à constituição dos agrupamentos escolares, a antiga Escola Secundária de Cantanhede, como era denominada anteriormente, tornou-se, em 2014, na Escola Secundária Lima-de-Faria, sendo também a escola sede do Agrupamento de Escolas com o mesmo nome. Esta escola tem uma relação muito próxima da Escola Básica 2, 3 Carlos de Oliveira, situada em Febres, escola essa que também é integrante do mesmo agrupamento. Embora a escola seja denominada de escola secundária tem também na sua oferta formativa o 3ºciclo do ensino básico, tendo uma turma de 7º ano, duas turmas de 8º ano e uma turma do 9º ano de escolaridade.

O nome Lima-de-Faria veio do nome do seu patrono, António José Cortesão Pais Lima de Faria, nascido em Cantanhede, a 4 de julho de 1921.

A ESLdF dispõe de uma oferta formativa com quatro cursos Científico-Humanísticos, sendo eles Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades. Esta dispõe ainda de uma oferta no 3ºciclo de ensino. Quanto ao número de alunos, pode-se dizer que mais de 550 frequentam esta escola.

A escola é composta por vários edifícios, sendo eles o Bloco Par, o Bloco Ímpar, as Oficinas e ainda o edifício principal, onde se encontra a secretaria, direção, sala de professores, bar, cantina e o Polivalente, que é composto por uma zona de convívio e um palco. No Bloco Par existem 16 salas de aula, 1 auditório e salas de Física e Química. Já o Bloco Ímpar é composto por 17 salas de aula, 1 anfiteatro, 1 biblioteca, 1 sala de computadores, 1 sala de Apoio Especial, sala de artes visuais e laboratórios. O Bloco das Oficinas é composto por salas que se destinam a trabalhos manuais.

Para as aulas de Educação Física, a escola dispõe de vários recursos, tanto materiais como espaciais, garantindo as condições necessárias para a realização das aulas.

A escola dispõe de um pavilhão, espaço que é constituído por um campo de futsal/andebol, 2 campos de badminton, 6 tabelas de basquetebol (3 campos) e 1 campo de voleibol, vários espaldares, 1 parede de escalada, 2 locais distintos para a arrumação do material, 2 balneários e ainda o gabinete de professores de Educação Física. A zona exterior é constituída por 2 campos de futsal/andebol, sendo um vedado, 1 pista de atletismo, 4 tabelas de basquetebol (2 campos), 1 campo de voleibol com rede, 1 zona de lançamentos, 1 caixa de areia para a execução de saltos e 1 campo de voleibol de praia/futvolei com rede. E, por fim, o Clube Escola de Ténis de Cantanhede, com o qual a escola tem um protocolo e onde este espaço é cedido para as aulas de ténis.

### **3.3. Caracterização da Comunidade Escolar**

A Comunidade Escolar é composta pelos alunos, pelos pais e encarregados de educação, pessoal docente e pessoal não docente. A escola conta com um total de 83 docentes e 35 funcionárias cooperantes.

No que toca ao corpo discente, a escola tem alunos do 7ºano ao 12ºano de escolaridade, tanto o número de alunos como de turmas é superior no ensino secundário em comparação com as de ensino básico. Como referido no ponto anterior, no que toca ao ensino secundário a escola dispõe de uma oferta formativa com quatro cursos Científico-Humanísticos, sendo eles Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades, ofertas essa que abrangem os 3 anos de escolaridade do ensino secundário. No ano letivo 2021/2022 pertenciam à ESLdF 82 alunos do 3º ciclo (27 alunos do 7º ano, 25 alunos do 8º ano, 30 alunos do 9º ano) e 519 alunos do ensino secundário (198 alunos do 10º ano, 157 alunos do 11º e 164 alunos do 12º ano), contabilizando um total de 601 alunos.

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

O GDEF da ESLdF está inserido no Departamento de Expressões, e este é composto por 8 docentes, sendo que 4 são do género masculino e 4 do género feminino, aos quais acrescem os 4 professores estagiários deste ano letivo. Na nossa opinião, o funcionamento do grupo é um dos pontos positivos, pois resolvem os problemas existentes com espírito de entreajuda.

Desde o começo do ano letivo fomos parte integrante do grupo, participando desde logo em várias reuniões realizadas pelo Grupo de Educação Física, o que permitiu uma integração mais fácil, tanto em relação às dinâmicas presentes no mesmo, bem como, na realização do EP. Os professores integrantes do grupo acolheram muito bem os professores estagiários, mostrando-se abertos a auxiliar em qualquer situação, postura essa que foi fundamental, proporcionando-nos um clima descontraído e de integração tanto no GDEF, como na escola.

É de destacar o Mestre João Paulo Nogueira, nosso orientador, pelo papel importante que teve durante a integração dos professores estagiários no GDEF, mas também em todo o trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo. Este acompanhou e aconselhou tanto a nível individual, como coletivo, contribuindo assim para o crescimento dos estagiários, não só a nível profissional, mas também pessoal.

Nota ainda para o gabinete que o GDEF possui, este fica dentro das instalações destinadas para a realização das aulas de Educação Física, e serve para os professores se reunirem durante os intervalos, tendo também ali um espaço de trabalho.

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

O Núcleo de Estágio (NE) da ESLdF foi constituído por quatro professores estagiários todos do género masculino, sendo que as suas idades estavam compreendidas entre 23 e 27 anos, um professor orientador da ESLdF e por fim um professor supervisor por parte da FCDEF-UC.

Uma particularidade deste NE era o facto de ser constituído por dois alunos que realizaram a licenciatura na mesma instituição, o que tornou a integração dos outros mais fácil, sendo que ao fim de pouco tempo já tínhamos uma boa amizade entre todos, ficando a sensação de que no futuro os integrantes deste NE serão bons profissionais e bons professores de Educação Física, competentes e bastante dedicados.

Durante o ano, estava definido que tínhamos sempre um tempo semanal para as reuniões do NE, onde eram discutidos os assuntos referentes ao EP, ou seja, refletíamos sobre as aulas de cada estagiário, das dificuldades que cada um sentia, de projetos a

realizar, entre outros assuntos. Esta reunião acontecia às quartas-feiras de manhã das 10h15 às 11h45.

### **3.6. Caracterização da Turma**

Numa das primeiras reuniões realizadas pelo NE foi-nos dado a conhecer as 5 turmas (4 de 3º ciclo e 1 de secundário), que foram atribuídas ao professor orientador. Dessas 5 turmas apenas as 4 turmas de 3ºciclo (7ºLF1, 8ºLF1, 8ºLF2 e 9ºLF1), seriam distribuídas pelos professores estagiários, posto isto e no final dessa reunião ficamos a saber que a turma que nos foi atribuída e a qual iríamos lecionar foi o 8ºLF1.

Para realizar a caracterização da turma, no início do ano letivo os alunos responderam a um questionário, construído pelo NE da ESLdF de seu nome “Ficha Individual do Aluno” (Anexo II). Após isso realizou-se a análise das respostas dos alunos e chegamos a algumas conclusões acerca de certos aspetos importantes.

Como referido anteriormente, este EP foi realizado numa turma de 3ºciclo, neste caso a turma 8ºLF1. Esta turma é uma das cinco turmas de 3ºciclo presentes na ESLdF, inicialmente a turma era constituída por 13 alunos, 7 do género masculino e 6 do género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos. Posteriormente saiu uma das alunas e entrou um aluno, ficando com os mesmos 13 alunos, mas desta feita 8 do género masculino e 5 do género feminino.

Este questionário estava dividido em 3 partes, sendo a primeira mais direcionada para a saúde, a segunda para a prática desportiva e a terceira é referente a alguns dados acerca da Educação Física. No que diz respeito à saúde, verificamos que a maioria dos alunos não apresenta nenhuma doença ou lesão, encontrando-se assim aptos para a prática das aulas de Educação Física, por outro lado existem 2 alunos portadores de doença, um deles com asma e o outro com problemas cardíacos, tanto um como outro são quadros ligeiros, não afetando, dessa forma a prática do alunos, sendo que devemos ter o máximo cuidado em relação aos mesmos.

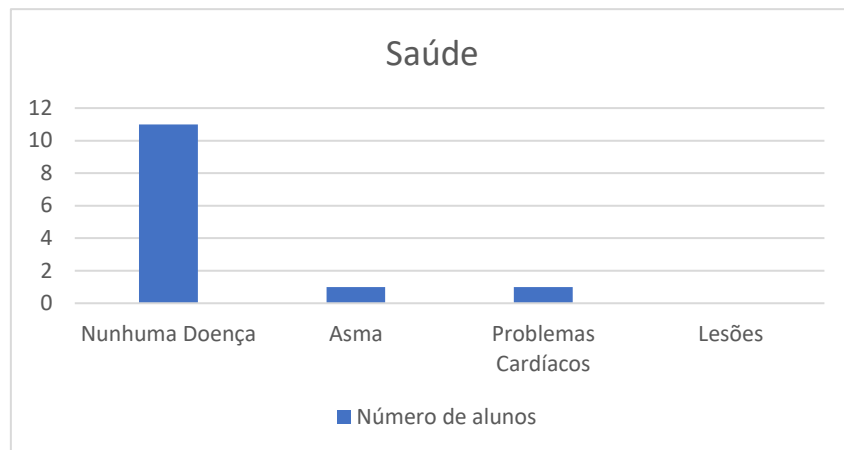


Gráfico 1 – Saúde dos alunos

No que diz respeito à prática desportiva, verificamos que 7 alunos não praticam nem praticaram qualquer tipo de modalidade, por outro lado temos 2 alunos que já praticaram, mas de momento já não praticam nenhuma modalidade; quanto ao grupo de alunos que são praticantes de alguma modalidade, este é composto por 4 e entre as modalidades praticadas encontramos o voleibol, o karaté, o futebol e a natação, sendo que os treinos semanais variam entre os 2 e os 3.

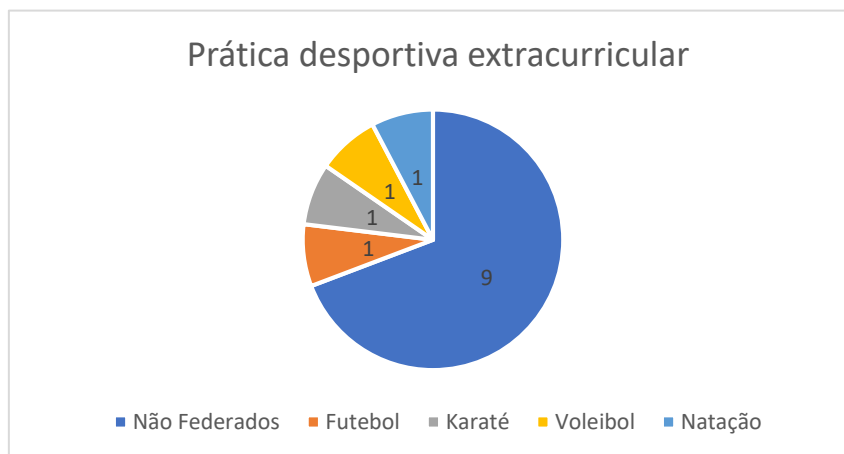


Gráfico 2 – Prática desportiva extracurricular

Por fim, no último ponto foram realizadas perguntas no âmbito na Educação Física, de modo a perceber os gostos dos alunos quanto às modalidades que mais gostam. Aqui é de destacar o futsal, a ginástica de solo e o badminton, sendo que as que menos gostam, são andebol e dança. Outro dos pontos focados foi a análise das notas obtidas à disciplina no ano letivo passado e essas notas variaram entre o 3 e o 5.



Gráfico 3 – Notas EF ano letivo 20/21

Este momento da caracterização da turma revelou ser de extrema importância, uma vez que nos permitiu ter uma análise mais detalhada sobre alguns aspectos da turma e dos alunos como fator individual, facilitando dessa maneira na orientação do processo de ensino-aprendizagem.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem**

No processo de ensino-aprendizagem existem dois agentes articulados a este processo, são eles o professor e o aluno, onde a prática pedagógica do professor afeta no desenvolvimento do aluno. A planificação e análise do ensino são dois momentos necessários desencadeados da reflexão acerca da teoria e prática do ensino (Bento, 1987).

A Área 1 deste EP, foca-se nos conhecimentos referentes ao papel e às funções que o professor deve ter no processo de ensino-aprendizagem das suas turmas, para que, dessa forma existam todas as condições para a evolução progressiva dos alunos.

Deste modo, no capítulo que se segue irá ser explicado como decorreu todo o processo de ensino-aprendizagem nos três diferentes domínios da prática do docente: o Planeamento, a Realização e a Avaliação. O principal objetivo passou por construir a nossa própria estratégia de intervenção, sendo que esta foi sempre alicerçada nos documentos oficiais da disciplina de Educação Física.

#### **1. Planeamento**

No planeamento temos que ter em atenção os objetivos e conteúdos fornecidos pelos programas de EF, as condições pessoais, sociais, materiais e locais, com o intuito de conduzir o processo de desenvolvimento dos vários domínios da personalidade dos alunos (Bento, 2003). Já Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012), definem planeamento, considerando-o como o processo pelo qual os professores aplicam programas escolares, cumprindo a função de desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino.

Nesse sentido, numa fase inicial necessitamos de saber o que há a planear, observando os programas da disciplina, bem como o contexto em que iremos aplicar os conteúdos planeados, assim como o conhecimento prévio da escola, das características da

turma e dos materiais que temos à nossa disposição, sendo que todas as atividades envolvidas são realizadas de acordo com a natureza da instituição.

O planeamento do processo ensino-aprendizagem é um aspeto fundamental no papel do corpo docente e um planeamento eficiente deve sempre conter como princípio diferentes tipos de planeamento, a longo prazo (plano anual), a médio prazo (unidade didática) e a curto prazo (plano de aula).

Procurámos que o nosso planeamento fosse claro, objetivo e de qualidade, que fosse também flexível para que nos permitisse eventuais reajustamentos e fosse ao encontro à turma de intervenção.

### **1.1. Plano Anual**

O Plano Anual (PA) segundo Bento (2003, p. 59),

*“é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos indicados para cada ano, no programa ou normas programáticas, são objeto de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos. Constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo. Os detalhes e demais medidas didático-metodológicas são reservadas para os planos das unidades temáticas ou didáticas e para o projeto de cada aula, numa sequência lógica que aqui tem o seu início.”*

Depois de algumas reuniões com o professor orientador tivemos acesso aos horários das quatro turmas que seriam divididas pelos quatro integrantes do NE, realizando de seguida a distribuição das turmas, nesse sentido calhou-nos a turma do 8ºLF1, composta por 13 alunos. A turma teve duas aulas semanais de Educação Física, sendo que o horário definido para as mesmas foi à segunda-feira, 90 minutos (2 blocos de 45 minutos), das 10:15 às 11:45 e à quinta-feira, 60 minutos (1 bloco de 60 minutos), das 9:00 às 10:00 (Anexo III). Ficamos também a conhecer os espaços onde iríamos lecionar as aulas e para isso tivemos acesso ao *Roulement* (Tabela 1), e os seus 3 ciclos, onde cada ciclo durava de 9 a 11 semanas.

Após termos observado as rotações destinadas à turma e ao início e final dos períodos, bem como os feriados existentes, foram observadas as matérias a lecionar para



este ano de escolaridade. Quanto aos jogos desportivos coletivos, ficou definido que seriam as modalidades de andebol e futsal. Relativamente à ginástica, foi decidido lecionar a de solo e a de aparelhos, sendo que na ginástica de aparelhos seria abordado minitrampolim, salto de cavalo e a trave olímpica. Já no atletismo, foi determinado que seria abordada as corridas de estafetas, de barreiras, o salto em comprimento e o lançamento disco. Uma vez que no ano anterior foi abordado a corrida de velocidade, decidiu-se que este ano seria abordado outro tipo de corrida (estafeta e barreiras), o mesmo aconteceu com o lançamento e com o salto, permitindo que os alunos vivenciem mais experiências. Nos jogos de raquetes foi definido que seria abordado o badminton, uma vez que os alunos já tinham abordado esta modalidade no ano anterior, serviria como forma de consolidar os conhecimentos obtidos e acrescentar outros. No que diz respeito às atividades rítmicas expressivas foi definido que a dança seria a modalidade a abordar. Por fim a subárea outro, ficou definido que seria abordado o golfe, visto que a escola possui um centro de formação e a tem um protocolo com o Clube de Golfe de Cantanhede para a sua utilização.

Com as matérias a abordar já definidas e a respetiva carga horária prevista, as diferentes modalidades foram divididas pelos três períodos tendo em conta os 3 ciclos do *Roulement*. Para isso foi criada uma grelha com a distribuição completa (Anexo IV), ficando definido que no 1º período seria abordado Ginástica de Solo (Pavilhão) e Andebol (Exterior), no 2º período seriam abordadas as Atividades Rítmicas Expressivas (Pavilhão), Futsal (Exterior), Golfe (Pavilhão), ginástica de Aparelhos (Pavilhão) e Atletismo (Exterior), por fim no 3º período seriam abordadas as modalidades de Badminton (Pavilhão) e a continuação de Atletismo (Exterior).

Desta forma, o PA apresenta-se como um documento cujo seu objetivo principal foi de organizar o processo de ensino-aprendizagem da turma 8ºLF1, no ano letivo 2021/2022. Assim sendo o PA trata-se de um planeamento a longo prazo, este foi um planeamento aberto, estando sempre sujeito a alteração e reajustamentos naquilo que foi o desenrolar do processo.

Tabela 1 – Roulement (Distribuição dos Espaço para a turma 8ºLF1)

<b><u>Distribuição dos Espaço para a turma 8ºLF1</u></b>				
<b><u>Nº Ciclo</u></b>	<b><u>Data inicial</u></b>	<b><u>Data final</u></b>	<b><u>Dia</u></b>	<b><u>Local</u></b>
1º	20 / 11 / 2021	17 / 12 / 2021	Segunda-feira	Exterior
			Quinta-feira	Pavilhão
2º	03 / 01 / 2022	18 / 03 / 2022	Segunda-feira	Pavilhão
			Quinta-feira	Exterior
3º	21 / 03 / 2022	15 / 06 / 2022	Segunda-feira	Exterior
			Quinta-feira	Pavilhão

Tabela 2 – Distribuição de modalidades por período

<b><u>Distribuição de modalidades por período</u></b>		
<b><u>1º Período</u></b>	<b><u>2º Período</u></b>	<b><u>3º Período</u></b>
Ginástica de Solo; Andebol.	Atividades Rítmicas; Expressivas; Futsal; Golfe; Ginástica de Aparelhos; Atletismo.	Badminton; Atletismo.

## **1.2.Unidades Didáticas**

De acordo com Bento (1998), a UD é parte integrante e fundamental do programa de uma disciplina, uma vez que se constituem unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem.

O conteúdo e a estruturação das UD são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do PA, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos

alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos (Bento, 1998).

Para a construção das diferentes UD foi tido em conta o Planeamento a Médio Prazo (PMP) do ano de escolaridade em questão, neste caso o 8ºano, construído pelo GDEF, assim como também foi tido em conta as aprendizagens essenciais e os conteúdos programáticos. Posteriormente a toda esta análise e, no início de cada modalidade a abordar, era realizado uma aula de AFI, com o principal objetivo de observar os alunos e conhecer o nível em que estes se encontravam, tanto a nível das suas capacidades na prática como os seus conhecimentos na parte teórica, para que, dessa forma, fosse possível definir os objetivos a atingir e também verificar a necessidade de alteração nos tempos letivos definidos na distribuição dos tempos letivos por modalidade. Com a primeira fase concluída já era possível passar para a construção da Extensão de Conteúdos (Anexo V), parte que teve grande importância naquilo que era o planeamento das aulas da UD.

Uma vez realizada a AFI e a Extensão de Conteúdos, passamos ao momento de dividir os alunos pelos diferentes níveis existentes. O primeiro com os alunos que tinham mais capacidade e que, dessa forma, se destacavam; o segundo com os alunos que apresentaram um nível intermédio, ou seja, ainda com algumas vertentes por apurar; e, por fim, o terceiro, com aqueles alunos que apresentavam mais dificuldades. Esta divisão facilitou a intervenção e o planeamento das aulas, uma vez que permitiu adotar estratégias diferentes, selecionando assim metas diferentes para cada grupo. O objetivo desta estratégia era tirar o melhor de cada aluno, permitindo que estes evoluíssem e obtivessem sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

Outro dos aspetos tido em conta foi o facto da Extensão de Conteúdos ser um documento aberto, que dependia da resposta dada pelos alunos, pois o desenvolvimento dos mesmos podia obrigar a que este documento fosse alvo de alteração; podendo os alunos a estarem a responder muito bem à proposta inicial, mas também poderia acontecer o inverso e os alunos não estarem a corresponder com era esperado, pelo que, por vezes necessitou de ajustes, tanto no número de aulas, como nos diferentes elementos da modalidade.

Posto isto, a estrutura das UD, passava pelos seguintes pontos: Breve história da modalidade; Elementos a abordar na modalidade; Valor formativo da modalidade;

Caracterização dos recursos disponíveis na escola para a lecionação das aulas da UD; Realização de uma análise acerca da AFI, Avaliação Formativa (AF) e da Avaliação Sumativa (AS), utilizando como base informações recolhidas nas aulas; Extensão de Conteúdos elaborada tendo em conta os dados obtidos na grelha da AFI; Análise da evolução dos alunos.

Para finalizar, destacamos que a elaboração da UD deve ser um documento objetivo e conciso, direcionado para o contexto onde se está inserido, como as competências demonstradas pelos alunos, bem como os diferentes grupos de nível existentes.

### **1.3. Planos de Aula**

Bento (1998) refere que

*“Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos”*

Assim sendo, devemos ter em conta que o plano de aula é um documento importante pois é nele que constam os objetivos a atingir, como se pretendem atingir, e quanto tempo necessitamos para a concretização dos mesmos. Funcionando, deste modo, como um guia que orienta o professor sobre os objetivos presentes para uma determinada aula, a fim de os conseguir alcançar.

Como refere Quina (2009), existem vários modelos sobre a forma de estruturar a aula de Educação Física, sendo o mais comum o tripartido. Nesse modelo a aula é composta por três momentos articulados: parte inicial, parte fundamental e parte final. Baseado no referido anteriormente surgiu a necessidade, por parte do NE, de criar um modelo de plano de aula (Anexo V), optando então pela estrutura tripartida, semelhante à utilizada durante o primeiro ano do MEEFEBS. Este modelo iniciava com o cabeçalho, que continha: Nome do professor, Recursos materiais, Objetivos específicos / Funções

didáticas, UD, Turma, Número de aula, Data, Hora, Duração, Local e Número de alunos previstos.

Passando para o plano propriamente dito, este focava as três partes distintas citadas anteriormente. A parte inicial era o momento destinado para a apresentação da aula aos alunos, contextualizando os mesmos para os objetivos, atividades e organização da aula, esta parte da aula serve também para realizar uma breve ativação dos alunos e prepara-los para a próxima fase da mesma. A parte fundamental apresenta-se como a parte mais longa da aula, e é nesta parte que são ensinados e realizados os exercícios das matérias que estão a ser abordadas, quer seja num momento de introdução, exercitação, consolidação ou avaliação. A parte final da aula visa, fundamentalmente, no retorno à calma dos alunos, para que estes voltem às condições iniciais, serve também para arrumar o material e para questionar os alunos sobre os conteúdos abordados, realizando, deste modo, o balanço da aula.

Em todas as partes da aula tinham de se referir o tempo parcial do exercício, os objetivos operacionais (focar o principal objetivo do momento), a descrição da tarefa/organização (descrição do exercício quanto à sua realização, estrutura, número de alunos e ilustração do exercício) assim como as componentes críticas / critérios de êxito de cada tarefa.

Para finalizar o plano de aula continha uma parte destinada para a fundamentação, este momento era realizado ao mesmo tempo que o plano de aula e servia para justificar as escolhas de cada exercício. Já o outro momento era o de reflexão que se realizava posteriormente à aula e destinava-se à análise e balanço sobre o modo como decorreu a aula, nas suas várias vertentes.

Tabela 3 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Planeamento”

<b>Planeamento</b>		
<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
Dificuldade em saber o que realizar em cada período e a sequência das aprendizagens das mesmas.	Construção de um documento com a distribuição das modalidades pelos períodos e elaboração da extensão de conteúdos.	A estratégia foi adequada, pois tivemos um melhor controlo e organização de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Distribuição das modalidades tendo em conta os seus tempos letivos e os espaços adequados para as mesmas.	Procuramos a informação dos tempos letivos e informamo-nos sobre a rotação dos espaços ao longo do ano letivo todo e com isso realizamos um esquema a logo prazo com a distribuição de todas as modalidades a abordar neste ano por parte da turma.	A estratégia mostrou-se adequada, passando a ter um maior controlo do Plano Anual.
Elaboração das UD com uma sequência lógica.	Observar o PMP do 8.ºano.	A estratégia resultou, pois, conseguimos aferir o que era para trabalhar em cada modalidade.
Elaboração de planos de aula com uma sequência lógica.	Pesquisar sobre a modalidade e também sobre progressões pedagógicas da mesma.	A estratégia foi adequada e as aulas passaram a ser mais organizadas e adequadas ao nível da turma.

## 2. Realização

Se o planeamento prevê o que virá a ser desenvolvido, a realização concretiza esse plano. E, neste momento do processo que o professor coloca em prática a preparação da anterior fase, logo também é neste momento que vemos a fidelidade do nosso Planeamento e se aquilo que foi pensado é ou não possível de executar. É ainda neste momento que verificamos os imprevistos e as decisões de ajustamento como forma de melhoramento.

Esta foi a fase onde estávamos menos à vontade uma vez que a única experiência que possuíamos decorriam das curtas intervenções realizadas durante o primeiro ano do MEEFEBS. Por esse motivo neste EP, este foi o domínio que ofereceu um maior desafio durante o ano e, nesse sentido, foi o domínio onde notámos uma maior evolução.

Neste tópico procuramos explicar todas as ações e decisões tomadas, reflexões e experiências partilhadas em momento de prática pedagógica com a turma, de acordo com as dimensões apresentadas por Siedentop (1983) – instrução, gestão, clima e disciplina.

## **2.1. Intervenção Pedagógica**

De acordo com Quina (2009), para uma intervenção pedagógica bem-sucedida, os professores serão mais eficazes quanto melhor for o seu domínio dos princípios e procedimentos dessa mesma intervenção.

Essa eficácia aparece quando o professor tem a confiança correta para a aplicação desses procedimentos e adequa os mesmo à realidade e contexto que encontra na turma, pois a intervenção utilizada numa turma pode não funcionar para outra.

Para uma intervenção pedagógica eficaz, a organização, a disciplina e o clima relacional são responsáveis pela criação de condições necessárias à otimização dos efeitos do tempo de empenho motor e da instrução (Quina, 2009).

### **2.1.1. Instrução**

A capacidade de comunicar apresenta-se como um dos fatores determinantes no processo de ensino-aprendizagem dos alunos e na sua eficácia pedagógica. A instrução ocupa um lugar de destaque, ao referir-se à informação que está relacionada com os objetivos e matéria de ensino (Rosado & Mesquita, (2011). Para Barreiros (2016), nas fases iniciais da aprendizagem é fundamental a informação que é fornecida no momento da instrução. Ainda na visão de Rosado e Mesquita (2011), a instrução aglomera todos os comportamentos verbais e não verbais como, por exemplo, a explicação, a exposição, a demonstração e o feedback.

Dessa forma, a instrução revela-se de importância capital no decorrer deste EP e foi notória a evolução que decorreu ao longo de todo o ano letivo. Para essa evolução, os momentos de reflexão individual e conjunta com o professor orientador, e os restantes elementos do NE, foram fundamentais. Outro aspeto que contribuiu para essa evolução eram as observações realizadas ao restante NE e aos professores do GDEF. Para esse efeito, o NE, em colaboração com o professor orientador, construiu uma ficha de observação (Anexo VII).

Os momentos da preleção inicial, ao longo do ano variaram na sua duração, visto que dependia do momento em que nos encontrávamos na UD, pois se este fosse realizado no início desta, o tempo de duração era mais longo, uma vez que havia necessidade de dar a conhecer toda a informação relevante acerca da modalidade em questão, as

características desta, componentes críticas dos diferentes movimentos, estratégia a utilizar e cuidados a ter durante a atividade prática. No decorrer da UD, o tempo de preleção inicial ia diminuindo, uma vez que nas aulas de exercitação e consolidação a carência da preleção inicial não era tanta.

A preleção final focava-se na realização do balanço sobre o decorrer da aula, onde eram apontados os pontos fortes outros menos bons sobre a prestação dos alunos; nesta fase também realizávamos um questionamento aos alunos sobre alguns aspetos da modalidade, o que também servia como uma forma de controlar se os conteúdos estavam a ser transmitidos da maneira correta ou se se tinha de arranjar outra estratégia para a transmissão dos mesmos.

Na parte fundamental da aula, a instrução passava pela explicação dos exercícios e em fornecer *feedbacks* durante a execução do mesmo. No primeiro momento apontado encontrei na demonstração uma ferramenta bastante útil na transmissão do pretendido. A demonstração é uma das formas mais comuns de transmitir a informação que antecede a execução da habilidade motora, esta consiste em fornecer uma imagem representativa da tarefa a ser executada, na qual o meio mais frequente é a observação de um modelo. Esta é definida como o procedimento de fornecer informação sobre a natureza da habilidade a ser desempenhada, que pode ser uma fonte de informação sobre “como fazer” (Fonseca, Siqueira, Bruzi, Fialho, Ugrinowitsch & Benda, 2008).

A estratégia passava por escolher o aluno com mais capacidades para a realização de uma respetiva tarefa, de maneira a melhor captar a atenção dos restantes alunos, enquanto se efetua a explicação da tarefa com um tom audível e conciso, focando as componentes críticas que eram importantes trabalhar na respetiva tarefa demonstrada. A demonstração é reconhecida como uma importante fonte de informação e uma variável capaz de realçar no processo de aprendizagem de habilidades motoras, para Carrol e Bandura (1982, citado por Mendes, Godinho & Chiviawowsky, 1997) esta assegura duas funções essenciais no processo de aprendizagem, a primeira é regular a execução da habilidade motora e a segunda é auxiliar como referência no caso de detetar o erro entre as informações de retorno que resultam do movimento realizado pelo aluno e a representação cognitiva destes.

No segundo momento, referido acima durante a realização dos exercícios, a nossa intervenção centrava-se no fornecimento de *feedbacks*. Segundo Lee, Keh e Magill



(1993) uma das funções mais comuns que os professores executam durante a instrução é fornecer *feedbacks* aos alunos sobre o desempenho da sua execução. O *feedback* ocorre após a realização de uma habilidade motora e consiste na informação que recebemos sobre a execução da mesma. Este é sempre um reflexo da nossa atuação e a sua finalidade pedagógica é dar informações, com o efeito de dar uma resposta motora no processo e na capacidade de o aluno autorregular a sua ação. Estes podem ser direcionados individualmente, a um grupo de alunos, ou à turma; quanto à forma dos *feedbacks*, utilizámos visuais, auditivos, quinestésicos, de forma interrogativa, prescritiva e avaliativa. Visto que a ausência de *feedback* condiciona o processo de aprendizagem, procuramos, sempre que necessário, intervir de forma pertinente. O papel destes é bastante importante, pois auxilia o aluno a corrigir o seu movimento, de maneira a melhorar ou manter, se este já for realizado corretamente, e assim contribuímos de forma ativa na evolução aos alunos. A competência do *feedback* na aprendizagem assenta, não apenas na quantidade, mas também na qualidade e pertinência da informação que veicula (Castro, 2013).

### **2.1.2. Gestão**

Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013), defendem que o professor é o responsável por conseguir uma gestão ecológica da aula, equilibrada através de um planeamento. Uma boa gestão da aula garante a participação de todos os alunos para um ensino e educação eficazes, bem como permite que o processo de ensino-aprendizagem ocorra com qualidade, criando ambientes propícios para esse efeito.

Gilberts e Lignugaris-Kraft (1997) referem quatro aspetos relevantes para o professor para uma boa gestão da aula: disposição do ambiente físico de forma a facilitar a gestão dos alunos, criar um padrão de comportamento dos alunos na turma, execução de estratégias apropriadas para um bom comportamento e diminuir o inadequado e avaliar ou mediar a eficácia das estratégias implementadas.

A gestão do tempo de aula foi um aspeto que rapidamente foi controlado e assim seguiu durante todo o ano letivo. Nota apenas para o momento que mais demorou a interiorizar e que fazia referência ao ato de mandar os alunos para o balneário, pois devido à pandemia foi criado um horário de balneário e, somente uma turma de cada vez podia

estar nesse espaço e tinha um tempo definido para o efeito. Nesse sentido esse aspeto foi onde sentimos mais dificuldade, procurando rapidamente fixar a hora de saída dos alunos.

A gestão do material e do espaço foi também um aspeto que consideramos ter corrido bem ao longo do ano letivo, uma vez que antes da aula iniciar tínhamos o cuidado de montar algum material. Dessa maneira conseguíamos encurtar os momentos de transição, o que permitia aos alunos ter um maior tempo de prática. Em certas UD, mais especificamente a de Badminton e a de Ginástica de Aparelhos, essa gestão requeria outro tipo de abordagens, pois necessitávamos de auxílio na montagem do material; nesse sentido foram definidos grupos dentro da turma para facilitar tanto na montagem como na desmontagem do material, de ressaltar que esses grupos eram rotativos para que todos os alunos passassem por todos esses momentos.

No decorrer do ano tivemos a necessidade de formar grupos de trabalho. Esses grupos não foram iguais durante o ano, dependiam da UD que estava a ser lecionada, no caso das UD de Ginástica de Solo e Aparelhos os grupos foram definidos pelo facto do comportamento, uma vez que estas UD foram trabalhadas por estações o controlo da turma não era total como nas outras UD, posto isto optamos por separar os alunos mais faladores e inquietos para evitar os comportamentos de desvio. Na UD de Futsal a estratégia passou por formar grupos de nível, isto aconteceu porque nesta modalidade os níveis da turma eram muito desiguais, obrigando a uma diferenciação pedagógica das estratégias e exercícios realizados nas aulas.

A organização pensada dos exercícios permitiu que durante o ano todos os alunos estivessem simultaneamente em movimento na maioria do tempo de aula, assim como, a rápida transição/rotação entre exercícios.

### **2.1.3. Clima / Disciplina**

Estas duas dimensões são de alguma importância no que toca ao domínio da aula, pois o professor tem que garantir um bom clima nas suas aulas, a fim de evitar os comportamentos de desvio e inadequados. Esta dimensão é relevante para qualquer professor, ainda mais se este se encontrar no ano de estágio, nesse caso a dimensão toma uma proporção maior, uma vez que é necessário um bom ambiente para as aprendizagens dos alunos, mas também do professor estagiário.

Para Chaves (2002), o clima motivador numa aula de Educação Física é de fundamental importância na formação integral do aluno, marcando os ensinamentos éticos, estéticos e morais. Este fator tem um impacto significativo na motivação dos alunos, e a forma como o professor dá a instrução é essencial.

Siedentop (1998) refere que as dimensões do clima e da disciplina são também influenciadas pelas dimensões da instrução e da gestão, pois para o sucesso no controlo das primeiras, muito importantes são as relações humanas e as interações entre os diversos intervenientes no processo ensino-aprendizagem.

No decorrer do ano letivo deparamo-nos com uma turma sem nenhum aspeto a apontar no que à indisciplina diz respeito, mas mesmo assim foram criadas regras para que a turma continuasse com o comportamento inicial. Inicialmente, a abertura entre professor e alunos não foi muita, essa postura adotada aconteceu para que não houvesse excesso de confiança e estragar assim o bom ambiente existente, abertura que foi acontecendo de forma gradual e com o avançar do ano letivo. O único ponto a destacar no comportamento dos alunos durante a aula foi o facto de, em alguns momentos, a turma se tornar faladora na hora da instrução de exercícios, pelo que, para colmatar esse aspeto tomámos a decisão de separar os “grupinhos”, essa estratégia veio a revelar-se de sucesso, pois esses momentos reduziram drasticamente.

Ao longo das aulas foi notado que a atitude e empenho dos alunos para as aulas não era a mais adequada, o que obrigou à criação de mais estratégia e posterior aplicação. A solução passou pela introdução de exercícios com competição, com o objetivo de criar um estímulo diferente aos alunos. Depois da aplicação desta estratégia, notou-se um empenho e motivação maiores do que anteriormente. Este clima foi propício também graças à estrutura organizacional da situação de aula, onde os períodos de espera foram poucos e os exercícios dinâmicos.

Como forma de concluir, Quina (2009), refere que, a existência de um clima positivo e agradável nas aulas de EF é um facilitador das aprendizagens dos alunos em relação ao seu processo de ensino-aprendizagem.

## **2.2. Reajustamentos, Estratégias e Justificação das opções tomadas**

Foram diversas as decisões de ajustamento e estratégias para as realizar ao longo do ano letivo. Além das decisões de ajustamento relativas às diferentes dimensões do Planeamento acima referidas, também houve outras decisões que tivemos de realizar durante o decorrer das aulas.

No planeamento a longo prazo, o PA, o fator que originou a mudanças foi em relação às condições climatéricas, por vezes acontecia que estas não eram as mais indicadas para a prática e, nesse sentido, eramos obrigados a alterar o documento da distribuição das modalidades

Ao nível do planeamento a médio prazo, as UD, também foram alvo de reajustes, principalmente no número de tempos letivos definidos inicialmente para uma respetiva modalidade. Os fatores que estiveram relacionados a esse acontecimento foram alguns, entre elas as condições climatéricas, pois por vezes não havia hipótese de realizar as aulas, assim como a evolução, ou até mesmo a falta dela por parte dos alunos, e, quando isso acontecia o número de aulas podia ser mantido, aumentado ou até mesmo reduzido.

No que toca à parte do plano de aula, podemos referir que esta parte do planeamento foi a que sofreu mais alterações, pois os fatores que estavam ligados a isso também eram maiores. Mais uma vez aparecem as condições climatéricas, o que obrigava a que a aula fosse encurtada para que outra turma pudesse também realizar parte da sua aula; o número de alunos previstos por vezes falhava e a aula tinha que ser reajustada com os alunos que se encontravam presentes; outro dos fatores que foi motivo para que o plano de aula esse reajustamento foram os exercícios que não correspondiam às capacidades dos alunos e, aí, estes eram alterados para ir ao encontro do nível destes. Contudo, ao longo do ano letivo, fomos evoluindo e os planos foram sendo colocados em prática na íntegra.

Tabela 4 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Realização”

	<b>Realização</b>		
	<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
Instrução	Instrução Inicial longa.	Cronometrar o momento da instrução inicial.	A estratégia revelou-se adequada.
	Feedbacks pertinentes em modalidades que não possuo tantos conhecimentos.	Pesquisar melhor sobre cada modalidade para a dominar melhor.	A estratégia revelou-se boa passando informação pertinente aos alunos.
	Demonstrar um exercício.	Escolher o melhor aluno para a demonstrar aos outros.	A estratégia por vezes não funcionou, pois, o nível geral da turma não era muito elevado.
Gestão	Transições entre exercícios.	Preparar tudo no início das aulas com sinalizadores diferentes.	A estratégia revelou-se adequada, tendo os alunos mais tempo de prática.
Clima	Pouco empenho dos alunos para as aulas.	Introdução de exercícios com competição.	A estratégia foi adequada pois criou o estímulo que faltava aos alunos.
	Captar a atenção dos alunos na instrução e evitar comportamentos de desvio.	separa os “grupinhos”.	A estratégia veio a revelar-se ganhadora pois esses momentos reduziram drasticamente.
Ajustamento	Modificar algum exercício.	Conversas com o professor orientador e restante NE.	A estratégia teve um bom impacto, pois a reação à mudança de um exercício tornou-se mais fácil.

### 3. Avaliação

A avaliação é uma componente de elevada dimensão no processo de ensino-aprendizagem, exigindo um planeamento ponderado e flexível para todos os contratempos que possam surgir durante a leção de uma UD. Na avaliação devemos

ter em conta que avaliar é mais que um ato quantitativo, é sim todo um processo de evolução, onde atribuímos uma classificação sobre o desempenho do aluno, vários fatores têm que ser considerados e daí existirem três grandes momentos de avaliação, AFI, AF e AS.

Para Simões, Fernando e Lopes (2014), a avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação e encontra-se ligada ao processo ensino-aprendizagem. Muitas vezes a avaliação é apenas vista como uma mera atribuição de notas, dando aos alunos um "rótulo" e não como um meio de o mesmo orientar a sua prática, indo, deste modo ao encontro das reais necessidades dos seus alunos.

O processo de ensino-aprendizagem está direcionado para o alcance de resultados e para o alcance de objetivos. Por isso, avaliar os níveis de aprendizagem alcançados pelos alunos é um imperativo institucional. Mas os resultados alcançados pelos alunos dependem, em grande parte, dos comportamentos e intervenção de ensino do professor e da atitude com que o aluno reage a isso. Explica-se, assim, a importância teórica, prática e crítica de conhecer a forma como a avaliação é pensada, colocada em prática e utilizada por aqueles que interferem, têm proveito ou nela estão envolvidos (Nobre, Fachada & Silva).

### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

A AFI é o primeiro momento de avaliação de uma UD. A AFI deve ser tida em conta no início de uma UD e sempre que se queira introduzir uma nova aprendizagem (Rosado, Dias & Silva, 2002). Neste momento de avaliação é onde se percebe em que nível é que os alunos se encontram e, a partir daí, poderemos definir com maior exatidão os nossos objetivos e que nível pretendemos atingir com a turma.

Para Ferreira (2005), a AFI é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, cujo objetivo é dar indicações do nível dos alunos de cada turma. Como refere Carvalho (1994), para garantir esta perceção da direção a seguir, precisamos de conhecer o nível de habilidade motora dos nossos alunos para perceber o que conseguem ou não fazer e entender até onde podemos "exigir".

De forma a percebermos em que nível se encontrava a nossa turma, foi realizada a AFI nas primeiras aulas de cada UD. Esta avaliação é um momento rigoroso e decisivo no planeamento das aulas seguintes, percebendo assim qual seria o nosso ponto de partida e que tipo de objetivos poderíamos alcançar com turma.

A mesma consistiu numa avaliação das componentes integrantes de cada modalidade presentes no PMP da ESLdF para o ano de escolaridade em questão. Dessa forma, em colaboração com o professor orientador, foi elaborada pelo NE uma grelha (Anexo VIII) na qual constavam os objetivos, os conteúdos e respetivas componentes críticas. Assim sendo, utilizámos uma escala que continha as seguintes opções:

- 0 – “não realiza”, correspondente a um aluno que é incapaz de executar a tarefa;
- 1 – “realiza”, correspondente a um aluno que executa a tarefa, cumprindo com a determinada componente crítica.

Optámos por esta escala na AFI para sermos mais práticos no que se refere à primeira impressão relativa às capacidades dos alunos nas respetivas modalidades.

Este momento consistiu na realização de uma aula onde estivessem presentes todos os elementos da modalidade, isto acontecia tanto para as modalidades coletivas como individuais, para que, desse modo, fosse determinado em que situação/nível os alunos se encontravam, de acordo com os conteúdos apresentados.

Para concluir este momento da avaliação, era realizado um relatório acerca das conclusões retiradas da aula de AFI, refletido assim sobre as capacidades dos alunos e as melhores estratégias a utilizar na turma, com o objetivo que estes atingissem os melhores resultados. Outro documento a realizar na sequência da AFI foi a elaboração da respetiva extensão de conteúdos de cada UD a abordar.

### **3.2. Avaliação Formativa**

A AF:

*“... assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o*

*desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias” (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, cap. III).*

Segundo (Barreira, Boavida & Araújo, 2006), a AF tem por função fornecer um duplo feedback, ao aluno e ao professor, relativamente ao progresso do mesmo ao longo de uma UD, no sentido de localizar as suas dificuldades, de forma a possibilitar a seleção de técnicas alternativas de recuperação.

Assim sendo, nesta fase da avaliação foi realizada uma análise quanto às aprendizagens já adquiridas por parte dos alunos e, através dela, conseguimos identificar quais os alunos que estão a evoluir, os que estão a regredir e até mesmo os que mantêm o nível e, se necessário, reajustar algum aspeto que não esteja a funcionar se acordo com o que estava inicialmente programado.

Segundo Quina (2009), a AF consiste na recolha, sistemática e informal, de informações relativas aos comportamentos dos alunos com o objetivo de os procurar melhorar. Para o mesmo autor, esta baseia-se fundamentalmente na observação informal dos alunos.

A AF é um processo que decorre em todas as aulas e em todos os exercícios, pois os alunos estão em constante observação por parte do professor, e este deve assumir um comportamento que acompanhe a performance dos alunos. É nestes momentos que se tomam algumas decisões, quer sejam elas pequenas, como corrigir ou motivar o aluno, quer sejam grandes, como alterar o programa ou a estratégia que está a ser aplicada.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

A AS é a avaliação que se realiza no final de um ciclo de aprendizagem (UD, período ou ano) com o objetivo de formar um juízo de valor sobre a aquisição dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos (Quina, 2009).

Para Fernandes (2020), a AS permite aos professores elaborar um balanço, ou um ponto de situação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer no final de uma UD ou após ter decorrido um certo período de tempo. Assim sendo, pode considerar-se



que a avaliação sumativa é entendida normalmente como o balanço final, tendo assim lugar no final de uma unidade didática, parte ou totalidade de um programa (Nobre, 2015).

À semelhança da AFI, a AS, tinha uma grelha elaborada para o efeito, que continha os objetivos, os conteúdos e suas respetivas componentes críticas segundo o PMP da ESLdF do 8º ano de escolaridade. Dessa forma, utilizámos novamente uma escala que continha as seguintes opções:

- 0 – “não realiza”, correspondente a um aluno que é incapaz de executar a tarefa;
- 1 – “realiza”, correspondente a um aluno que executa a tarefa, cumprindo com a determinada componente crítica.

Este momento é um processo contínuo que decorreu ao longo de toda a lecionação da UD, sendo a última aula para retirar algumas dúvidas existentes sobre a AS, essa avaliação consistia em realizar todos os elementos na modalidade em prática. O que foi fundamental perceber neste momento de avaliação, foi analisar em que medida os alunos atingiram os objetivos anteriormente estabelecidos.

Apesar da construção desta grelha para a finalidade de realizar a AS, foi sempre tido em conta todo o desempenho do aluno ao longo de todas as aulas de cada UD, isto quer dizer que, durante todos os momentos de AF, a nota dos alunos foi sendo construída, com o objetivo de ser uma avaliação constante e não focada apenas no momento da aula de AS, pois, por vezes, pode não correr tão bem ao aluno a execução de algum elemento de uma respetiva modalidade.

Desde cedo os alunos foram informados sobre o processo de avaliação e, no caso de algum aluno ser impossibilitado de realizar a UD ou a parte final da mesma, por se encontrar de atestado, seriam avaliados através de trabalhos teóricos sobre as matérias trabalhadas.

### **3.4. Autoavaliação**

A realização da autoavaliação é importante, uma vez que é o momento para o aluno refletir sobre o trabalho desenvolvido de cada período, não esquecendo o que foi realizado durante todo o ano, deve também ter em conta todas as suas atitudes e o empenho que este teve durante as aulas. Para isso, torna-se fundamental que os

professores informem os alunos sobre os conteúdos perante os quais se devem avaliar e sobre os critérios de avaliação, fornecendo-lhes também indicações sobre a forma como estes devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015).

Posto isto, o GDEF construiu uma ficha para o efeito (Anexo IX). A qual foi apresentada aos alunos no final de cada período, onde este teria de atribuir um valor de 0 a 100% (30% – Área da Aptidão Física, 40% – Área das Atividades Físicas e 30% – Área dos Conhecimentos).

Após as informações recolhidas, era feita uma análise das respostas obtidas. O que notámos nessa fase foi que a maioria dos alunos se autoavaliou de acordo com a realidade das suas competências, acabando por coincidir com a nota atribuída no final do período.

Em suma neste momento da avaliação, o principal objetivo do professor é colocar os alunos a refletir sobre as suas capacidades, ações, comportamentos e atitudes no decorrer do período letivo.

### **3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação**

Os critérios e parâmetros de avaliação foram definidos pelo GDEF, que construiu uma grelha para realizar a avaliação (Anexo X), sendo que ficou definido que a avaliação final da disciplina tinha por base 3 diferentes Áreas, 30% – Área da Aptidão Física (aqui 20% eram para os valores obtidos na realização dos testes de aptidão física + 10% para o respetivo empenho e atitudes). 40% – Área das Atividades Físicas, (nesta área 30% ia para nota obtida nas UD abordadas naquele período + 10% para o empenho e atitudes). Por fim, 30% – Área dos Conhecimentos, neste espaço de avaliação era onde entravam os conhecimentos dos alunos em relação às modalidades abordadas, os trabalhos realizados através da plataforma *Classroom* (15% para a matéria/ano + 5% para as Técnicas Digitais + 5% para a pontualidade e + 5% para o material). A soma destes resultados (100%) ditava a nota final dos alunos nos três períodos letivos. Uma vez que este processo é contínuo a nota obtida pelos alunos tinham sempre em conta a nota obtida nos períodos anteriores.

Nota para que, no início do ano letivo todos os alunos foram sobre a forma como todo o processo de avaliação funcionava.

Tabela 5 – Quadro Sinótico relativo ao domínio “Avaliação”

<b><u>Avaliação</u></b>		
<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
Registrar notas no computador nas modalidades coletivas.	Levar folha com grelha de avaliação.	A estratégia foi boa pois estava mais liberto e atento.
Reparar em todas as componentes críticas de todos os gestos técnicos.	Estudar bem o que é pretendido avaliar.	A estratégia funcionou, pois, mas para isso também ajudou o facto de a turma ser pequena.
Atribuição de tarefas a alunos de atestado.	Criação de um grupo de turma na plataforma <i>Classroom</i> .	A estratégia foi pouco eficaz, uma vez que os alunos não acediam muito à plataforma.

#### **4. Intervenção Pedagógica noutra Ciclo de Ensino**

Outra tarefa realizada no âmbito do EP foi a intervenção pedagógica num ciclo de ensino diferente ao da nossa turma, com o objetivo de ter outra experiência com outras faixas etárias, enriquecendo assim a este ano tão marcante para a nossa formação enquanto professores. Uma vez que a nosso EP foi realizado numa turma do 3.º ciclo, realizamos esta tarefa numa turma do 12º ano de escolaridade, desta feita o 12.ºCT2 da ESLdF.

Esta intervenção decorreu a meio do 2º período, pois já estávamos mais à vontade uma vez que já vínhamos a lecionar à nossa turma durante um período e meio. Posto isto tivemos que lecionámos 4 aulas da UD de Rugby.

Era algo que tínhamos quando nos foi atribuída esta UD pois seria a primeira vez que estaríamos a lecionar esta matéria, com esta problemática identificada procuramos pesquisar acerca da modalidade em questão, para pudermos ter uma intervenção mais rica e completa.

Nós já tínhamos um certo à vontade com a turma, pois esta era a direção de turma do nosso professor orientador e à qual já tínhamos assistido a diversas aulas, esse aspeto facilitou durante este processo. A turma em questão apresentava um bom comportamento, mostrando-se bastante motivada para a prática e muito competente em termos motores, aspetos facilitadores para uma boa intervenção. Gostámos muito de trabalhar com alunos destas idades e a leção à matéria de Rugby veio a revelar-se surpreendentemente.

O facto de as idades serem diferentes às dos alunos da turma que nos foi dada para a realização do EP, pesou de maneira diferente no planeamento das aulas e até mesmo na intervenção com a turma, tendo esta sido uma experiência bastante enriquecedora. Foi também muito satisfatório observar o empenho e o gosto dos alunos da turma pela disciplina de Educação Física, tendo esta sido outra diferença relativamente à turma do 8º ano.

Esta experiência tornou o nosso EP mais rico, preparando-nos melhor para o futuro como professor, pois o contraste entre idades e formas de estar presentes numa turma e outra obrigou-nos a trabalhar o processo de ensino-aprendizagem de forma distinta e, esta dinâmica de lecionar aulas a turmas diferentes, é somente uma amostra do que vivenciaremos no futuro.

## 5. Questões Dilemáticas

Este tópico serve para realizar uma reflexão acerca da nossa intervenção pedagógica ao longo do ano letivo, na qual serão referidos dilemas que enfrentamos e que de certa forma influenciaram a nossa ação docente.

A primeira dificuldade surgiu quando tivemos a informação por parte da direção de algumas normas a cumprir nas aulas de Educação Física, mais propriamente dos jogos desportivos coletivos onde, no máximo, só podíamos realizar grupos de trabalho de 6 alunos. Assim sendo, as equipas só podiam ser de 3 elementos, devido as restrições ainda existentes devido ao COVID-19, isso levou à realização de situação de jogo reduzido, o que de certa forma, num momento inicial da UD, ajudou a que os alunos tivessem mais contacto durante a situação de jogo, fazendo também com que estes percebessem o jogo mais rapidamente e, também levou a que os exercícios fossem maioritariamente analíticos, para colmatar uma possível falta de empenho devido às características do exercício, introduzíamos competição entre equipas ou entre jogadores, o que levava a um maior envolvimento na aula. Noutra fase do ano letivo, e com a pandemia a melhorar, as restrições inicialmente impostas pela direção foram levantadas e, nesse sentido, a realização de jogo formal numa fase final da UD já foi possível de executar.

A segunda dificuldade prendeu-se com a questão dos alunos que não realizavam as aulas práticas, por motivos de falta de material ou por motivos de atestado. Como sabemos, as aulas desta disciplina baseiam-se na prática de atividade física e os conhecimentos adquiridos na mesma vêm através da prática. Inicialmente as indicações que transmitíamos a esses alunos era para os mesmos se apresentarem com papel e caneta, para que, dessa forma, realizassem o relatório da aula, e, no final da mesma os alunos entregavam a tarefa realizada e cabia-nos a nós analisar. Com essa tarefa apercebemo-nos que a qualidade dos relatórios realizadas ficava muito aquém do esperado, pois eram bastante incompletos, uma vez que não prestávamos tanta atenção a esses alunos começamos a questionar-nos se estes estavam atentos e se as percebiam o que estava a ser realizado. Com isso decidimos começar a estar mais atentos a esses alunos e por vezes dirigíamo-nos até aos mesmo a fim de perguntar se haviam dúvidas; começamos também a realizar os períodos de instrução junto a esses alunos, decidimos, por outro lado, incluir mais os alunos no decorrer da aula através da atribuição de funções, como por exemplo arbitrarem um jogo, uma vez que dessa maneira estavam a pôr em prática as regras da

modalidade, garantindo que o conhecimento era transmitido aos mesmos. Desta forma, apurámos que os alunos eram uma mais-valia para o desenrolar das aulas, libertando o professor para o grupo de alunos que apresentavam mais dificuldades.

Assim, foi-nos possível concluir que, ao longo da sua carreira, o professor depara-se com várias dificuldades e cabe ao mesmo encontrar as soluções que permitam sempre beneficiar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

## Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Outra das tarefas que foi realizada no decorrer deste ano de EP, foi um projeto de acompanhamento direto a um cargo de gestão dentro da escola, sendo que a assessoria pode ser realizada a um cargo de topo (Diretor) ou de gestão intermédia (Diretor de Turma, Coordenador do Departamento, Subcoordenador de Grupo ou similar, Coordenador de projeto existente na escola, Coordenador do Deporto Escolar). Desta feita, de acordo com os horários e possibilidades dos professores, o cargo que nos foi atribuído foi um de gestão intermédia, mais propriamente o cargo de Coordenador do Departamento (CD), neste caso de expressões. Para um gestor intermédio a relação com as pessoas e grupos, feita tanto de forma vertical como horizontal, é fulcral para que o comportamento organizacional vise os objetivos estratégicos, tendo por base a motivação e a recompensa (Marques & Cunha, 2000)

Para Villas-Boas (2012), os órgãos de gestão intermédia são de extrema importância estratégica na organização escolar. Com este projeto pretende-se adquirir competências relativas às funções deste cargo, visto que é necessário compreender e conhecer o mesmo e as relações criadas, ou seja, conhecer o trabalho que os professores acarretam além da lecionação das aulas e compreender a complexidade das escolas.

Ao longo de toda esta atividade de organização e gestão escolar, foram realizadas várias tarefas em cooperação com o professor assessorado, tais como, preparação dos documentos para o departamento no ano letivo 2021/2022, calendarização das atividades propostas para o Plano Anual de Atividades (PAA), preparação dos documentos de autoavaliação, preparação e realização das atividades do PAA (corta-mato, mega sprinter e caminhada), análise das avaliações finais do 1º e 2º período, reflexão sobre melhorias a considerar para melhorar a prática letiva e a sua avaliação, preparação das reuniões de reflexão sobre o desenvolvimento da prática letiva do 2º e 3º período e sua avaliação. Ao longo do ano letivo acompanhei o desenvolvimento dos projetos do agrupamento.

No início desta atividade de assessoria foi realizado um documento onde foram definidas metas a alcançar, metas essas que estão inseridas no Regulamento Interno da ESLdF. A fim de verificar se as metas a que inicialmente nos propusemos, realizamos um relatório sobre este projeto de assessoria, onde se encontram as metas alcançadas, as que

não foram alcançadas, tarefas do plano de trabalho proposto e uma reflexão final sobre todo o trabalho desenvolvido e as responsabilidades que o cargo acarreta.

O perfil do CD sugere várias competências que os professores devem possuir para que o cargo seja desempenhado da melhor maneira possível, assim que sejam chamados a exercê-lo.

O acompanhamento ao cargo de CD foi um projeto útil para percebermos a importância que o mesmo tem, tendo também servido para ficarmos com uma noção das tarefas que este desempenha, visto que este cargo é de grande importância pois é neste que passam decisões bastante importantes sobre assuntos e bom funcionamento de departamento, tais como a elaboração das estruturas, das reuniões de departamento, a criação de documentos de departamento, entre outros assuntos.

*Tabela 6 – Quadro Sinótico relativo à Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar*

<b>Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar</b>		
<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
Nenhum conhecimento em relação ao cargo.	Ler as funções do cargo presente no regulamento interno da escola.	A estratégia funcionou, uma vez que fiquei a conhecer melhor as funções do cargo.



## **Área 3 – Atividades de Projetos e Parcerias**

A presente área tem o objetivo de apresentar as atividades de projetos e parcerias desenvolvidas pelo NE no âmbito do EP. Estes projetos permitiram desenvolver algumas competências em relação ao planeamento e organização de atividades. Desta feita, durante este ano letivo, o NE planeou quatro atividades, tendo como público-alvo os alunos da ESLdF. Os eventos tiveram como principal finalidade a sensibilização para todos os alunos, promovendo assim a prática de atividade física de diferentes modalidades.

### **Projeto 1 – “Dia Desportivo” (Anexo XI)**

A primeira atividade desenvolvida foi o “Dia Desportivo”, que decorreu no dia 28 de outubro de 2021. Este evento foi dividido em duas partes distintas, da parte da manhã organizámos um “*Peddy Papper*”, apenas direcionado para o 3º ciclo, e da parte da tarde, para o secundário, um torneio de basquetebol 3x3. Esta atividade foi-nos proposta pelo nosso professor cooperante, fruto das interrupções letivas para as reuniões intercalares.

A mesma teve o seu início no planeamento, e este contemplou a realização do contacto com o GDEF através de e-mail, para dessa forma perceber a disponibilidade de cada um dos professores, mas também para que estes realizassem a divulgação do evento nas suas respetivas turmas. Para complementar a divulgação, foi realizado um cartaz que continha todas as informações relevantes.

Fazendo um balanço deste “Dia Desportivo”, o NE conclui que o mesmo foi um sucesso, tanto para nós, professores estagiários, como para a escola e os seus alunos, percebendo através do entusiasmo demonstrado por cada um destes intervenientes.

### **Projeto 2 – “Corta-Mato Escolar” (Anexo XII)**

Outra das atividades realizada foi o “Corta-Mato Escolar”, que decorreu no dia 21 de janeiro de 2022, sendo um projeto complementar integrante do Desporto Escolar, estando também integrada no PAA. Este evento era para ter sido realizado na última

semana de aulas do 1º período, no entanto, devido ao aumento de casos de COVID-19, foi decidido pelo coordenador do desporto escolar o adiamento para janeiro.

Esta atividade contou com a presença de alunos do escalão de infantis B (nascidos em 2010 e 2009), iniciados (nascidos em 2008 e 2007) e juvenis (nascidos em 2006, 2005 e 2004), e concedeu aos alunos a oportunidade de praticar atividade física ao ar livre, bem como o convívio entre outros elementos da comunidade escolar

O principal objetivo desta atividade foi apurar os melhores tempos de cada escalão, juntando assim aos alunos com melhores tempos da Escola Básica de Febres, formando, deste modo, o grupo de representantes do Agrupamento para a prova do Corta-Mato distrital.

### **Projeto 3 – “Mega-Sprinter” (Anexo XIII)**

A terceira atividade realizada foi o “*Mega-Sprinter*”, que decorreu no dia 23 de fevereiro de 2022, sendo um projeto complementar integrante do Desporto Escolar, estando também integrada no PAA, à semelhança do projeto 2.

A prova decorreu dividida por escalões de infantis B (nascidos em 2010 e 2009), iniciados (nascidos em 2008 e 2007) e juvenis (nascidos em 2006, 2005 e 2004) e por provas distintas, de 1000m, 40m, salto em comprimento e lançamento do peso. De referir que cada aluno teve a possibilidade de se inscrever em duas provas, sendo que uma delas não podia ser os 1000m, pois se fosse essa prova não poderia realizar mais nenhuma.

A atividade teve uma boa dinâmica, desde o início até ao fim. Os docentes que estavam propostos para as diversas tarefas cooperaram com o NE. Durante a participação, os alunos demonstraram-se entusiasmados e motivados para a realização da prova. No final, a distribuição de tarefas revelou-se bastante eficaz.

### **Projeto 4 – “XXIII Maratona de Voleibol” (Anexo XIV)**

A quarta e última atividade realizada foi a “XXIII Maratona de Voleibol”, esta aconteceu no dia 6 de abril de 2022, dia que assinalou o dia mundial da Atividade Física. Este evento decorreu no pavilhão desportivo da ESLdF, teve início pelas 9H, com intervalo para almoço das 13H as 14:30H e terminou pelas 17H.

Esta atividade teve como público-alvo todas as turmas do ensino secundário e também aos professores de Educação Física. A constituição das equipas era de, no máximo, 6 elementos, sendo que apenas jogariam 4 em simultâneo (2 jogadores do género masculino e 2 do feminino). O objetivo da atividade foi oferecer aos alunos uma atividade mais descontraída e fora do ambiente de sala de aula, elevando a participação, a diversão e o gosto de jogar, mais do que vencer.

Fazendo um balanço final desta “XXIII Maratona de Voleibol”, julgamos que este dia foi um sucesso, tanto para nós, NE, restantes professores de Educação Física, bem como para os alunos.

*Tabela 7 – Quadro Sinótico relativo à Área 3 – Atividades de Projetos e Parcerias*

<b>Área 3 – Atividades de Projetos e Parcerias</b>		
<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
Elaboração do projeto e relatório da atividade.	Pedir a colaboração do professor orientador.	A estratégia foi adequada pois a partir do primeiro projeto aplicado já sabíamos como proceder nos restantes.
Intervenção no dia do projeto.	Reunir com o NE antes do projeto para a finalidade de organizar o mesmo.	A estratégia foi boa, pois a nossa intervenção nos projetos foi bastante positiva.

## Área 4 – Atitude ético-profissional

Para Ribeiro-Silva e Amorim (2019), a formação inicial de professores é um momento crucial na construção da identidade profissional docente e, inerente a esta, da atitude ética perante a profissão. Os mesmos autores referem ainda que é indispensável assumirem-se e seguirem-se princípios éticos, especialmente durante o período do EP, os quais deverão orientar toda a ação docente, tanto dentro como fora da sala de aula.

Desde o primeiro dia do EP, ficámos, desde logo, comprometidos com a escola e a sua respetiva comunidade escolar. Os compromissos passaram desde as aprendizagens dos alunos, bem como as nossas próprias aprendizagens. Uma vez que o professor é visto como um exemplo a seguir, adotámos uma postura exemplar, mostrando seriedade, respeito, compromisso, entre outros valores éticos e morais, para que, dessa forma, tivéssemos credibilidade de exigir isso aos nossos alunos.

No sentido de construir essa postura adequada contribuíram as reuniões semanais do NE no início do ano, onde nos foi exigido pelo professor orientador que encarrássemos o desafio com seriedade, demonstrando uma postura correta ao sermos pontuais, assíduos, exigentes e respeitarmos toda a comunidade escolar. Podemos referir que a nossa atitude ético-profissional foi desde o primeiro dia do EP até ao último, a mais correta e adequada as funções exercidas.

De forma a completar a nossa formação e no sentido de evoluirmos enquanto docente e até mesmo enquanto pessoa, tivemos a oportunidade de participar numa ação de formação de Suporte Básico de Vida e Desfibrilador Automático Externo (DAE), formação oferecida ao GDEF. Destaco que essa formação foi de extrema importância, uma vez que nos capacitou para intervir nesse sentido, se assim fosse necessário.

Participámos em diversas ações de formação, das quais se destaca o 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física. Neste ouvimos diversas palestras relacionadas com o ensino da Educação Física, tivemos também a oportunidade de apresentar o trabalho acerca do nosso tema problema sobre as motivações dos estudantes do ensino básico e secundário para a educação física: estudo comparativo entre alunos do género masculino federados e não federados

Participámos ainda no projeto “Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás”, organizado pelo Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal, em colaboração com a FCDEF-UC, onde tivemos a oportunidade de implementar um projeto na ESLdF, a escola onde realizamos o EP, com o tema “Escola em Movimento”.

De forma a concluir todas as vivências e experiências que adquirimos no decorrer de todos os momentos deste EP, desde as aulas, reuniões, atividades de projetos e parcerias organizadas e ações de formação, verificamos que, todos esses momentos foram de extrema importância e tornaram-se uma mais-valia para o nosso desenvolvimento enquanto docente de Educação Física e oferecendo-nos ferramentas para enfrentar e ultrapassar as dificuldades que possam aparecer no futuro.

*Tabela 8 – Quadro Sinótico relativo à Área 4 – Atitude ético-profissional*

<b>Área 4 – Atitude ético-profissional</b>		
<b><u>Fragilidades iniciais</u></b>	<b><u>Estratégia a implementar</u></b>	<b><u>Resultado</u></b>
No início do ano o NE não estava por dentro da comunidade escolar.	Estarmos presentes e mostrarmos-nos disponíveis para todos os integrantes da comunidade escolar.	A estratégia mostrou-se adequada, pois rapidamente ficamos integrados na comunidade escolar.

## CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA

### MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ALUNOS DO GÉNERO MASCULINO FEDERADOS E NÃO FEDERADOS

#### *THE MOTIVATIONS OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION: COMPARATIVE STUDY BETWEEN FEDERATED AND NON-FEDERATED MALE STUDENTS*

**Helder Diogo Almeida Santos Vieira**

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

**Resumo:** A importância de ser um agente motivador torna-se muito preponderante na Educação Física, pois os conteúdos presentes na disciplina necessitam de maior motivação, e nem sempre encontramos os alunos prontos para a atividade física. Assim este estudo teve como principal objetivo verificar a motivações para a Educação Física, entre alunos do género masculino federados e não federados. A amostra foi constituída por 68 indivíduos do género masculino, sendo 30 federados e 38 não federados, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A motivação para a prática das aulas de Educação Física foi avaliada com base no questionário *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) constituído por 18 questões, divididas em cinco categorias de análise, foram elas Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação. A análise dos dados será realizada através de estatística descritiva. Concluimos que mesmo de forma ligeira os alunos federados apresentam, em média, valores de motivação superiores aos alunos que não são federados, nos itens que vão ao encontro à prática de Educação Física.

**Palavras-chave:** Género masculino, Motivação, Educação Física

**Abstract:** *The importance of being a motivating agent becomes very preponderant in Physical Education, because the contents present in the subject need more motivation, and we do not always find the students ready for physical activity. Thus, the main purpose of this study was to verify the motivations for Physical Education among federated and non-federated male students. The sample consisted of 68 males, 30 federated and 38 non-federated, aged between 12 and 18 years old. The motivation for the practice of Physical Education classes was evaluated based on the Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ), composed of eighteen questions, divided into five categories of analysis, namely Intrinsic Motivation, Identified Regulation, Introjected Regulation, External Regulation and Amotivation. The data analysis will be carried out using descriptive statistics. It is concluded that, although slightly, the federated students demonstrated, on average, higher motivation values than the students who are not federated, in the items that respond to the practice of Physical Education.*

**Keywords:** *Male gender, Motivation, Physical Education.*

## 1. Introdução

O presente projeto de investigação tem como objetivo é aferir a motivações dos estudantes do ensino básico e secundário para a Educação Física: estudo comparativo entre alunos do género masculino federados e não federados. Este estudo é referente a uma temática escolar, que será importante para o futuro como profissional de Educação Física, com o intuito de adotar atitudes críticas face ao quotidiano profissional.

Deste modo, o professor tem a tarefa de ser um grande agente motivador, pois a dúvida pelo caminho a seguir e os constantes avanços da tecnologia e do conhecimento universal são tentações para os adolescentes. (Chicati, 2000). Para o professor de Educação Física, a importância de ser um agente motivador torna-se muito preponderante, pois os conteúdos presentes na disciplina necessitam de maior motivação, e nem sempre encontramos os alunos prontos para a atividade física.

Como referem Nadal, Foguet e Balcells (2015) é essencial fornecer aos profissionais de Educação Física instrumentos que permitem conhecer os segredos e gatilhos motivacionais para melhoria da aprendizagem dos seus alunos.

Assim, o objetivo geral deste projeto é analisar a motivação dos alunos do ensino básico e secundário para a Educação Física. O objetivo específico desta investigação é perceber se existe diferença entre os alunos do género masculino que são federados em alguma modalidade extracurricular e se estes, estão mais motivados para as aulas de Educação Física, em comparação com aqueles que não praticam nenhuma atividade federada.

Esta investigação é constituída por seis pontos:

- O primeiro, será realizado o enquadramento teórico em torno desta investigação, onde vai ser apresentado os conceitos fundamentais do tema em estudo;
- O segundo ponto será apresentado a questão/problema, objetivos e a variável;
- O terceiro ponto será a metodologia a utilizar, os procedimentos definidos, os instrumentos utilizados, a amostra e a forma de análise descritiva e tratamento dos dados referentes a esta investigação;
- O quarto, serão a apresentação dos resultados obtidos da investigação;
- O quinto ponto tem ligação com o quarto, pois é a discussão sobre os resultados apresentados anteriormente;



- O sexto e último capítulo, serão apresentadas as conclusões retiradas com a realização deste estudo.

## **2. Enquadramento Teórico**

Neste ponto serão abordados alguns conceitos associados à temática em estudo, entre eles, a motivação, Educação Física assim como os subtemas presentes nesta investigação.

### **2.1. Motivação**

A motivação tem sido, cada vez mais, um assunto de crescente interesse para os docentes, uma vez que esta temática é vista como um fator essencial no processo de aprendizagem dos alunos. Sendo a motivação um fator essencial no processo de ensino-aprendizagem, esta está envolvida em diversos fatores que estimulam o indivíduo a obter um determinado comportamento diante de uma situação.

Assim sendo, a motivação é considerada como fator determinante no contexto escolar, pois o maior interesse é o de aprender, entretanto a motivação não depende só do aluno, mas também do contexto em que ele está inserido tendo em vista que situações ambientais influenciam de forma significativa no processo de motivação. (Bzuneck, 2009, citado por Avelar, 2014).

O conceito de motivação pode ser exemplificado como um fator psicológico ou como um processo, atualmente a palavra também apresenta uma nova conotação, a qual remete a metas pessoais.

Conforme Bzuneck, 2009, (p. 9), citado por Avelar (2014), “a motivação, ou o motivo, é aquilo que move uma pessoa ou que a põe em ação ou a faz mudar de curso, a motivação tem sido entendida ora como um fator psicológico, ou conjunto de fatores, ora como um processo”.

A motivação pode ser entendida como um processo e, como tal, é aquilo que suscita ou incita uma conduta, que sustenta uma atividade progressiva, que canaliza essa atividade para um dado sentido (Balancho e Coelho, 1996, citado por Moraes e Varela, 2007).

A motivação é uma das dimensões psicológicas mais importantes na área da Educação. De acordo com Morris e Maisto (2004) essas fontes de motivação podem ser classificadas em intrínsecas e extrínsecas.

Segundo Ribeiro (2011) na motivação intrínseca, ao contrário, o controlo da conduta depende sobretudo do sujeito em si, dos seus próprios interesses e disposições.

- A Motivação Intrínseca, tem origem em fatores pessoais internos (necessidades, medos, vontades e interesses);

Na motivação extrínseca, o controlo da conduta é decisivamente influenciado pelo meio exterior, não sendo os fatores motivacionais inerentes nem ao sujeito nem à tarefa, mas simplesmente o resultado da interação entre ambos (Ribeiro, 2011).

- A Motivação Extrínseca, baseia-se em fatores externos (incentivos, recompensas ou punições).

## **2.2. Motivação e Educação Física**

Como diz Soares (1996) a Educação Física escolar tal como a conhecemos hoje (como matéria de ensino) têm as suas raízes na Europa no fim do século XVIII e início do século XIX. Com a criação dos chamados Sistemas Nacionais de Ensino, a Ginástica, primeiro nome dado à Educação Física e com carácter bastante abrangente, esta teve lugar como conteúdo escolar obrigatório.

Na Educação Física, a motivação ganha um carácter de grande importância pois, de acordo com Murray (1983, citado por Marante, 2008), as diferenças presentes na motivação poderão ser um fator explicativo para os diferentes níveis de desempenho e de envolvimento que os alunos apresentam no decorrer destas aulas.

Assim é possível perceber que quando os alunos estão motivados irão demonstrar atitudes mais positivas relativamente às aulas de Educação Física, como sentimentos de interesse, emoções positivas, concentração, esforço, rendimento, ao passo com uma menor motivação irão desenvolver atitudes menos positivas. (Santos & Duque, 2010 citados por Marante, 2008).

Estas aulas emergem como um contexto único, no qual existe uma junção ótima para a promoção da prática da atividade física das crianças, sendo que experiências positivas nestas podem ser importantes no sentido de incentivar hábitos de atividade física ao longo da vida.

Fazendo uma ligeira ponte entre as aulas de Educação Física e a motivação, autores como Chu e Zhang (2018), referem que as formas de motivação direcionadas para o continuum superior (ou seja, regulação intrínseca, integrada e identificada) ditam o comportamento de um indivíduo geram-se respostas adaptativas na Educação Física como um maior grau de envolvimento e prazer nas tarefas. Em contraste, quando o comportamento é regulado por formas de motivação que se situam no continuum inferior da motivação (introjetado ou externo) ou até mesmo estados de amotivação ocorrem consequências de que revelam falta de adaptação e envolvimento nas tarefas.

A disciplina de Educação Física, em especial, tem uma contribuição de valor e positiva para o desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo dos jovens que podem assumir-se como precursores da participação regular em atividade física.

Focando mais na problemática deste estudo e ao verificar a motivação em função do género neste caso o masculino, verificámos algumas diferenças. Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005) referem que os rapazes dão maior importância a motivos intrínsecos de desempenho, valorizando mais os motivos relacionados com a competição.

Já no que toca a alunos federados e não federados Koka e Vira (2012), dizem que a participação dos alunos em atividades físicas organizadas fora do contexto das aulas de Educação Física será um dos fatores que poderá exercer influência na motivação dos alunos para estas aulas.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Pergunta de Partida

Depois da exposição do enquadramento teórico acerca dos conceitos de motivação e Educação Física, surge uma pergunta. Existem diferenças na motivação dos estudantes do género masculino federados e não federados do Ensino Básico e Secundário para a Educação Física?

#### 3.2. Objetivos da Investigação

Tabela 9 – Objetivos da Investigação

Pergunta de partida	
Existem diferenças na motivação dos estudantes do género masculino federados e não federados do Ensino Básico e Secundário para a Educação Física?	
Objetivos	
Geral	Específico
Investigar a motivação dos estudantes do género masculino do ensino básico e secundário para a Educação Física	Comparar e analisar a diferença de motivação para a Educação Física entre os estudantes do género masculino não praticantes e os praticantes de desporto extracurricular.
Hipóteses	Variáveis
Os alunos federados em alguma modalidade, fora do contexto escolar, apresentam maiores níveis de motivação para a prática de Educação Física e, assim, melhores resultados?	Alunos do género masculino federados  Alunos do género masculino não federados

### **3.3. Amostra**

A amostra deste estudo é constituída por alunos do género masculino, do 3º ciclo de ensino e do ensino secundário da ESLdF. Responderam a este questionário 68 alunos, dos 68 inquiridos, 30 são federados (44,1%), sendo 17 do 3.ºciclo e 13 do secundário, por outro lado existem 38 não federados (55,9%), sendo 14 do 3.ºciclo e 24 do secundário com idades compreendidas entre 12 a 18 anos de idade.

### **3.4. Instrumentos**

Para a consecução deste estudo foram utilizados na amostra selecionada, dois instrumentos, o *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) de Teixeira, Monteiro, Carraça & Palmeira (2018). O questionário é constituído por 5 subescalas, sendo que cada uma destas representa um tipo de regulação motivacional, sendo elas (Anexo X):

- **Motivação Intrínseca**

O conceito está relacionado à força interior que é capaz de se manter ativa mesmo diante de adversidades. Este tipo de combustível relaciona-se aos interesses individuais que podem ser alterados apenas por escolha da pessoa.

- **Regulação Identificada**

Para os autores Rufini, Bzuneck e Oliveira (2011) a regulação identificada acontece quando o indivíduo avalia certo comportamento como importância pessoal. Nela o indivíduo executa uma tarefa na qual não pode escolher, ou seja, uma atividade que é analisada como relevante a ser executada, mesmo que não seja interessante (Melo, Souza e Silva, 2020).

- **Regulação Introjetada**

A Regulação Introjetada acontece quando o procedimento sofre regulação de uma fonte de motivação que, no início externa, é internalizada, como procedimentos que são reforçados por pressões internas como a culpa ou a necessidade de ser aceite (Ryan & Deci, 2000). De acordo com Melo, Souza e Silva, (2020) a pessoa é motivada a

comportar-se de uma determinada forma para atender as instâncias ligadas a autoestima ou impedir sentimento de ansiedade.

- **Regulação Externa**

Na regulação externa, de acordo com Ryan e Deci (2000), esta acontece quando o procedimento é gerido por motivos externos ou medo de consequências negativas como apreciações sociais. A pessoa simplesmente atende a controladores externos, como no caso de fazer uma tarefa por mera obediência, ou visando alguma recompensa, ou para evitar punições ou por pressões externas (Rufini, Bzuneck & Oliveira, 2011).

- **Amotivação**

Amotivação é quando há ausência de qualquer tipo de motivação na prática de qualquer tipo de atividade. Está presente quando as pessoas agem passivamente por meio de uma atividade (Sierra-Díaz, González-Víllora, Pastor-Vicedo, & López-Sánchez, 2019).

As respostas do PLOCQ são medidas segundo uma escala de *Lickert* de 7 pontos, sendo que 1 corresponde a (“Discordo Totalmente”) e o 7 correspondia a (“Concordo Totalmente”).

Tabela 10 – Itens que constituem cada subescala

Subescalas	Itens
Motivação Intrínseca	3, 8, 17
Regulação Identificada	2, 7, 12, 16
Regulação Introjetada	6, 11, 15
Regulação Externa	1, 5, 10, 14
Amotivação	4, 9, 13, 18

### 3.5. Procedimentos de recolha

A aplicação do questionário PLOCQ foi realizada através da plataforma *Classroom*, Antes da aplicação dos questionários, os alunos foram contextualizados em relação ao mesmo. O questionário foi constituído por 18 perguntas, agrupadas em 5 subescalas, como referido anteriormente.

### 3.6. Procedimentos de análise

Depois da etapa de recolha dos dados passou-se para o procedimento de tratamento de dados, a mesma foi realizada e foi obtida com recurso ao programa IBM SPSS Statistics, versão 26. Através da de estatística descritiva, foram apuradas as médias, o desvio padrão, a moda, o mínimo e o máximo para cada uma das subescalas de análise.

Para a realização desta investigação foi elaborado um cronograma, este foi construído para ser um guia e com o objetivo de facilitar todos os processos inerentes a este estudo (Tabela 11).

Tabela 11 – Cronograma da Investigação

Momento	Data	Tarefa
1	13/12/2021	Aplicação do questionário ao 3º ciclo de ensino
2	10/01/2022	1º análise dos dados obtidos
3	04/04/2022	Aplicação do questionário ao ensino secundário
4	16/05/2022	2º análise dos dados obtidos



## 4. Resultados

### 4.1. Motivação Intrínseca

Na tabela 12 é referente à análise estatística a subcategoria Motivação Intrínseca dos alunos do gênero masculino federados e não federados.

Tabela 12 – Resultados Motivação Intrínseca

	Motivação Intrínseca		
	Federados	Não Federados	<i>sig</i>
Amostra	30	38	,001
Média das respostas	6,11	5,08	
Desvio Padrão	0,984	1,212	
Moda	7	6	
Mínimo	3	1	
Máximo	7	7	

A média dos alunos federados é superior à dos não federados. Através do valor *sig* calculado, verificamos que os dois grupos de estudo apresentam diferenças estatisticamente significativas.

### 4.2. Regulação Identificada

Na tabela 13 é referente à análise estatística a subcategoria Regulação Identificada dos alunos do gênero masculino federados e não federados.

Tabela 13 – Resultados Regulação Identificada

	Regulação Identificada		
	Federados	Não Federados	<i>sig</i>
Amostra	30	38	,006
Média das respostas	5,92	5,08	
Desvio Padrão	1,195	1,279	
Moda	7	7	
Mínimo	2	1	
Máximo	7	7	

A média do dos alunos federados é superior à dos não federados. Através do valor *sig* calculado, verificamos que os dois grupos de estudo apresentam diferenças estatisticamente significativas.

#### 4.3. Regulação Introjetada

Na tabela 14 é referente à análise estatística a subcategoria Regulação Introjetada dos alunos do gênero masculino federados e não federados.

Tabela 14 – Resultados Regulação Introjetada

	Regulação Introjetada		
	Federados	Não Federados	<i>sig</i>
Amostra	30	38	,747
Média das respostas	3,68	3,86	
Desvio Padrão	1,907	2,057	
Moda	1	1	
Mínimo	1	1	
Máximo	7	7	

A média do dos alunos federados é inferior à dos não federados. Através do valor *sig* calculado, verificamos que os dois grupos de estudo não apresentam diferenças estatisticamente significativas a nível da regulação introjetada, pois  $sig > 0.05$ .

#### 4.4. Regulação Externa

Na tabela 15 é referente à análise estatística a subcategoria Regulação Externa dos alunos do gênero masculino federados e não federados.

Tabela 15 – Resultados Regulação Externa

	Regulação Externa		
	Federados	Não Federados	<i>sig</i>
Amostra	30	38	,276
Média das respostas	3,22	4,11	
Desvio Padrão	1,772	1,914	
Moda	7	1	
Mínimo	1	1	
Máximo	7	7	

A média do dos alunos federados é inferior à dos não federados. Através do valor *sig* calculado, verificamos que os dois grupos de estudo não apresentam diferenças estatisticamente significativas a nível da regulação externa, pois  $sig > 0.05$ .

#### 4.5. Amotivação

Na tabela 16 é referente à análise estatística a subcategoria Amotivação dos alunos do gênero masculino federados e não federados.

Tabela 16 – Resultados Amotivação

	Amotivação		
	Federados	Não Federados	<i>sig</i>
Amostra	30	38	,866
Média das respostas	2,17	2,24	
Desvio Padrão	1,284	1,287	
Moda	1	1	
Mínimo	1	1	
Máximo	7	7	

A média do dos alunos federados é inferior à dos não federados. Através do valor *sig* calculado, verificamos que os dois grupos de estudo não apresentam diferenças estatisticamente significativas a nível da amotivação, pois  $sig > 0.05$ .

## 5. Discussão dos Resultados

Uma vez apresentados os resultados, alguns são merecedores de destaque devido à importância que mostraram em relação à motivação

Este estudo teve como seu objetivo comparar as motivações para as aulas de Educação Física entre os dois grupos de alunos, os que praticavam desporto organizado fora do contexto escolar, em relação aos que não praticam, verificou-se que existem diferenças nos dados obtidos.

Na primeira fase de análise dos resultados, onde a amostra era constituída por alunos do 3º ciclo de ensino, com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos de idade, as respostas apresentadas aos itens para cada tipo de motivação e nas quais se notaram mais diferenças foram na “Motivação Intrínseca” e na “Regulação Identificada”. Já nos outras três subescalas (Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação) observou-se semelhanças nos resultados obtidos.

Neste segunda fase e com o aumento da amostra e do nível de maturidade da mesma (12 a 18 anos de idade), verificamos que relativamente à subcategoria “Motivação Intrínseca”, observamos que os alunos federados apresentam maior vontade e motivação para a prática da disciplina de Educação Física, apesar de as respostas mais utilizadas serem altas, (7 “Concordo Totalmente”, para os federados e 6 para os não federados), leva a querer que a maioria dos alunos da ESLdF, gostam da disciplina e querem aprender os conhecimentos que esta lhes pode oferecer.

Na subescala “Regulação Identificada”, os resultados obtidos vão de encontro aos obtidos na primeira fase do estudo, sendo que a média do grupo de alunos federados situa-se nos 5,92 e dos não federados nos 5,08, sendo também a resposta número 7 (“Concordo Totalmente”) a mais utilizada em ambos, apesar do ligeiros índices de motivação superiores nos alunos federados, não podemos dizer que os outros não estão disponíveis para a prática de Educação Física.

Na “Regulação Introjetada” as médias das respostas dadas são praticamente iguais e a resposta mais utilizada por ambos os grupos são de 1 (“Discordo Totalmente”), com isso podemos interpretar que as razões que levam os alunos a praticas as aulas da disciplina de Educação Física da ESLdF, não são por sentirem culpa própria se não as realizarem.

Relativamente à subcategoria de “Regulação Externa”, apesar dos valores serem um bocado mais distantes do que os apresentados no parágrafo anterior os resultados foram também baixos. Concluimos assim que, as motivações que levam à prática de Educação Física na ESLdF não são pelo facto de estas serem de carácter obrigatório, ou por fonte motivacional de origem externa.

Os resultados da “Amotivação” vão de encontro com os resultados das duas subcategorias anteriores, aqui as questões são de carácter redutivo, mais uma vez a resposta mais utilizada por ambos os grupos em estudo foi a 1 (“Discordo Totalmente”) e os valores da média são muito próximos e inferiores a três. Concluimos que não concordam com as perguntas referentes a esta categoria, ou seja, os alunos estão motivados para participar nas aulas de EF, referindo sempre que alguns alunos não seguem o padrão pelo que as respostas 7 (“Discordo Totalmente”), nesta subcategoria também existem.

À semelhança da 1ª análise dos dados, os resultados da 2ª análise mostraram que os alunos federados revelaram valores ligeiramente superiores nas subescalas “Motivação Intrínseca” e “Regulação Identificada”, comparativamente com o outro grupo de alunos. Em contrapartida nas outras três subescalas não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos estudados.

Com os valores analisados, conseguimos perceber que mesmo que seja de forma ligeira os alunos que praticam atividade física extracurricular, e que tenha uma vertente de competição (federado) apresentam, em média, valores de motivação superiores aos alunos que não são federados, nos itens que vão de encontro à prática da disciplina de Educação Física (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada).

Como dizem os autores Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005) e Koka e Vira (2012) anteriormente citados verificamos que as existem diferenças estatisticamente significativas nos aspetos intrínsecos à disciplina de Educação Física.

## 6. Conclusão

Com os resultados da presente investigação é possível aferir acerca da forma como os alunos do gênero masculino, estão para as aulas e como regulam o seu comportamento na prática de Educação Física. Desta forma podemos responder à questão de partida colocada inicialmente, uma vez que o objetivo era situar os alunos dentro do *continuum* motivacional proposto pela teoria.

Esta informação é útil e dá-nos uma ideia geral da motivação por parte dos alunos. Todavia é fundamental ir mais além do que respeita ao conhecimento da satisfação das necessidades psicológicas básicas e mais importante compreender de que forma é que as nossas estratégias de ensino impactam no comportamento autodeterminado dos alunos. Apesar do objetivo específico estar direcionado para a diferenciação dos alunos do gênero masculino que são federados e dos que não são federados, posto isto creio que a ação do professor é preponderante uma vez que a ele é atribuída a responsabilidade pelas aulas.

É de referir ainda que o objetivo principal desta investigação, o facto de os alunos praticarem atividade física extracurricular, e que tenha uma vertente de competição (ser atleta federado) pode refletir no seu comportamento no que diz respeito à motivação para a prática de atividade física, mais concretamente a Educação Física.

Foi feita a análise das respostas a cada um dos 18 itens, a fim de perceber melhor em que patamar é que se encontram os dados e qual a pertinência de associar esta variável à motivação dos alunos, no contexto da Educação Física.

De forma a melhorar e potenciar a motivação dos alunos, devem ser adotadas estratégias, tendo em conta as necessidades e os interesses dos alunos para as aulas de Educação Física. O trabalho em equipa e o espírito de grupo surge como uma dessas estratégias, pois revela-se fatores importantes para a motivação dos alunos.

## 7. Referências Bibliográficas

- Avelar, A. C. (2014). A motivação do aluno no contexto escolar. *Revista Eletrônica de Educação da UniAraguaia*, 3(1), 71-90.
- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Journal of Physical Education*, 11(1), 97-105.
- Chu, T. L. (Alan), & Zhang, T. (2018). Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(4), 1-37.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). Motivação de estudantes universitários para atividade física: diferenciando os motivos de homens e mulheres para a prática de esportes e exercícios. *Journal of American College Health*, 54 (2), 87-94.
- Koka, A., & Hein, V. (2003). The impact of sports participation after school on intrinsic motivation and perceived learning environment in secondary school physical education. *Kinesiology*, 35(1), 5-13
- Marante, W. (2008) *Motivação e Educação Física Escolar: Uma abordagem multidimensional*. [Dissertação de Mestrado]. Escola de Educação Física e Esporte Universidade de São Paulo.
- Melo, L. B. C., Souza, M. A., & Silva, J. G. M. (2020). Motivação para a aprendizagem em crianças escolares: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 10, 1-7.
- Moraes, C. R., & Varela, S. (2007). Motivação do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem. *Revista eletrônica de Educação*, 1(1), 1-15.
- Morris, C. e Maisto, A. (2004). *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Prentice Hall
- Nadal, A. L., Foguet, O. C., & Balcells, M. C. (2015). Evaluar la motivación en la educación física, una aplicación con AMPET. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 47, 55-64.
- Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *Profforma*, 3, 1-5.



- Rufini, S. E., Bzuneck, J. A., & Oliveira, K. L. D. (2011). Estudo de validação de uma medida de avaliação da motivação para alunos do ensino fundamental. *Psico-USF*, 16(1), 1-9.
- Ryan, R. M. e Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sierra-Díaz, MJ, González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, JC, & López-Sánchez, GF (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10(2115), 1-24.
- Soares, C. L. (1996). Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. *Revista Paulista de Educação Física*, 2, 6-12.

## CONCLUSÃO

Ao longo da realização deste documento centramos os objetivos na apresentação e reflexão das vivências ao longo deste ano de EP. Consideramos este período como muito enriquecedor para a nossa formação pois, foi um ano em que nos foi dada a oportunidade de participar em diversas etapas do processo ensino-aprendizagem da turma que, com muito gosto, nos foi atribuída. Tivemos ainda o gosto de abraçar projetos de uma dimensão maravilhosa, estes que nos ofereceram a oportunidade de ter contacto com cargos de gestão escolar - no nosso caso o cargo de CD. Pudemos ainda, de um jeito muito gratificante, organizar diversos projetos com a finalidade de melhorar a cultura desportiva e educativa da escola.

Inicialmente estávamos invadidos pela ansiedade e por um certo receio de falhar, sendo que o nosso objetivo era atingir o sucesso e ser competentes desde cedo. Ao longo do ano foi exigida uma grande carga de dedicação e confronto de desafios diários pois, era a nós que competia a função de pensar no planeamento, na turma, nas aulas, nos conteúdos e no domínio das matérias. Os desafios levam-nos a ter uma vontade de superação continua de um modo objetivo e eficiente - levando ao melhoramento da nossa ação pedagógica e à nossa procura de métodos a fim de atingirmos o sucesso no processo de aprendizagem dos nossos alunos.

Ao longo do ano sentimos que estivemos envolvidos num processo gratificante. Ao olhar para trás, de um modo especial para o PFI, ficamos extremamente realizados por sentirmos que grande parte das dificuldades sentidas de início foram ultrapassadas, encontrando-nos com uma confiança diferente no nosso desempenho enquanto futuros docentes de Educação Física. Desde cedo compreendemos que é diferente o saber teórico adquirido ao longo de toda a formação e outra é a aplicação num contexto que temos o costume de apelidar de "tão imprevisível como real". Enquanto futuros professores possuímos a noção de que este processo não faz de nós um "produto acabado" pois, somos defensores da ideia de que a procura constante de conhecimentos deve acontecer.

Fazendo referência a uma introspeção já realizada por nós, consideramos ter entrado umas pessoas e saído outras. Carregamos um sentimento de dever cumprido, com grandes contributos quer positivos quer menos positivos dos nossos percursos académicos com o objetivo de criarmos os perfis atuais de doentes da disciplina de Educação Física e crescimento pessoal de cada um.

Em suma, damos por terminada a presente formação com um gosto pela prática pedagógica ainda mais rica. Também nos invade um sentimento de saudade de algo que terminou recentemente, o ato de lecionar e de todas as preocupações que este envolve. Sentimos como nosso o dever de procurar um enriquecimento contante dos nossos perfis, trabalhando no desenvolvimento de competências, aumentando os nossos conhecimentos e melhorando a nossa prática pedagógica de forma eficiente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de Pedagogia*, 40(3), 95-133.
- Barreiros, J. (2016). *Plano Nacional de Formação de Treinadores – Manuais de formação grau I*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carvalho, L. (1994). Sociedade Portuguesa de Educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10–11, 135–151.
- Castro, B. (2013). *O Feedback Pedagógico Nas Aulas de Educação Física: Relação Com a Informação Inicial, Especificidade e Direção*. [Relatório de Estágio Profissional para obtenção de grau de Mestre]. Faculdade de Desporto Universidade do Porto.
- Chaves, W.M. (2002). *O clima motivacional nas aulas de educação física: Uma abordagem sócio-cognitivista*. VI EnFEFE – Encontro Fluminense de Educação Física Escolar, Rio de Janeiro.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 61–80.
- Fernandes, D. (2020). *Para uma Inserção Pedagógica dos Critérios de Avaliação*. Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em avaliação Pedagógica – Projeto MAIA.
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas: avaliação diagnóstica: construção de um instrumento de observação comum a*

- andebol e a basquetebol*. [Dissertação de licenciatura]. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Gilberts, F. H., & Lignugaris-Kraft, B. (1997). *Classroom Management and Instructional Competencies for Preparing Elementary and Special Education Teachers*. *Teaching and Teacher Education*, 13(6).
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38–51.
- Lee, A. M., Keh, N. C., & Magill, R. A. (1993). Instructional effects of teacher feedback in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(3), 228-243.
- Marques, C. A., & Cunha, M. P. (2000). *Comportamento organizacional e gestão de Empresas*. Lisboa: Dom Quixote.
- Mendes, R.; Godinho, M.; Chiviacowsky, S. (1997). Informação de retorno sobre o Resultado e Aprendizagem. *Boletim SPEF*, 15/16, 25-37.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos*. [Tese de Doutoramento]. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Nobre, P., Fachada, M., & Silva, E. (s.d). Observatório de Avaliação em Educação Física: Um projeto em construção. *Revista Global de Educación Física y Deporte*, 1 (1), 12-16.
- Quina, João do Nascimento (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança. ISBN 978-972-745-101-2.
- Ribeiro-Silva, E. e Amorim, C. (2019, novembro). *A avaliação da atitude ético-profissional na formação inicial de professores de Educação Física*. Artigo apresentado no 11º Congresso Nacional de Educação Física, Figueira da Foz, Portugal.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

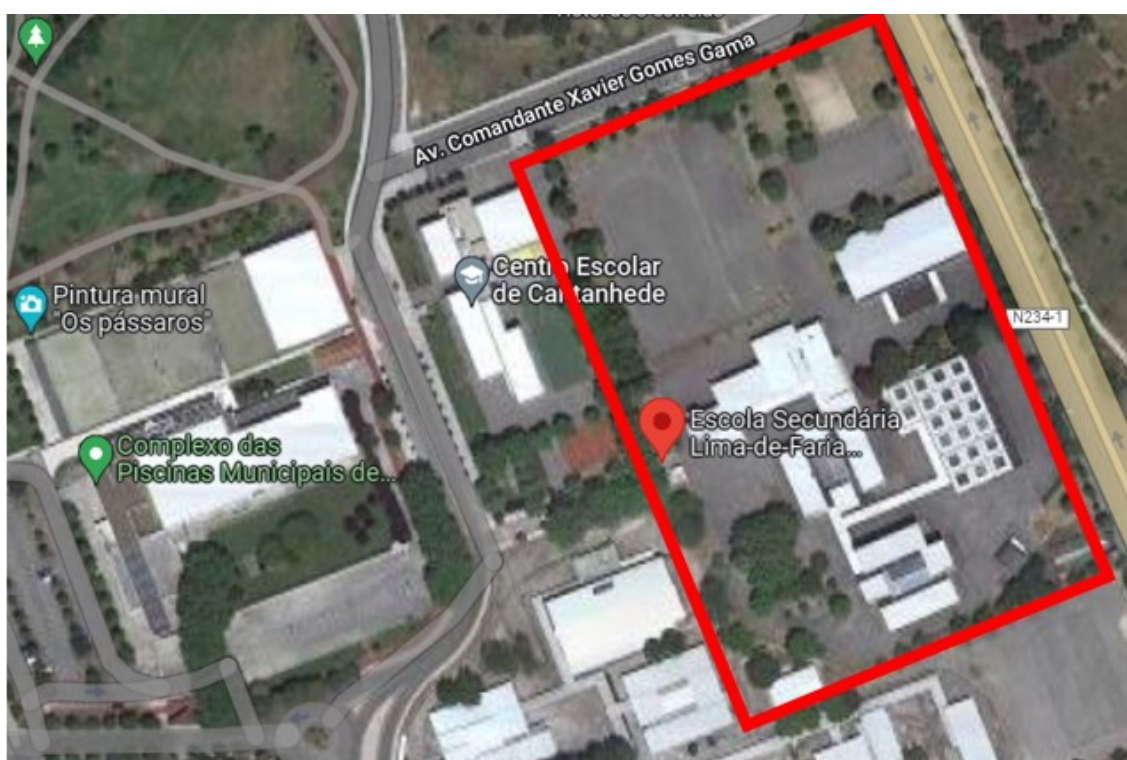
- Rosado, A., Dias, L. & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto. In A. Rosado & C. Colaço (Org.). *Avaliação das Aprendizagens*. (pp. 11-98). Lisboa: Omniserviços.
- Siedentop, D. (1983). Research on teaching in physical education. In Templin, T. & Olson, J. (Eds.) *Teaching in physical education* (pp. 3-15). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educacion Fisica*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Souza Fonseca, F., Siqueira, M. B., Bruzi, A. T., Fialho, J. V., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2008). Demonstração e prática mental na aquisição de habilidades motoras. *Motricidade*, 4(2), 61-66.
- Vilas-Boas, N. (2012). O coordenador de departamento curricular: modelo de liderança e atuação política. [Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação - Administração Educacional]. Escola Superior de Educação de Bragança.

### **Legislações:**

- Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012- I Série. Ministério da Educação e Ciência

# **ANEXOS**

## Anexo I – Localização da escola





## Anexo II – Ficha Individual do Aluno



Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### Saúde e Alimentação:

Tens algum dos seguintes problemas: Asma \_\_\_\_; Epilepsia \_\_\_\_; Problemas de Coluna \_\_\_\_;  
Diabetes \_\_\_\_; Problemas Cardíacos \_\_\_\_; Outro: \_\_\_\_\_

Ouves bem? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ Vês bem? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_

Alguma vês foste operado? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_; A quê? \_\_\_\_\_

A que horas te deitas? \_\_\_\_\_ A que horas te levantas? \_\_\_\_\_

Quantas refeições realizas por dia? \_\_\_\_ . Quais são: \_\_\_\_\_

### Prática Desportiva:

Praticas alguma modalidade? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ . Se **SIM** qual? \_\_\_\_\_

Federada? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ . Qual o clube? \_\_\_\_\_

Quis os dias e horas dos treinos: \_\_\_\_\_

Se a tua resposta foi **NÃO**, já praticaste? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ . Se **SIM** qual? \_\_\_\_\_

Já praticaste Desporto Escolar? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ . Este ano pretendes praticar? Sim \_\_\_\_; Não \_\_\_\_ . Se **SIM** qual? \_\_\_\_\_

### Dados Relativos à Educação Física:

Qual as modalidades que gostas? Andebol \_\_\_\_; Futsal \_\_\_\_; Atletismo \_\_\_\_; Badminton \_\_\_\_;  
Ginástica de solo \_\_\_\_; Golf \_\_\_\_; Ginástica de aparelhos \_\_\_\_; Dança \_\_\_\_; Ténis \_\_\_\_; Natação \_\_\_\_;  
Patinagem \_\_\_\_; Outra: \_\_\_\_\_

Qual ou quais modalidades que tu **MAIS** gostas? \_\_\_\_\_

Qual ou quais modalidades que tu **MENOS** gostas? \_\_\_\_\_

Qual a tua nota à disciplina de Educação Física no ano passado? \_\_\_\_\_

### Anexo III – Horário da Turma

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1 8:30 9:15	IFA-PLNM S2.6	ARA-Mat S2.6	Port S2.6	Ed Fis S2.6	IFA-FQ S2.6
2 9:15 10:00	FRA-II S2.6	.IFA-Mat S2.6		Ed Fis S2.6	FQ S2.6
3 10:15 11:00	Ed Fis S2.6	CN S2.6	FRA-II S2.6	Mat S2.6	Port S2.6
4 11:00 11:45					
5 11:55 12:40	Hist S2.6	Hist S2.6	FQ S2.6	CidDes S2.6	Ing-I S2.6
6 12:40 13:25		Geog S2.6		.EMRC S2.5	
7 13:40 14:25	Mat S2.6				
8 14:25 15:10		.IFA-IngI S2.6		Geog S2.6	
9 15:20 16:05	EV Des3.2	Ing-I S2.6		CN S2.6	
10 16:05 16:50					
11 17:00 17:45	.IFA-Port S2.6	.TIC S3.33TIC	.EM Lab.EI.1		
12 17:45 18:30					

## Anexo IV – Distribuição das modalidades

1º PERÍODO																											
MÊS	SETEMBRO				OUTUBRO								NOVEMBRO								DEZEMBRO						
LOCAL	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	
DIA	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	Q	S	Q	S	Q
UD	AF	AF	AF	GS	A	GS	A	GS	A	GS	A	GS	GS	A	GS	A	GS	A	GS	A	GS	A	GS	F	GS	AF	AF

2º PERÍODO																														
MÊS	JANEIRO								FEVEREIRO								MARÇO								ABRIL					
LOCAL	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	
DIA	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q
UD	ARE	F	ARE	F	ARE	F	G	F	G	F	GA	F	GA	F	GA	At	At	GA	At	GA	At	GA	At	GA	At	GA	At	AF	AF	AF

3º PERÍODO																	
MÊS	ABRIL				MAIO								JUNHO				
LOCAL	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	P	EXT	
DIA	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S	
UD	B		B	At	B	At	B	At	B	At	B	At	B	AF	AF	AF	



AF	Aptidão Física
GS	Ginástica de Solo
A	Andebol
F	Futsal
ARE	Atividades Rítmicas Expressivas
At	Atletismo
B	Badminton
GA	Ginástica de Aparelhos
G	Golf

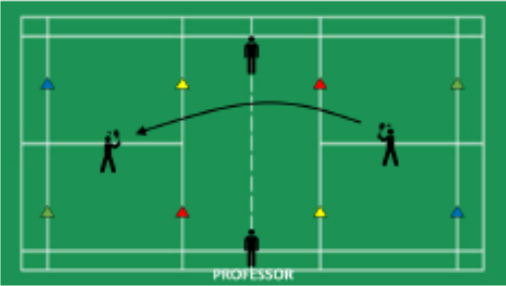
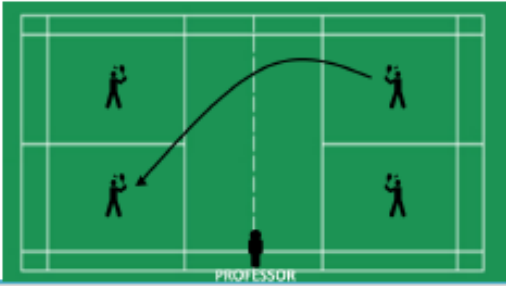

## Anexo V – Exemplo de extensão de conteúdos

ANDEBOL									
Data	4/out	11/out	18/out	25/out	8/nov	15/nov	22/nov	29/nov	6/dez
Aula	7 e 8	10 e 11	13 e 14	16 e 17	20 e 21	23 e 24	26 e 27	29 e 30	31 e 32
Nº de aulas da UD	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18
Passe da Ombro	AFI	I	E	E				C	AS
Passe picado	AFI	I	E	E				C	AS
Receção	AFI	I	E	E				C	AS
Remate em suspensão	AFI		I	E	E	E		C	AS
Drible	AFI			I	E	E	E	C	AS
Postura defensiva	AFI			I	E	E	E	C	AS

## Anexo VI – Exemplo de Plano de Aula

Plano Aula	
Professor(a): Helder Diogo Almeida Santos Vieira	U.D.: Badminton
	Turma: 8º LF1
Recursos materiais: Raquetes, volantes, redes, suportes de redes e sinalizadores	Nº de aula: 70
	Data: 24/03/2022
	Hora: 9:00 – 10:00
Objetivos específicos / Funções didáticas: Exercitação do serviço e lob. Introdução dos deslocamentos pelo terreno de jogo.	Duração: 60'
	Local: Pavilhão
	Nº de alunos previstos: 13

Tempo		Objetivos operacionais	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito
T	P			
<b>Parte inicial</b>				
5'	5'	Instrução inicial	<p>Realização da chamada dos alunos.</p> <p>Apresentação dos objetivos da aula, com os alunos colocados com distanciamento social.</p> 	- Alunos atentos à instrução do professor
15'	10'	Aquecimento (serviço)	<p>Alunos divididos em 5 duplas e 1 trio.</p> <p>Um aluno de cada lado da rede e ao sinal do professor os alunos devem realizar serviço e tentar trocar o volante com o colega 5 vezes, de seguida repete o processo.</p> <p>Cada vez que o volante cai inicia o jogo com serviço.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater o volante num movimento contínuo;</li> <li>- Bater em cima da cabeça e à frente do corpo;</li> <li>- Com rotação do tronco;</li> <li>- Não deixar o volante cair;</li> <li>- Cooperar com o colega.</li> </ul> <p><b>Serviço:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoios corretos;</li> <li>- Continuidade do movimento do braço;</li> <li>- Volante cruzado.</li> </ul>

Parte fundamental			
35'	15'	<p><b>Exercitação do lob e dos deslocamentos:</b></p> <p>Alunos divididos em 3 grupos de 3 e 1 de 4.</p> <p>Os alunos encontram-se no centro do quadrado a trocar o volante de forma cooperativa e maioritariamente em lob.</p> <p>O colega que fica de fora fornece um estímulo sonoro, de uma das cores dos sinalizadores, visto que cada vértice do quadrado têm um sinalizador de cor diferente e o aluno desloca-se à base sinalizadora, tem que regressar à posição inicial, e se possível sem deixar o volante cair.</p> <p>Cada vez que o volante cai inicia o jogo com serviço.</p>	<p>- Ir ao sinalizador da cor certa o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voltas à posição base;</li> <li>- Não deixar o volante cair.</li> </ul> <p><b>Serviço:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoios corretos;</li> <li>- Continuidade do movimento do braço;</li> <li>- Volante cruzado.</li> </ul> <p><b>Lob:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater o volante num movimento contínuo;</li> <li>- Avançar a perna do lado da raquete (afundo);</li> <li>- Volante alto e no fundo do campo.</li> </ul>
			
55'	15'	<p><b>Mini torneio</b></p> <p>Alunos divididos em duplas.</p> <p>Em cada campo decorre um jogo de pares e ao fim de 2 minutos a Equipa que ganha num campo passa para o campo seguinte, a que perde desce de campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater o volante num movimento contínuo;</li> <li>- Bater em cima da cabeça e à frente do corpo;</li> <li>- Com rotação do tronco;</li> <li>- Não deixar o volante cair no seu lado do campo;</li> <li>- Fazer com que o volante toque no lado do campo adversário.</li> </ul>
			
Parte final			
60'	5'	<p><b>Retorno à calma</b></p> <p>Balanço final sobre a aula</p> <p>Os alunos realizam exercícios de alongamento.</p> <p>O professor dá a sua opinião sobre a aula e indica de forma muito resumida o que é pretendido para a próxima aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar os exercícios indicados pelo professor</li> <li>- Estar atento ao que o professor diz</li> </ul>
			

#### Fundamentação/Justificação das opções tomadas

O presente plano de aula tem a finalidade de introduzir alguns elementos da modalidade, estes são o serviço, o lob e os deslocamentos.

O aquecimento será logo realizado com os engenhos da modalidade (volante e raquete), neste exercício os alunos vão em cooperação realizar a troca de volante entre si, com o objetivo de este não cair, se eventualmente este cair os alunos deverão voltar ao exercício com a execução do serviço para irei já trabalhando num dos principais objetivos da aula. Na fase final deste exercício irei introduzir um momento de competição para que este exercício se torne mais intenso para os alunos.

O primeiro exercício da fase fundamental tem como foco exercitar o lob e os deslocamentos utilizando diferentes trajetórias através do estímulo fornecido pelo colega que se encontra de fora, todos os alunos passam pela função de fornecer o estímulo, para que todos tenham a oportunidade de fazer todas as funções. A colocação dos sinalizadores neste exercício serve para os alunos se deslocarem até à cor certa, para “obrigar” os alunos a estarem atentos ao estímulo sonoro.

O segundo e último exercício da fase fundamental é um mini torneio e este tem o objetivo de criar competição entre os alunos, obrigando-os a pensar o ponto e a começarem logo a pensar na melhor solução a utilizar no decorrer do mesmo.

Para finalizar a aula, terminamos com uma breve sessão de alongamentos de forma a recuperar o ritmo cardíaco, a temperatura corporal e transmitir um feedback aos alunos sobre o seu desempenho na aula.

## Anexo VII – Ficha de Observação de Aula

Estagiário: Helder Diogo Vieira		Observado: Duarte Rama			Unidade Didática: Atletismo		
Data: 11 / 11 / 2021		Turma: 9ºLF1	Aula(s) n.º 4		Aula assistida n.º 3		
DIMENSÕES	COMPORTAMENTOS	NO	1	2	3	OBSERVAÇÕES	
INSTRUÇÃO	Informação inicial	Apresenta os objetivos / conteúdos / tarefas		X		– Deve referir mais as componentes críticas a abordar na aula.	
		Relaciona a aula com as etapas anteriores e posteriores		X			
	Condução da aula	Coloca-se e circula corretamente pelo espaço				X	– Realizar questionamento sobre os assuntos abordados na aula para perceber se os alunos entenderam ou têm dúvidas.
		Explica clara e oportunamente a matéria			X		
		Utiliza alunos ou meios auxiliares na instrução/correções				X	
		Utiliza períodos curtos de instrução			X	X	
	Qualidade do Feedback	Utiliza FB sistematicamente e de diversos tipos	X				
		FB pertinentes, de forma correta e compreensível	X				
		Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos	X				
		Verifica se o FB teve o efeito pretendido (ciclo de FB)	X				
	Conclusão da aula	Aula termina de forma progressiva			X		
		Efetuou um balanço da aula				X	
Utiliza o questionamento para controlo dos conhecimentos			X				
Existe extensão da matéria abordada				X			
GESTÃO	Gestão do tempo	Gestão do tempo de aula			X	– Nível demasiado avançado para alguns alunos (incluir no exercício grupos de diferentes níveis).	
		Gestão do espaço, material e dos grupos de alunos			X		
	Organização /transição	Aula decorre segundo o plano de aula, com atitudes e intervenções adequadas do professor			X		
		Execucional organização da aula e das transições			X		
CLIMA / DISCIPL	Controlo	Completa a informação (regras e cuidados a ter)	X	X		– Deve arranjar estratégias de controlo da turma.	
		Doseamento das tarefas adequados aos alunos	X	X			
		Excepcional capacidade de controlo dos alunos	X	X			
	Solicita aos alunos a superação das suas capacidades			X			
	Corrige, estimula e estrutura o comportamento dos alunos			X			
	Estimula as atitudes de empenhamento dos alunos, realçando-as durante a aula			X			
Comunicação	Comunicador por excelência, captando a atenção do aluno e passando facilmente a mensagem		X	X			
	Utiliza linguagem técnica compreensível e adequada			X			
Decisões de ajustamento	Perante situações imprevistas e complexas, revela capacidade excepcional para as ultrapassar, adaptando-se e integrando-as no plano previsto	X					

Legenda: NO – Não observado | Nivel 1 – Não cumpre | Nivel 2 – Cumpre | Nivel 3 – Cumpre muito bem

Observações: Não vi grande sentido pedagógico em incluir o último exercício (Futebol Humano) no plano de aula.



## Anexo VIII – Grelha de avaliação de uma UD

COMPONENTES CRÍTICAS - ANDEBOL																					
Nº	NOME	Passe de ombro			Passe picado			Recepção			Remate em suspensão			Drible			Postura defensiva			TOTAL	%
		Arma o braço	Extensão do braço com flexão do pulso	Direção colega, tensa	Arma o braço	Extensão do braço com flexão do pulso	A bola toca no solo perto colega	Braços em extensão, dedos bem afastados	Mãos em forma de concha	Amortece a bola	3 passos, o último é utilizado como impulsão	Arma o braço	Flexão do tronco e pulso	Olhar para a frente	Mão aberta, contactando a bola com os dedos	Flexão e extensão do braço	Tenta intercetar a bola	Impedir a linha de passe	Acompanhar o portador da bola		
1																				0	0
2																				0	0
3																				0	0
4																				0	0
5																				0	0
6																				0	0
7																				0	0
8																				0	0
9																				0	0
10																				0	0
11																				0	0
12																				0	0
13																				0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0			0			0			0			0			0				
		0			0			0			0			0			0				

## Anexo IX – Ficha de autoavaliação



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
LIMA - DE - FÁRIA  
CANTANHEDE

### Ficha de autoavaliação - Educação Física \_\_\_2021/2022

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

DOMÍNIOS		1º Período	2º Período	3º Período
Área da Aptidão Física (ApF) - aptidão física – desenvolvimento das capacidades motoras (média de todos os testes de aptidão física avaliados no período); empenho em elevar os seus níveis de aptidão física (30%)		0,3* ____ = ____	0,3* ____ = ____	0,3* ____ = ____
Área das Atividades Físicas (AF) – desenvolvimento das competências essenciais nas diversas subáreas abordadas; empenho (40%)	Matérias lecionadas no 1º período.	0,4* ____ = ____		
	Matérias lecionadas no 1º período e no 2º período.		0,4* ____ = ____	
	As seis melhores classificações de todas as matérias lecionadas nos 3 períodos.			0,4* ____ = ____
Área dos Conhecimentos (C) - compreender e aplicar os regulamentos específicos de cada modalidade, como praticante e/ou juiz; utilização das técnicas digitais; compreender e cumprir com as regras da sala de aula (30%)		0,3* ____ = ____	0,3* ____ = ____	0,3* ____ = ____
Classificação Final (somatório das classificações obtidas em cada parâmetro)				

## Anexo X – Grelha de avaliação final de período

8ºLF1 - 1º Período		Área da Aptidão Física			Área das Atividades Físicas					Área dos Conhecimentos						Avaliação Notas 1º Período			
		Testes Aptidão Física	Empenho / Atitudes	30%	Modalidade 1		Modalidade 2		40%	Matérias /regulam entos	Matéria/a no	Conheci mentos transvers ais / DAC	Técnicas Digitais (5%)	Regras da sala de aula				30%	
					Aquisição e execução	Empenho / Atitudes	Aquisição e execução	Empenho / Atitudes						Pontualid ade	Material				
1				0,0					0,0							0,0	0,0		
2				0,0					0,0							0,0	0,0		
3				0,0					0,0							0,0	0,0		
4				0,0					0,0							0,0	0,0		
5				0,0					0,0							0,0	0,0		
6				0,0					0,0							0,0	0,0		
7				0,0					0,0							0,0	0,0		
8				0,0					0,0							0,0	0,0		
9				0,0					0,0							0,0	0,0		
10				0,0					0,0							0,0	0,0		
11				0,0					0,0							0,0	0,0		
12				0,0					0,0							0,0	0,0		
13				0,0					0,0							0,0	0,0		
		20%	10%		30%	10%	30%	10%		15%			5%		10%				
										15%									
										15%									
										Preenchemos só o que avaliamos, faz sempre a média									

**ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA**

# **DIA DESPORTIVO**

**28 DE OUTUBRO DE 2021**

**MANHÃ** **TARDE**

**• 3º CICLO •** **• SECUNDÁRIO •**  
**PEDDY-PAPER** **TORNEIO**  
**DESPORTIVO** **BASQUETEBOL 3X3**

**MÁXIMO DE 5** **MÁXIMO DE 3**  
**ALUNOS POR** **ALUNOS POR**  
**EQUIPA DA** **EQUIPA DA**  
**MESMA TURMA** **MESMA TURMA**

**INSCRIÇÕES JUNTO DO TEU PROFESSOR**  
**DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATÉ SEXTA, 22 DE OUTUBRO**

Anexo XII – “Corta-Mato Escolar”







**Desporto Escolar**

**REPÚBLICA PORTUGUESA**

**EDUCAÇÃO**

**direção-geral educação**

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS LIMA - DE - FARIA**  
LANTANÓIDE

# CORTA MATO ESCOLAR 2021

**17 DEZ**



**ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA**

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO	DISTÂNCIAS	
		MASCULINO	FEMININO
INFANTIL A	2013, 2012, 2011	1000m	1000m
INFANTIL B	2010, 2009	1500m	1500m
INICIADO	2008, 2007	2500m	2000m
JUVENIL	2006, 2005, 2004	3500m	2500m
JUNIOR	2003 (Sub 21)	3500m	2500m

## Anexo XIII – “Mega-Sprinter”



Desporto Escolar



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



DIREÇÃO-GERAL DA EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS LIMA-DE-FARIA  
CANTANHOS

# MEGA-SPRINTER

2021 / 2022



**23 FEVEREIRO**



**ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA**

## Provas

- Corrida Velocidade 40 metros
- Corrida 1000 metros
- Lançamento do Peso
- Salto em Comprimento

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIL B	2010, 2009
INICIADO	2008, 2007
JUVENIL	2006, 2005, 2004
JUNIOR	2003 (Sub 21)

Anexo XIV – “XXIII Maratona de Voleibol”



**XXIII MARATONA  
VOLEIBOL**



**6 ABRIL 2022  
9H - 17H**

**4X4 MISTO**

**2 RAPAZES E 2 RAPARIGAS  
MÁX 6 ALUNOS ENSINO SECUNDÁRIO**

**Inscrições até 1 de Abril  
Grupo de Educação Física**



## Anexo XV – Questionário PLOCQ

**PLOCQ**  
Perceived Locus of Causality Questionnaire  
Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L (2018)

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

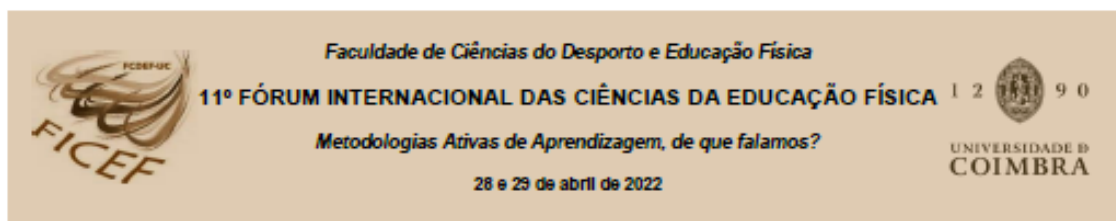
*Eu participo nas aulas de EF...*

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	1 2 3 4 5 6 7
2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
3. Porque as aulas de EF são divertidas	1 2 3 4 5 6 7
4. Mas não sei porquê	1 2 3 4 5 6 7
5. Porque é o que é suposto eu fazer	1 2 3 4 5 6 7
6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	1 2 3 4 5 6 7
8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7
10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
12. Porque quero melhorar a minha execução na EF	1 2 3 4 5 6 7
13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	1 2 3 4 5 6 7
14. Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
15. Porque fico incomodado quando não o faço	1 2 3 4 5 6 7
16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7

- Motivação Intrínseca: Itens 3, 8, 17
- Regulação Identificada: Itens 2, 7, 12, 16
- Regulação Introjetada: Itens 6, 11, 15
- Regulação Externa: Itens 1, 5, 10, 14
- Amotivação: Itens 4, 9, 13, 18



## Anexo XVI – Diploma 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



### DIPLOMA

Hélder Diogo Almeida Santos Vieira apresentou o trabalho *Fatores de motivação dos alunos para a prática nas aulas de Educação Física, em alunos praticantes e não praticantes de desporto federado* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**  
Num. de identificação: 05333351  
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

## Anexo XVII – Certificado Olimpíada Sustentada



# CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**Hélder Diogo Vieira**

peelo trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

[www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)