

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

João Pereira de Melo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA N.º 2 DA
MEALHADA, JUNTO DA TURMA DO 8.ºB2 NO ANO
LETIVO 2022/2023**

RELAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES DOS ALUNOS QUE
PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO
ESCOLAR E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA
FORA DO CONTEXTO ESCOLAR NA DISCIPLINA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA.

VOLUME 1

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Artur
Manuel Romão Pereira e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de Coimbra.

Junho de 2023

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA N.º2 DA MEALHADA DA TURMA DO 8.ºB2 NO
ANO LETIVO DE 2022/2023**

**RELAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES DOS ALUNOS QUE PRATICAM
ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR E OS QUE
NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO
ESCOLAR NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

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

Orientador: Professor Doutor Artur Manuel Romão Pereira

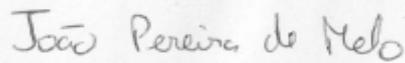
Coimbra, 2023

Melo, J. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica n.º 2 da Mealhada, junto da turma do 8.º B2, no ano letivo 2022/2023. *Relação das Classificações dos alunos que praticam Atividade Física fora do contexto escolar e os que não praticam Atividade Física fora do contexto escolar na disciplina de Educação Física*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

João Pereira de Melo, estudante n.º 2018263529 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no n.º1 do artigo n.º 125.º do Regulamento Académico da UC (Regulamento n.º 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 07 de julho de 2023



João Pereira de Melo

(João Pereira de Melo)

AGRADECIMENTOS

Nesta derradeira etapa da minha formação acadêmica, não posso deixar de agradecer àqueles que, fazendo parte da minha vida, sempre me apoiaram nesta jornada. Continuamente presentes, nos maus e nos bons momentos, ocuparão sempre um espaço no meu coração.

Não posso começar por outros senão a minha família, particularmente os meus pais, que me apoiaram, incondicionalmente. Acreditaram em mim, aconselharam-me e incentivaram-me ultrapassar barreiras e a alcançar os meus objetivos, postura que os caracteriza desde a minha tenra idade, e que neste momento foi crucial. Sempre disponíveis para me ouvirem, a conclusão desta fase da minha vida acadêmica é uma forma de lhes agradecer tudo o que por mim têm feito. A eles devo a pessoa que sou hoje.

A todos os meus amigos e colegas, pelo apoio que me deram ao longo deste ano e pela amizade, companheirismo e união, que, apesar de já antiga, se fortaleceu.

Ao meu orientador, professor Luís Nogueira, pelo apoio, rigor, e exigência que me permitiram progredir ao longo do ano. Agradeço a pertinência das críticas construtivas e as sugestões que me impulsionaram a ser um melhor docente.

Ao professor Doutor Artur Romão, pela disponibilidade e partilha de conhecimento.

Aos meus colegas de estágio, Óscar e Samuel, pelo apoio, companheirismo, amizade e união que cedo se manifestou. Agradeço ainda a paciência e disponibilidade para me ouvir. Juntos superamos dificuldades inerentes a este processo e laços fortes de apoio nos uniram. E não serão esquecidos.

À FCDEF-UC pela oportunidade de expandir os meus conhecimentos numa área que é tão do meu apreço, e por contribuir para o meu crescimento enquanto pessoa e enquanto profissional.

A uma “casa” que já conhecia, o Agrupamento de Escolas da Mealhada, concretamente à escola onde desempenhei a função de professor-estagiário, a Escola

Básica n.º 2 da Mealhada. A forma como todos me receberam, acalentaram, tornou esta etapa mais fácil.

Ao Grupo Disciplinar de Educação Física, pela partilha de experiência, e apoio incontestável.

Por fim, fico grato aos alunos do 8.º ano de escolaridade, turma B2 pelo comportamento que tiveram durante as aulas e pela forma como me acolheram. Nunca esquecerei nenhum deles.

Um profundo obrigado a todos. Nunca esquecerei nenhum dos que fizeram parte desta etapa.

RESUMO

O presente relatório diz respeito ao ano letivo 2022/2023, ano em que lecionei, enquanto estagiário, à turma do 8.º B2 da Escola Básica n.º 2 da Mealhada, do Agrupamento de Escolas da Mealhada, no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Nele se apresenta a reflexão do percurso realizado durante o Estágio Pedagógico assim como o desenvolvimento do Tema-Problema.

Para o efeito, dividir-se-á o presente trabalho em três capítulos. No primeiro, proceder-se-á a uma breve contextualização da prática desenvolvida, destacando-se aspetos relacionados com a caracterização do meio envolvente, da própria escola, do grupo disciplinar e da turma.

De seguida, no segundo capítulo, abordar-se-á, respeitando os objetivos gerais e específicos explanados no Guia de Estágio Pedagógico 2022/2023, uma reflexão relativamente às quatro áreas de intervenção: Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem; Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar; Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas e Área 4 – Atitude Ético-Profissional.

Por fim, o último capítulo incidirá sobre o desenvolvimento do Tema-Problema realizado durante o Estágio Pedagógico. O tema selecionado foi o impacto, nas classificações dos alunos que praticam Atividade Física fora do contexto escolar e dos que não a praticam, na disciplina de Educação Física. Este estudo procura apurar se os alunos que praticam algum tipo de Atividade Física fora do contexto escolar têm melhores classificações na disciplina de Educação Física.

Acredito que a reflexão constante deste relatório em muito contribuirá para me aperfeiçoar/progredir enquanto docente devido às contantes ponderações feitas que irei realizar em cada aspeto anteriormente referido.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem; Atividade Física e Classificação.

ABSTRACT

This Teacher Training Report concerns the academic year 2022/2023, the year in which I taught, as a trainee, the 8th B2 class at Escola Básica nº 2 da Mealhada, from the Mealhada School Group, within the scope of the Curricular Unit Pedagogical Internship of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. It presents a reflection on the route taken during the Teacher Training as well as the development of the Theme-Problem.

For this purpose, this work will be divided into three chapters. In the first, there will be a brief contextualization of the practice developed, highlighting aspects related to the characterization of the surroundings, the school itself, the disciplinary group and the class.

Then, in the second chapter, respecting the general and specific objectives explained in the Teacher Training Guide 2022/2023, a reflection will be addressed in relation to the four areas of intervention: Area 1 – Teaching-Learning Activities; Area 2 – School Organization and Management Activities; Area 3 – Educational Projects and Partnerships and Area 4 – Ethical-Professional Attitude.

Finally, the last chapter will focus on the development of the Theme-Problem carried out during the Teacher Training. The theme selected was the impact, on the classifications of students who practice Physical Activity outside the school context and those who do not practice it, in the Physical Education discipline. This study seeks to determine whether students who practice some type of Physical Activity outside the school context have better classifications in the Physical Education discipline.

I believe that the constant reflection in this report will greatly contribute to improving/progressing me as a teacher due to the constant considerations that I will carry out in each aspect mentioned above.

Keywords: *Teacher Training; Physical education; Teaching-Learning Process; Physical Activity and Classification.*

Índice

<i>Índice de Tabelas</i>	<i>XIII</i>
<i>Índice de Gráficos</i>	<i>XIII</i>
<i>Índice de Anexos</i>	<i>XIV</i>
<i>Lista de Abreviaturas</i>	<i>XV</i>
<i>Introdução</i>	<i>17</i>
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	18
História de Vida	18
Caracterização da Escola	19
Grupo Disciplinar de Educação Física	20
Turma 8.º B2	21
CAPÍTULO II – DESCRIÇÃO E ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	22
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	23
1. Planeamento	23
1.1. Plano Anual	24
1.2. Unidades Didáticas	25
1.3. Plano de Aula	26
2. Realização	28
2.1. Instrução	29
2.1.1. Preleção	29
2.1.2. Demonstração	30
2.1.3. Questionamento	30
2.1.4. <i>Feedback</i>	30
3. Gestão	31
4. Clima e Disciplina	32
5. Decisões de Ajustamento	34
6. Avaliação	35
6.1. Avaliação Formativa Inicial	36
6.2. Avaliação Formativa	36
Segundo Bloom (1971), a AFo envolve “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos.”.36	
6.3. Avaliação Sumativa Final	37
6.4. Autoavaliação	38
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	38
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	40
Área 4 – Atitude Ético-Profissional	42
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	43
Introdução	43
Enquadramento Teórico	45
Metodologia	48
Procedimentos	48

Instrumento	49
Amostra	49
Análise dos Dados	49
Apresentação e Discussão de Resultados	49
Conclusões.....	52
Considerações Finais	53
Referências Bibliográficas	54
<i>Considerações Finais</i>	<i>56</i>
<i>Referências bibliográficas.....</i>	<i>57</i>

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Média da Classificação de EF.....	51
Tabela 2 – Estatística do Grupo do Teste-T.....	52
Tabela 3 – Teste de amostras do Teste-T.....	52

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Alunos que praticam AF e alunos que não praticam AF.....	50
Gráfico 2 – Modalidades Praticadas.....	51
Gráfico 3 – Média da Classificação de EF.....	52

Índice de Anexos

Anexo I – Mapa de Rotações.....	61
Anexo II – Tempo de Rotação e Modalidades Aconselhadas em Cada Espaço.....	62
Anexo III – Planificação Anual.....	63
Anexo IV – Plano Anual Planeado.....	64
Anexo V – Plano Anual Realizado.....	65
Anexo VI – Plano de Aula.....	66
Anexo VII – Relatório da Aula.....	67
Anexo VIII – Relatório de Aula.....	68
Anexo IX – Ficha de Avaliação Formativa Inicial.....	69
Anexo X – Grelha de Avaliação Formativa Inicial.....	70
Anexo XI – Grelha de Avaliação Sumativa Final.....	71
Anexo XII – Grelha de Autoavaliação.....	72
Anexo XIII – XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.....	73
Anexo XIV – Programa Educação Olímpica.....	74

Lista de Abreviaturas

AA – Autoavaliação

AE – Aprendizagens Essenciais

AEM – Agrupamento de Escolas da Mealhada

AF – Atividade Física

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AFo – Avaliação Formativa

ASF – Avaliação Sumativa Final

CEB – Ciclo do Ensino Básico

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretora de Turma

EB2M – Escola Básica n.º 2 da Mealhada

EB2P – Escola Básica n.º 2 da Pampilhosa

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESM – Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico da Mealhada

FB – *Feedback*

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

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

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

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano Anual

PAAA – Plano Anual de Atividades do Agrupamento

PDA – Plano de Aula

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PT – Plano de Turma

RE – Relatório de Estágio

TC – Trabalho Colaborativo

UD – Unidade Didática

Introdução

O presente relatório refere-se ao Estágio Pedagógico (EP) realizado, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do segundo 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), no ano letivo 2022/2023, na Escola Básica n.º 2 da Mealhada (EB2M), do Agrupamento de Escolas da Mealhada (AEM). A reflexão nele apresentada tem por base o trabalho realizado com a turma B2 do oitavo ano de escolaridade.

O EP, na formação inicial de professores, é o momento em que, inevitavelmente, se confronta a realidade e a formação académica, mais teórica, do inexperiente estagiário. Autores como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem que a concretização do EP marca um momento preponderante na formação profissional daqueles que ambicionam ser professores, e que, através das experiências vivenciadas durante o seu processo, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de conhecimentos pedagógicos.

Assim, é na prática que aperfeiçoamos e desenvolvemos a capacidade de resolver problemas e de superar desafios que vão surgindo ao longo da prática pedagógica. Este ano letivo foi, pois, de reflexão e de aprendizagem contínuas. No entanto, tenho consciência de que este processo perdurará, pois, os desafios inerentes a uma sociedade em constante mutação leva a uma atualização profissional incessante.

O objetivo do relatório que agora se expõe é, portanto, apresentar uma apreciação crítica e reflexiva de um conjunto de situações vividas ao longo da prática pedagógica, assim como de atividades promovidas em cada uma das áreas do EP. Para o efeito, dividimo-lo em três capítulos: Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida; Capítulo II – Descrição e Análise Reflexiva da Prática Pedagógica; Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

Neste capítulo, apresenta-se uma reflexão da nossa vida pessoal e profissional e a razão que nos levou a frequentar o MEEFEBS e respetivo EP. Caracterizar-se-á, também, o meio e o local onde se concretizou esta etapa do nosso percurso académico.

História de Vida

Relativamente ao meu trajeto escolar, recordo que muito cedo me interessei pelas atividades relacionadas com o Desporto, considerando que tornavam as aulas do primeiro ciclo do ensino básico (CEB) muito interessantes. Mas tenho ideia de que, a partir do 7º ano, além das aulas de Educação Física (EF), também outras disciplinas despertaram a minha atenção, nomeadamente a de Ciências Naturais.

Dessa altura, guardo agradáveis lembranças de eventos em que participei, particularmente daqueles que encerravam o ano letivo e em que o convívio entre alunos e professores era bastante salutar. Também me recordo das atividades desportivos como o corta-mato, no qual participei quase todos os anos.

Em relação ao Desporto, tenho várias memórias dos anos em que pratiquei Natação, Hóquei em Patins e Andebol. Mas foi esta última modalidade que me cativou e que continuo a praticar como atleta federado do clube onde iniciei, mas também como treinador. Enquanto atleta, participei em encontros na tentativa de subir para a 1.ª divisão de Juvenis em Andebol. Enquanto treinador, são vários os aspetos que me levam a querer continuar a desempenhar esta função, tais como constatar a alegria dos jovens aos praticarem uma determinada modalidade. É ainda muito gratificante poder partilhar com eles os meus conhecimentos, levando-os a, quiçá, gostarem tanto de Andebol quanto eu gosto e fazer parte da formação de cada um. Ensino, assim, a modalidade a crianças e, desta forma, é meu dever dar o exemplo e ajudá-los a que se tornem melhores pessoas, no futuro.

O desenvolvimento humano está diretamente ligado ao desenvolvimento na infância, sendo que é nos primeiros anos que se molda a atividade cerebral das crianças que ganha forma através da herança genética e da relação que estabelece com o meio envolvente (Souza & Veríssimo, 2015). Assim, na minha infância houve várias saídas, caminhadas,

corridas e jogos de futebol, daí a minha paixão pelo Desporto, sentimento que permanece, pois considero que uma pessoa ativa é uma pessoa mais feliz. Basta que se caminhe trinta minutos por dia, tempo em que a mente esteja ocupada, sem pressão, com pensamentos agradáveis.

Sendo agora também eu treinador, reconheço a importância de cativar os atletas, de os manter motivados e de lhes transmitir, ainda, aprendizagens relacionadas com a cidadania, para que sejam seres humanos melhores e cidadãos responsáveis, no futuro. Foi esta paixão e o gosto em partilhar o que sei sobre desporto que me orientou na escolha relativamente à minha vida profissional futura. E assim surgiu o desejo de ingressar no curso de Ciências do Desporto, para ter conhecimentos mais abrangentes e conseguir transmiti-los.

Após o término da Licenciatura, o meu pensamento não alterou no que à questão de ensinar crianças e adolescentes concerne. Desta forma, concorri ao MEEFEBS e, após a realização deste EP, tenho a certeza de que é este, sem sombra de dúvidas, o futuro que quero seguir.

Caracterização da Escola

O AEM faz parte do concelho da Mealhada, que se localiza na zona mais a sul do distrito de Aveiro, com uma área territorial de 112km², aproximadamente.

Presentemente, o AEM engloba os vários estabelecimentos de ensino que a seguir se enumeram: Jardim de Infância de Antes, Jardim de Infância de Canedo, Jardim de Infância de Carqueijo, Jardim de Infância de Casal Comba, Jardim de Infância de Luso, Jardim de Infância de Mealhada, Jardim de Infância de Pampilhosa, Jardim de Infância de Quinta do Valongo, Escola Básica n.º 1 de Antes, Escola Básica n.º 1 de Barcouço, Escola Básica n.º 1 de Casal Comba, Centro Escolar de Luso, Centro Escolar de Mealhada, o Centro Escolar de Pampilhosa, Escola Básica n.º 2 da Mealhada (EB2M), Escola Básica n.º 2 de Pampilhosa (EB2P) e Escola Secundária com 3.º CEB da Mealhada (ESM), sendo esta última a sede do Agrupamento.

O Agrupamento pretende responder às necessidades da população, assumindo-se como uma Escola Pública que promove a inclusão de todos e cujo lema assenta em quatro palavras-chave: Instruir, Ensinar, Educar e Formar. A oferta curricular abrange a

Educação Pré-Escolar, o 1.º Ciclo de Ensino Básico; o 2.º Ciclo de Ensino Básico; o 3.º Ciclo de Ensino Básico; o Ensino Secundário e a Educação Especial.

No desenvolvimento das atividades e consecução do seu compromisso com o concelho, o Agrupamento tem assumido um papel preponderantemente proativo, efetuando, assim, várias parcerias para desenvolver atividades letivas com as várias entidades locais e regionais.

A EB2M e a ESM, escolas que estão ligadas e onde lecionamos durante o EP, reúnem condições que permitem ministrar aulas de EF, sem qualquer constrangimento e com os equipamentos adequados. Os espaços disponíveis abarcam, na ESM, um campo exterior e um pavilhão e, na EB2M, outro pavilhão, cujas áreas se encontram divididas em 1/3 e em 2/3. Os espaços são geridos em função do Plano Anual (PA) e definido pelo Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), distribuindo-se as modalidades a lecionar pelos vários espaços, como se pode observar no Anexo I. A seleção das modalidades tem por base as condições dos espaços e os materiais neles disponíveis, tendo-se em mente que todos os alunos devem poder usufruir de um material de qualidade e necessário à prática da modalidade a lecionar. (Anexo II).

No Ano Letivo 2022/2023, o clube de Desporto Escolar (DE) promoveu e incentivou a prática de atividades desportivas e físicas para que os discentes pudessem desenvolver uma vida saudável, fomentando valores desportivos, morais e educacionais. Constituíram-se, pois, nas EB2M, EB2P e ESM, Grupos/Equipas que abarcaram as modalidades de, nomeadamente, Andebol, Atletismo, Basquetebol, Boccia, Escola Ativa, Futsal, Ténis e Ténis de Mesa. Esta variedade de modalidades proporcionou uma participação mais abrangente dos discentes, bem como o desenvolvimento da cidadania.

Grupo Disciplinar de Educação Física

O GDEF da EB2M pertence ao Departamento de Expressões, cuja coordenadora era a professora Carla Borges.

Este Grupo reuniu, quando necessário, após as reuniões do Conselho Pedagógico, e sempre que solicitado pelo Senhor Diretor ou por um dos membros do grupo, em sessões de trabalho colaborativo (TC), de acordo com o tempo comum registado no horário de cada docente. É de referir que, ao longo do ano letivo, o ambiente foi de constante camaradagem, responsabilidade, colaboração e entreajuda entre todos, incluindo o

Núcleo de Estágio (NE) que, logo de início, foi muito bem acolhido. Foi notória a preocupação de integração dos professores-estagiários nas dinâmicas de trabalho do grupo.

O GDEF evidencia-se por ser um grupo dinâmico e responsável, propondo aos alunos a realização de atividades motivadoras que integram o Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAAA), tais como o Corta-Mato e Mega Sprint, Mega Salto e Mega Quilómetro, e outras que foram idealizadas ao longo de todo o ano letivo. Estas atividades revestem-se de grande importância por proporcionarem, também, momentos de partilha saudáveis.

Turma 8.º B2

No início do ano escolar, antes da primeira aula, recolhi dados, através da consulta da plataforma INOVAR, relacionados com vários aspetos dos discentes da turma que iria acompanhar, com o objetivo de melhor os conhecer. Pude, assim, elaborar uma breve caracterização de cada um e, desde logo, colaborar com o professor orientador uma vez que este desempenhava, igualmente, o cargo de Diretor de Turma (DT) dessa turma pela primeira vez e, por isso, também não conhecia o grupo-turma.

Com base nas informações recolhidas, verificou-se que a turma do 8.º B2 era constituída por 26 alunos, dos quais 10 eram do sexo feminino e 16 do sexo masculino.

Quanto às idades, 16 alunos tinham 13 anos, 6 tinham 12 anos, 4 tinham 14 anos e 1 tinha 15, perfazendo, assim, uma média de idade de 13,5 anos.

Da turma não constava nenhum aluno com Necessidades Específicas que implicasse a implementação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho.

Parte deles era oriunda do mesmo grupo, no ano anterior, o que foi possível observar pela amizade e cumplicidade que desde o início das aulas manifestaram.

Já na primeira aula, com o intuito de perceber qual a ligação dos discentes ao Desporto, após questionados, 7 mencionaram que não praticavam qualquer modalidade desportiva fora do contexto escolar. Contudo, 9 referiram que praticavam Futebol, 2 frequentavam treino de Hóquei em Patins, 1 jogava Ténis, 1 praticava Karaté, 1 tinha aulas de Surf, 1 andava Natação, 1 jogava Futsal, 1 ia aos treinos de Basquetebol e 1 ia aos treinos de Futebol e de Karaté e, por fim, 1 praticava Kempo e Natação.

Quanto ao nível inicial dos alunos nas diversas modalidades que foram lecionadas, alguns manifestaram dificuldade em algumas matérias, pelo que houve necessidade de planejar/selecionar atividades de forma a que se efetivasse um processo de ensino-aprendizagem que favorecesse os discentes. A alteração do inicialmente planeado teve sempre por base as dificuldades manifestadas por uns e as facilidades apresentadas pelos outros relativamente à matéria em estudo.

Era de esperar que a turma, tendo em conta a relação que se verificava com o Desporto, se mostrasse motivada, bem-comportada e participativa nas aulas de EF. Embora tal não tenha acontecido nas primeiras aulas, com alguma perseverança, rapidamente se verificou uma mudança de atitude dos alunos e as aulas começaram a decorrer de uma forma bem mais positiva, o que em muito favoreceu o meu relacionamento com os alunos bem como a maneira de lecionar as matérias e as suas aprendizagens. Contudo, e embora nas aulas de EF fosse Bom, em Conselho de Turma (CT), alguns professores referiram que o comportamento não era o mais adequado à sala de aula e, que, conseqüentemente, tal se refletia no seu aproveitamento.

CAPÍTULO II – DESCRIÇÃO E ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

No presente capítulo far-se-á uma análise reflexiva sobre o EP, nomeadamente no que concerne às Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem; Área 2 – Atividades de organização e Gestão Escolar; Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas e Área 4 – Atitudes Ético-Profissionais.

Como referem Torino e Galvão (2016), o professor reflexivo é um profissional que lida com situações de incerteza e imprevisibilidade e consegue agir corretamente, procurando ser flexível e inteligente na resolução dos problemas que ocorrem durante a prática letiva.

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

No que diz respeito às atividades de ensino-aprendizagem, demarcam-se três ações estritamente relacionadas com a ação do docente, de acordo com o defendido por Bento (1998), a saber o planeamento, a realização e a avaliação.

Na fase do planeamento, procede-se à definição de objetivos, bem como dos métodos de ensino e dos instrumentos de avaliação a usar ao longo do ano letivo. Já a realização passa por colocar em prática o planeamento realizado tendo sempre em mente a necessidade de se ir fazendo uma reflexão constante para identificar e proceder a acertos, se necessário, ou seja, fazer uma avaliação contínua do que foi efetuado.

1. Planeamento

A fim de evitar incertezas e proporcionar aos alunos uma prática sistemática, coerente, lógica e sequencial, é fundamental planear a aula, ou seja, realizar antecipadamente uma representação mental do que se vai lecionar.

Bento (2003) refere que o planeamento é a “organização consciente das matérias, conteúdos, estratégias e metodologias que se constituirão como suporte à ação do professor”. Desta forma, um planeamento cuidado e organizado assume grande importância na intervenção pedagógica de cada docente e, assim, alcançar sucesso no processo de ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, no EP.

Por sua vez, Pereira (2008) refere que os professores de EF planificam o ensino para que a progressão nas atividades (exercícios) seja constante e que não se observem momentos em que esta progressão seja inexistente; para que haja uma melhor gestão dos procedimentos de instrução levando a uma maior eficácia da duração da aula; para construir um guia de forma a que o professor não se sinta desorientado durante a leção, devendo realizar-se uma avaliação no final e que o docente se mostre seguro durante a explicação.

Piéron (1996) assevera que “(...) todos os Didáticos consideram que uma planificação criteriosa e refletida constitui uma determinante da qualidade do ensino”.

Desta forma, o nosso planeamento procurou ser inovador, baseando-se nos normativos do Decreto-Lei n.º 55/2018, tendo presente as Aprendizagens Essenciais (AE) de cada ano de escolaridade e o Programa Nacional de Educação Física, bem como o

desenvolvimento de competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e os Projetos Curriculares.

É de salientar que este planeamento é um processo flexível, contínuo e dinâmico e, por isso, pode sofrer alterações ao longo do ano letivo tendo em conta as características da escola ou da turma a quem se está a lecionar, pois tal como afirma Clark & Yinger (1987, *cit. in*, Januário, 1996), o objetivo do planeamento, ao nível da condução de ensino, é transformar, modificar e adaptar o currículo mediante as características únicas de cada situação de ensino.

Conclui-se, pois, que é crucial reajustar o inicialmente planeado, quando tal se justifica e decorrendo, sempre, da reflexão crítica ocorrida no final de cada aula lecionada.

Na sequência do anteriormente exposto, com vista à elaboração do planeamento, procedemos à caracterização da escola, do GDEF e da turma, bem como dos espaços disponíveis, do inventário existente na EB2M e na ESM. Tivemos ainda em consideração o Plano Anual (PA), planeamento a longo prazo realizado no início do 1.º Período, as Unidades Didáticas (UD), planeamento a médio prazo, e os Planos de Aula (PDA) e planeamento a curto prazo. Apresentam-se, de seguida, os três níveis acima mencionados.

1.1. Plano Anual

É importante referir que o PA difere de turma para turma, tendo em conta as características específicas dos alunos. Contudo, e sem menosprezar as possíveis alterações, deve haver “condições obrigatórias e transversais” a todos os PA (Fernandes, 2014).

Bento (2003) refere que “A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.”

Desta feita, após as reuniões iniciais com o GDEF, propôs-se uma planificação anual (Anexo III) rigorosa bem como o Mapa de Rotações dos Espaços (Anexo I) disponíveis para o ano letivo 2022/2023. Analisados, cuidadosamente, os documentos anteriormente referidos, os critérios de avaliação, o PAAA e as características das turmas às quais íamos lecionar, estavam reunidas as condições para se elaborar um PA mais consciente, mas sempre flexível, pois tínhamos noção de que poderia haver momentos em que seria necessário proceder a alterações ao inicialmente apresentado (Anexo IV).

Como refere Jacinto et. al. (2021), o PA tem de respeitar o calendário escolar e os espaços disponíveis na escola.

Como era de prever, houve, de facto, necessidade de adaptar/reformular o PA inicial, pois rapidamente surgiram atividades que não estavam previstas no PAAA e sessões diversas em que os alunos tiveram de marcar presença. No Anexo V apresenta-se as alterações ocorridas entre o PA inicial e o PA final.

Dada a nossa falta de experiência, as diretrizes dadas pelo professor orientador foram fundamentais. A sua supervisão e aconselhamento permitiram a concretização do PA com outra visão, adaptando-o de acordo com as várias atividades que foram surgindo. Importa salientar que este documento deu um contributo muito positivo ao EP, pois levou-nos a refletir e a tomar decisões adequadas ao contexto para asseverar uma maior segurança no desenvolvimento das atividades selecionadas ao longo do ano letivo, em cada modalidade.

1.2. Unidades Didáticas

A construção das UD's são partes importantes das disciplinas que apresentam aos docentes e alunos etapas nítidas para o ensino e para a aprendizagem, completando, assim, o processo pedagógico (Bento, 2003). Deve ainda, como referem Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre (2019), conter indicações claras de como relacionar uma determinada matéria com a anterior e com a caracterização da turma. Por fim, Pais (2012) esclarece, também, que as UD's devem responder a quatro questões fundamentais: o que ensinar, quando ensinar, como ensinar e como avaliar.

Assim, o desenvolvimento de uma UD, para além do anteriormente exposto, acarreta o conhecimento e entendimento dos objetivos gerais e específicos para cada modelo de ensino e, conseqüentemente, selecionar as estratégias em conformidade com as AE a abordar ao longo das aulas lecionadas. É, pois, um documento cujo teor deverá ser, a qualquer momento do processo, sujeito a adaptações, dependendo das características dos alunos da turma (ritmo de aprendizagem, por exemplo, entre outros).

Sendo um documento da nossa lavra, procuramos que este fosse sucinto, rigoroso, e que espelhasse claramente a organização estruturada das aprendizagens bem como do material necessário à leção, facilitando a sua consulta sempre que necessário.

Reconhecemos que a construção de todo o processo foi um desafio que abraçamos, conscientes das suas dificuldades. Contudo, com a orientação do professor

orientador, a partilha de experiências com os pares e a consulta de documentação diversa sobre o assunto e respetiva seleção de informação, aprofundamos conhecimentos e, progressivamente, as dificuldades foram-se dissipando. Assim, as UD's em muito contribuíram para a consecução dos objetivos que havíamos definidos e para o excelente nível de qualidade do processo de ensino-aprendizagem na sua globalidade.

1.3. Plano de Aula

O PDA é o momento em que o pensamento do professor passa à ação, a qual deve estar bem planeada e preparada (Siedentop,1998).

Piéron (2005) refere que o momento de planificação deve analisar as tarefas propostas de acordo com as capacidades motoras, necessidades e interesses dos alunos, e que é necessário que, no PDA, sejam criadas progressões pedagógicas que permitam o sucesso de todos os alunos.

Assim, e seguindo a sugestão de Bento (2003), selecionamos um PDA com uma estrutura tripartida, ou seja, no qual se observa uma parte inicial, uma parte fundamental e uma parte final da aula.

Assim, introduziu-se o PDA (Anexo VI) fazendo referência a alguns aspetos da turma bem como da aula em si: a UD alvo de lecionação, a data, a turma, a duração, a hora de início, o local, os materiais necessários, os objetivos, o(s) estilo(s) de ensino e as componentes críticas e, por fim, os critérios de êxito para cada exercício idealizado. De seguida, a segunda parte dividiu-se em 4 colunas. Na primeira, mencionava-se o tempo total de aula já utilizado, numa outra o tempo parcial de cada exercício, na terceira os objetivos que se pretendiam alcançar em cada uma das tarefas propostas e, na última, a descrição desta. Para uma melhor compreensão do solicitado, sempre que possível e necessário, apresentou-se um esquema do exercício. Por fim, no espaço reservado à fundamentação do PDA, referiam-se as tomadas de decisões para cada exercício bem como para a sua sequencialização.

A parte inicial da aula tinha como objetivo uma preleção na qual se pretendia que os discentes, após questionados, referissem, de forma sucinta, o que havia sido lecionado na aula anterior, possibilitando, assim, uma revisão dos conteúdos anteriormente abordados (tal não era observado no caso de se tratar da primeira aula da UD a lecionar). De seguida, apresentávamos o que iria ser abordado na aula. Para concluir esta parte, na

ativação geral, propúnhamos, sempre, jogos lúdicos relacionados com a modalidade em estudo.

A parte fundamental da aula dedicava-se à concretização, propriamente dita, dos objetivos a alcançar através dos exercícios planeados. Estes tinham sempre por base o processo de ensino-aprendizagem, com lógica e aumentando, progressivamente, a complexidade. Procuramos, continuamente, maximizar o tempo em que os alunos estavam ativos (tempo de empenho motor).

Na parte final, procuramos que os discentes reencontrassem a tranquilidade, pretendendo-se que a frequência cardíaca baixasse. Assim, tentamos que os alunos continuassem com empenho motor, mas com exercícios mais calmos, mas relacionados com as modalidades ministradas naquela aula, especificamente. Retornada a calma, concluía-se a aula com uma breve síntese dos conteúdos lecionados através do questionamento, e antecipava-se o assunto da aula que se seguia.

À semelhança dos outros níveis de planeamento, o PDA esteve sujeito a adaptações, tendo de se proceder aos ajustes essenciais sempre em momentos da aula em que se avaliou ser necessário fazê-lo.

Concluída a aula, seguia-se-lhe um momento de reflexão entre os elementos do NE e o professor orientador, procedendo-se à análise conjunta dos pontos fracos e dos pontos fortes daquela. As observações, fundamentadas, e o debate permitiram uma partilha de pontos de vista que se revelaram cruciais para crescermos enquanto pessoas e enquanto profissionais. De facto, permitiu-nos colmatar fragilidades e, assim, aperfeiçoar a nossa prática letiva.

Posteriormente, foi norma realizar um relatório da aula (Anexo VII) no qual tecíamos considerações acerca dos vários momentos do processo de ensino-aprendizagem: o planeamento realizado, a instrução durante a aula, a gestão do tempo e do espaço, o clima, a disciplina dos alunos, as decisões de ajustamento, os aspetos positivos mais relevantes e, por fim, as oportunidades de melhoria. Temos consciência de que a reflexão consistiu num momento crítico que nos permitiu evoluir e que, relembrar os aspetos que foram alvo de reflexão e as suas conclusões levou-nos a precaver-nos de forma a não os repetir. Como Sanches e Jacinto (2004) destacam, a reflexão de aula é o ponto de partida para a aula seguinte.

As principais dificuldades sentidas foram, claramente, a gestão do tempo de aula. Inicialmente, idealizaram-se exercícios sem ter em conta o tempo útil necessário para a

sua concretização. Todavia, e seguindo as instruções do professor orientador, este aspeto foi-se desvanecendo ao longo do ano letivo, pois fomos melhorando a interação com os alunos de forma que a instrução não tomasse demasiado tempo da aula, permitindo que ela tivesse um elevado empenho motor e que os discentes executassem, efetivamente, as atividades solicitadas sem obstáculos. Desta forma, a aprendizagem tornou-se um processo mais consistente e eficaz. Importa salientar que, para além das orientações do professor orientador, a observação dos colegas do NE e de outros professores foi igualmente fundamental, proporcionando que, progressivamente, as nossas decisões fossem mais acertadas.

Consideramos, também, que a elaboração de um PDA claro e objetivo se revelou desafiante, tendo em conta a sua complexidade. No entanto, à semelhança do que aconteceu com a gestão do tempo, progressivamente, ao longo do ano letivo, fomos adquirindo alguma experiência e segurança, o que nos possibilitou simplificá-los e torná-los mais sucintos.

2. Realização

Ao processo de planeamento e ao trabalho a ele inerente, segue-se o momento prático da sua concretização e, assim, verificar a sua eficácia. Como salienta Bento (2003), as aulas são o momento de convergência do pensamento e a ação do professor.

Naturalmente, enquanto orientador do processo de ensino aprendizagem, o professor condu-lo de forma coerente e organizada. Como refere Siedentop (1998), “O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.” Segundo o mesmo autor, na perspetiva da realização, as quatro dimensões que estão na base da ação pedagógica do docente são a instrução, a gestão, o clima e a disciplina.

De igual modo, Ribeiro-Silva (2017) apresenta a realização como sendo a condução do ensino cuja eficácia depende das quatro dimensões anteriormente referidas.

Ao longo do presente capítulo, pretendeu-se, pois, refletir acerca da nossa ação pedagógica tendo em conta as dimensões acima mencionadas.

2.1. Instrução

A instrução diz respeito às estratégias que o professor seleciona para transmitir informação aos discentes. Ao longo do EP, foi uma ferramenta crucial para os alunos assimilarem, com sucesso, as matérias lecionadas. Os de EF, por norma, e de acordo com Siedentop (1998), atribuem entre 10% a 50% do tempo de aula em momentos de instrução, o que indicia desde logo a importância que esta dimensão adquire no processo de ensino-aprendizagem.

Assim, e para otimizar o tempo de empenho motor dos alunos, durante as nossas aulas privilegamos uma comunicação objetiva, sucinta e clara, como alega Barreiros (2016), e diretamente relacionada com os objetivos e os conteúdos a lecionar, tal como refere Rink (1996),

Neste sentido, Siedentop (1998) entende que se podem destacar quatro técnicas para a intervenção pedagógica, especificamente a preleção, a demonstração, o questionamento e o *feedback*.

2.1.1. Preleção

No que à preleção inicial concerne, procurámos que a nossa intervenção, neste momento em particular, fosse curta e clara, focando-nos essencialmente nos objetivos da aula e nas regras de segurança a respeitar, nomeadamente a solicitação da remoção de brincos, colares, pulseiras e relógios, bem como o uso de puxos, por exemplo, para aqueles que tinham o cabelo comprido. Incidia-se também numa breve retoma dos conteúdos anteriormente lecionados, através do questionamento, o que nos permitia registar quem estava atento.

Ao longo do ano letivo, a preocupação em captar a atenção dos alunos e mantê-los motivados foi uma constante. Assim, para além das preleções sucintas e claras, procurámos que os discentes estivessem sempre virados para nós e colocávamos as questões de forma aleatório, dirigindo-nos sempre a eles pelo nome. Quando necessário, também separávamos os mais faladores e interpelávamo-los de forma mais recorrente. Variávamos ainda o tom de voz ou silenciávamo-nos até que a conversa terminasse. Progressivamente, a postura dos discentes foi melhorando de forma notória, tentando estar mais predispostos a aceitar as nossas instruções.

2.1.2. Demonstração

Na perspectiva de Barreiros (2016), os benefícios da demonstração superam os da instrução, pois o impacto visual permite uma melhor e maior percepção do exercício que se pretende que o aluno execute. A observação permite também a captura de informação mais detalhada.

Kwak (2005) refere ainda que, aliados a este sistema visual, os esclarecimentos verbais recorrendo a palavras-chave levam a uma maior eficácia na concretização de uma determinada aptidão.

Assim, de entre os discentes ou o NE, procuramos eleger quem reunisse os requisitos necessários para demonstrar o que se pretendia lecionar. Sentimos que, envolver os alunos neste processo quando reuniam nível de proficiência motora suficiente, era uma forma de os motivar, mas também nos permitia completar a demonstração com informação verbal de forma mais profícua. Recorreu-se, em alguns momentos, ao visionamento de instruções filmadas, mas apenas do gesto técnico ou mesmo em situação de jogo, sendo um momento em que os alunos estariam mais interessados para tentarem reproduzir o que foi feito na situação de jogo.

2.1.3. Questionamento

O questionamento levou algum tempo a entrar na nossa rotina. Não sendo usado inicialmente, após a instrução os alunos dirigiam-se para os locais indicados. Percebemos rapidamente que era uma atitude errónea, pelo que foi rapidamente corrigida. Aplicando-o de forma regular, percebemos que, como defendem Rosado e Ferreira (2009), o questionamento é uma forma de otimizar a instrução e aferir os níveis de atenção os alunos têm durante a instrução.

Observamos que o questionamento levou a um maior envolvimento dos discentes no processo de ensino-aprendizagem, mostrando-se mais atentos às informações transmitidas.

2.1.4. Feedback

O *feedback* (FB), informação dada pelo professor sobre a evolução do aluno para um determinado objetivo (Wiggins, 2012, citado em Barreira, 2019), apresenta-se como um instrumento de extrema importância no processo de ensino-aprendizagem (Rosado e Ferreira, 2009). Para Carreira da Costa (1995), o FB é a reação (verbal e não verbal) do

docente à prestação motora ou cognitiva do aluno e que tem como objetivo corrigir a prestação que teve ou mesmo de questionar o que fez. Com este FB, pretende-se que o aluno consiga adquirir, desenvolver ou melhorar aspetos numa determinada modalidade para que a sua aprendizagem tenha uma melhor evolução. Mas para que o FB resulte, é necessário que seja entendido pelos alunos (Orsmond, Merry & Reiling, 2005, citados em Fernandes, 2015).

Consideramos que, numa fase inicial, a nossa capacidade de fornecer FB era escassa. O elevado número de alunos na turma, essencialmente, mas também o pouco à vontade, por vezes, que denotávamos na lecionação de determinadas modalidades, dificultaram essa prática. Importa referir, também, que a necessidade de observarmos todos os alunos, de corrigir grande parte deles e ainda de verificar, de seguida, se já estava a executar, de forma correta, o solicitado, foi desafiante.

Ainda assim, foi nosso propósito procurar que o FB estivesse sempre presente em todas as aulas. Para tal, e à semelhança do que aconteceu com as dimensões anteriormente apresentadas, este aspeto foi muito trabalhado e avaliado nas nossas reflexões pós-aula, o que permitiu que evoluíssemos significativamente.

Procurámos dar ênfase ao FB afetivo positivo considerando que seria o mais indicado para as nossas turmas, tendo em conta as suas especificidades. Pretendia-se, pois, que, identificado e corrigido o erro, a evolução fosse mais significativa. Foi interessante observar que, quanto mais era usado o FB durante as aulas, quer individualmente quer em grupo ou turma, de forma visual, auditiva ou mesmo mista, ou ainda o prescritivo, descritivo, avaliativo ou interrogativo, maior era o empenho revelado pelos alunos na realização das diversas tarefas. Verificamos também que o FB fornecido de uma distância mais longa fazia com que os alunos sentissem a nossa presença e que estavam a ser observados.

3. Gestão

Esta dimensão, segundo Quina (2009), é a capacidade que o docente evidencia para conseguir gerir todas as situações que podem influenciar a aula, incluindo o material utilizado, o espaço e, inclusive, os alunos. Por sua vez, Piéron (1996) defende que o docente deve refletir e prevenir todas as situações passíveis de prejudicar o desenrolar da

aula quando elabora o PA, por forma a otimizar o tempo de prática útil e rentabilizar a aprendizagem dos discentes.

Siedentop (1998) refere ainda que o professor eficaz é o que consegue reduzir ao máximo os comportamentos inapropriados dos alunos, procurando que estes estejam com elevado empenho motor por forma a que a aprendizagem seja mais eficaz. Salienta-se que esta gestão pode sofrer alterações devido à mudança de espaço (por exemplo) da aula que havíamos idealizado, causada por fatores vários, nomeadamente a meteorologia.

Aprimorámos este ponto, solicitando aos alunos que cumprissem as regras previamente estabelecidas, nomeadamente que regressassem do balneário já sem brincos, pulseiras ou colares, com cabelos apanhados e, incentivamo-los a trazerem uma garrafa de água no sentido de se evitarem deslocações desnecessárias ao balneário. Tentámos ainda inculcar nos discentes o espírito de respeito e responsabilidade, estabelecendo tarefas a realizar em caso de incumprimento das regras, incluindo os atrasos. No caso concreto de o aluno estar presente, mas não realizar a aula, aquele procedia à realização do relatório de aula (Anexo VIII) de forma que estivesse atento. Uma outra estratégia selecionada por nós era solicitar os discentes e envolvê-los na dinâmica da aula, arbitrando jogos ou até mesmo preparar um determinado exercício sob a nossa supervisão, por exemplo.

Em jeito de reflexão, podemos afirmar que, na dimensão Gestão, a nossa evolução foi progressiva, mas notória. Procuramos, pois, que o planeamento tivesse por base um objetivo específico e que se verificasse uma evolução dos exercícios para que este objetivo fosse alcançado. Antecipamos, também, a alteração do planeamento sempre que se suspeitasse da inviabilidade de ocupar o espaço que inicialmente nos era destinado, introduzindo variantes do mesmo exercício ou o planeamento de outros, diferentes. Terminamos com a mente mais aberta e a capacidade de tomar decisões acertadas ao longo da aula, de forma mais célere.

4. Clima e Disciplina

O clima abarca os aspetos relacionados com as interações pessoais, as relações humanas e o ambiente de aula. Assim, surge fortemente interligado com a disciplina, pois é do conhecimento comum que um bom clima na sala de aula minimiza os comportamentos desajustados dos alunos e, desta feita, a aula decorrerá num ambiente favorável à aprendizagem.

Onofre (1995) assevera que o clima de bem-estar na sala depende fundamentalmente do trabalho pedagógico do professor, da forma como é capaz de promover uma aproximação afetiva positiva entre si e os alunos, entre os alunos entre si e dos alunos com a atividade de aprendizagem.

Vários autores (Carlson e Hastie, 1997; Siedentop, 1983) referem que, independentemente dos objetivos que o docente selecionou para a aula, este terá mais hipóteses de que sejam alcançados com a atitude positiva e o entusiasmo do professor, procurando criar um clima positivo e transformando a aula num momento em que impere um ambiente propício à aprendizagem.

Procurámos, desde o início do EP, ser exigentes e agir com rigor para que os alunos percebessem que as regras inicialmente estabelecidas eram para cumprir. Esta estratégia evitou alguns comportamentos menos corretos dos discentes e proporcionou um melhor controlo da turma. Assim, ao longo do ano letivo, consideramos que não foram registados, nas nossas aulas, comportamentos inapropriados, o que em muito contribuiu para a promoção de uma boa relação entre professor-aluno. Tendo sempre em mente que as aulas eram momentos de aprendizagem, surgiram algumas situações em que fomos mais flexíveis na ação pedagógica, dependendo da atividade a realizar. Estes momentos mostraram-se decisivos para o fortalecimento do relacionamento entre e com todos, sendo, por esse motivo, bastante impactante no processo de ensino-aprendizagem. Não obstante esta atitude, mantivemos a exigência e o rigor durante os momentos das aulas que assim o exigiam, como refere Siedentop (1998). Apesar da crescente empatia e respeito mútuo, momentos houve em que a brincadeira tentou impor-se, mas sem sucesso, pois foram sanados de imediato por forma a salvaguardar os resultados já alcançados. Pontualmente, quando a postura se mostrou desadequada, mas num grau ínfimo, optamos por ignorá-la.

No que diz respeito ao DE, verificaram-se igualmente, pontualmente, comportamentos incorretos e desadequados à situação. Por as atividades ocorrerem num espaço diferente do habitual (EB2P), partilhámos com outros docentes as nossas preocupações. A partir da reflexão e das opiniões dos mais experientes, que nos orientaram, foi possível observar uma melhoria significativa do comportamento dos discentes. É de salientar que, por não se tratar de aula tradicional, a atuação do professor também apresentava diferenças, naturalmente, e nem sempre entendíamos essa mudança. Foi, novamente, através do diálogo e partilha riquíssimos e constantes que percebemos

as disparidades entre as duas atuações. Saímos desta experiência mais sábios, inequivocamente, mais experientes e com melhores ferramentas para a nossa ação pedagógica futura.

O EP possibilitou a aquisição, ao longo do ano letivo, de saberes inerentes a estas dimensões, ouvindo e pondo em prática, de forma coerente, as sugestões e indicações tão pertinentes do nosso professor orientador. Desenvolvemos competências que nos permitiram, progressivamente, criar um clima de respeito, empatia e bem-estar, propício à aprendizagem. De igual modo, soubemos impor-nos na aula, com alguma rigidez, mas sem nunca descurar a afetividade, pois importava que os discentes tivessem noção de que quem ditava as regras eram os professores estagiários. Porém, reconhecemos que há momentos em que a flexibilidade é uma mais-valia, pois facilita uma relação de maior proximidade entre professor-aluno e aluno-professor, melhorando substancialmente a interação nas aulas.

Concluimos, também, que, tal como alude Onofre (1995), é mais favorável a existência de uma intervenção preventiva, no que diz respeito aos casos de indisciplina, do que uma intervenção remediativa.

5. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento, decorrentes da análise reflexiva da avaliação efetuada pós-aula em que se salientavam os pontos fracos observados e os fortes, foram cruciais e refletiram-se na evolução da nossa prática pedagógica enquanto docentes. Identificados e posteriormente reestruturados, permitiram que os discentes se envolvessem de forma mais ativa e empenhada na sua aprendizagem e, assim, melhorassem o seu desempenho.

Enquanto professores estagiários, esta tarefa revelou-se de extrema importância, pois acreditamos que nos esperam grandes desafios, por isso quanto mais preparação tivermos tido, melhor desempenharemos as nossas funções. Importa realçar que o aprimoramento das nossas práticas pedagógicas em muito se deve à observação atenta do professor orientador, aos seus conselhos e orientações, bem como à colaboração e partilha de experiências dos colegas do GDEF. Salienta-se ainda o ótimo clima de entajuda de todos os elementos do NE. À medida que o tempo passava, mais destreza notávamos relativamente às decisões a tomar quanto ao reajuste do planeamento inicial das UD's e, inclusive no que toca à sequenciação e extensão de conteúdos.

A nível micro, as decisões de ajustamento nas aulas foram sempre tidas em conta de acordo com diversos fatores, tais como o número de alunos, os objetivos selecionados para a aula que não tinham sido alcançados ou mesmo por questões inerentes à meteorologia, muitas vezes incerta. Assim, pontualmente, não foi possível concretizar o idealizado, o que nem sempre foi negativo, pois encarámo-lo como um desafio em que fomos, maioritariamente, muito bem-sucedidos.

A nível do planeamento das UD's, o reajustamento surgiu frequentemente devido à sequenciação e extensão de conteúdos. A dificuldade dos alunos (ou a facilidade) diagnosticada numa determinada modalidade ou a diferença entre o número de aulas previstas e as dadas levaram à necessidade de reajustar e adequar o que inicialmente se havia planeado.

A nível macro, também o PA sofreu alterações uma vez que os discentes participaram em várias atividades dinamizadas pelo GDEF e/ou por outro grupo disciplinar, não podendo, nesses momentos, assistir às aulas de EF.

6. Avaliação

A avaliação é um enorme desafio para qualquer professor, quanto mais para nós, estagiários. De acordo com Araújo (2007), os momentos de avaliação servem de suporte a todas as decisões que se tomam no âmbito do ensino e da aprendizagem dos alunos.

Nobre (2009) refere também que a avaliação é um processo de recolha de informação contínuo que respeita requisitos e envolve, ainda, uma formulação de valores de acordo com um referencial, cujo objetivo é auxiliar nas decisões do que se pretende avaliar.

Deste modo, a avaliação integra a prática pedagógica visando a melhoria da qualidade da aprendizagem do discente, através do seu acompanhamento constante, apurando se as competências pretendidas foram adquiridas e averiguando as dificuldades que persistem.

No processo de avaliação tivemos em conta o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, o PASEO, as AE definidas para o 8.º ano de escolaridade e o Projeto Educativo do Agrupamento. Assim, o processo avaliativo ocorreu em três momentos: a avaliação formativa inicial (AFI), a avaliação formativa (AFo) e a avaliação sumativa final (ASF). Aos alunos, foi-lhes solicitada a realização da sua autoavaliação (AA).

6.1. Avaliação Formativa Inicial

Com a AFI, de acordo ainda com o Decreto-Lei n.º 55/2018, pretende-se recolher informação diversa relacionada com os conhecimentos, aptidões e competências dos alunos, visando a estruturação e organização do processo do ensino-aprendizagem de acordo com as situações identificadas através de uma sequência lógica e coerente.

Por sua vez, Ribeiro (1999) garante que a AFI “pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e as aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações do presente.”

Assim, este processo avaliativo ocorreu no início do ano letivo e sempre que se iniciava uma nova modalidade (UD).

Para a recolha de dados, recorremos a uma grelha com vista o registo da classificação do desempenho dos alunos quanto ao nível do domínio psicomotor que apresentavam, numa escala de 1 a 5 em que o nível 1 representava “Grandes Dificuldades”; o 2, “Algumas Dificuldades”; o 3, “Executa Razoavelmente”; o 4, “Executa bem”; e o nível 5 significava “Executa Muito Bem” (Anexo IX). Na já mencionada grelha (Anexo X), indicava-se ainda o nível de desempenho em que os alunos se situavam (Não Introdutório, Introdutório, Elementar ou Avançado).

Com a inexperiência inerente a quem frequenta o EP, surgiram alguns constrangimentos, pois sabíamos o que se pretendia avaliar, mas não foi fácil conciliar a observação dos alunos, o registo de apontamentos e ainda o fornecimento de FB ao longo das primeiras aulas. Após a habitual reflexão, percebemos que havia aspetos a melhorar, mas que os resultados obtidos naquele momento se revelavam pertinentes para a estruturação da UD.

6.2. Avaliação Formativa

Segundo Bloom (1971), a AFo envolve “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos.”

O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, no seu 24.º Artigo, refere que “a AFo assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação,

adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.”

Por seu turno, Nobre (2021) advoga que a avaliação deve incidir sobre uma reflexão constante do trabalho do aluno bem como do trabalho que o professor realizou.

Gonçalves (2018) defende que a recolha de informação em todas as aulas possibilita apurar quais os discentes que necessitam de tempo adicional de prática numa determinada área, levando o docente a reestruturar as suas estratégias e planificação. Deverá ainda relacioná-las com as necessidades dos alunos de forma que alcancem o sucesso nas suas aprendizagens e formação.

Tendo em conta o acima exposto, a AFo surge como um momento importante, tal como menciona Carvalho (2017), uma vez que permite tomar decisões pedagógicas mais fundamentadas e suportadas em informações provenientes da aprendizagem dos alunos.

Com a AFo conseguimos perceber se a nossa estratégia estava adequada às características do aluno e da turma para que a evolução fosse significativa e de qualidade. Procedemos, assim, a uma observação direta e sistemática do desempenho dos alunos, permitindo rever as estratégias e os objetivos a alcançar.

Ao longo do EP este momento foi-se tornando mais simples, facilitando a alteração de alguns critérios e propondo exercícios para que a aprendizagem fosse mais eficaz.

6.3. Avaliação Sumativa Final

Tendo por base ainda o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, “A AS traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos classificar e certificar.”

Assim, esta avaliação incide sobre uma determinada UD, finda a sua lecionação, como o objetivo principal de verificar se os objetivos propostos para a modalidade em estudo foram ou não alcançados, e se houve evolução nos conhecimentos, capacidades e atitudes, sem descurar a participação, o empenho e aspetos relacionados com a cidadania do discente.

Neste sentido e para a avaliação do domínio psicomotor, retomamos as grelhas do Anexo XI com o mesmo objetivo, ou seja, atribuir uma classificação de acordo com o nível de desempenho de cada discente. Refletimos, posteriormente, sobre os resultados alcançados e averiguamos se havia progressão ou não.

Quanto ao domínio cognitivo, os alunos eram avaliados através das questões que lhe eram colocadas, os relatórios de aula e, nos casos em que foram apresentados atestado médico, os testes de avaliação.

É de salientar a grande responsabilidade que sentimos nos momentos de avaliação, por tudo o que o processo implica, mas também por ser novidade para nós. Primamos pelo rigor e pela coerência na classificação de todos os alunos.

6.4. Autoavaliação

Segundo Nobre (2015), a AA é a avaliação que um indivíduo realiza de si próprio. O mesmo autor refere, em 2021, que deve haver elementos de referência para que seja evitada a subjetividade dos alunos.

Já Reis (2014) assevera que a AA corresponde a um momento formal que representa o ato de autorregulação e autocrítica das ações e práticas do respetivo indivíduo, reconhecendo e aprendendo a rever a sua prática.

É, pois, importante, que o aluno tenha a oportunidade de realizar uma reflexão sobre o seu desempenho, constatando, ele próprio, os aspetos que devem ser melhorados. Para o poderem fazer, foram-lhes apresentados e explicitados os critérios específicos da disciplina. Tal permitiu que processem à sua AA através do preenchimento da ficha de autoavaliação (Anexo XII).

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

A área que, de seguida, se aborda (Atividades de Organização e Gestão Escolar) tem como objetivo, por um lado, a perceção da intervenção dos professores relativamente à gestão da escola e, por outro lado, pôr em prática os conteúdos teóricos adquiridos em anos anteriores, durante a formação académica no âmbito do MEEFEBS. De acordo com Marques et al. (2020), esta tarefa tem como objetivo desenvolver práticas de trabalho colaborativo para que haja uma compreensão da complexidade das escolas. Assim, no nosso caso, a assessoria a um cargo intermédio foi desempenhada no acompanhamento de um DT.

Como refere Pereira (2008), o DT deve coordenar e assegurar as medidas educativas implementadas com vista a orientação do trabalho pedagógico.

Ao longo do ano letivo, colaboramos com o professor assessorado de forma motivada e empenhada. Assim, auxiliamo-lo nas reuniões (apenas na de apresentação dos alunos e Encarregados de Educação [EE]), na justificação de faltas e organização do dossiê da turma.

Verificamos que, logo no início do ano escolar, o DT começa por consultar/analisar documentos constantes dos processos individuais de cada discente e do plano de turma (PT), e procede à caracterização dos alunos. Recolhe ainda informação junto do DT que os acompanhou no ano anteriormente decorrido. De seguida, na primeira reunião de CT, que preside, faculta a todos os docentes as informações mais importantes/pertinentes (agregado familiar, doenças, medicação, entre outras) sobre cada discente da turma.

O DT é também o elo de ligação entre a Escola e os EE/família, com quem estabelece contactos regulares e a quem veicula toda a informação solicitada pelas diversas estruturas, permitindo a colaboração entre eles. É ainda ele quem faz a ligação entre os docentes das várias disciplinas e os EE e/ou alunos.

Por fim, percebemos que este é um cargo crucial no acompanhamento do percurso escolar dos alunos e da turma e que exige elevado grau de organização e rigor, já que a informação relacionada com a turma deve estar organizada, atualizada e arquivada no dossiê da turma, pois a qualquer momento os intervenientes no processo educativo poderão querer consultá-la. Exige ainda que o DT tenha capacidade de relacionamento, de comunicação e de equilíbrio emocional para enfrentar/resolver situações problemáticas que possam surgir.

Por sermos estagiários, foi-nos vedada a possibilidade de estarmos presentes nas reuniões entre o DT e os EE, como pretendíamos, pois a nossa presença poderia causar alguns constrangimentos, dada a natureza desses encontros. Contudo, O DT manteve-nos sempre atualizados e partilhou connosco materiais de natureza diversa (para preparação de reuniões com os EE no final de cada período e de ano letivo) que, seguramente, em muito nos ajudará caso, no futuro, venhamos a desempenhar este cargo.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

No que à área 3, “Projetos e Parcerias”, concerne, procuramos desenvolver projetos e atividades no sentido de ter uma perceção mais aprofundada de todo o trabalho inerente à sua concretização. Era nossa preocupação que decorressem da melhor forma possível. Portanto, ao longo do presente ano letivo, procedemos à construção, ao desenvolvimento, à planificação e avaliação de cinco atividades. É de salientar que todos os projetos realizados pelo nosso NE contaram com a colaboração do professor orientador bem como de outros professores do AEM, quando solicitados.

A primeira atividade planeada e realizada foi o Dia Europeu do Desporto na Escola, na manhã do dia 3 de outubro de 2022. Planeamos, pois, várias estações com jogos lúdicos variados, fáceis de entender e com uma rotação por todas elas para que os alunos experimentassem várias atividades desportivas como o objetivo de os incentivar a terem uma vida ativa e saudável. O público-alvo era os alunos que tinham aula de EF naquela manhã. Realizamos igualmente 3 percursos de Orientação para toda a comunidade escolar, englobando, desta forma, o pessoal docente e o não docente. Estes percursos foram efetuados nos espaços das EB2M e ESM, facilitando a participação dos envolvidos que, assim, não tiveram de se deslocar para fora do seu espaço de trabalho. Registaram-se os itinerários na aplicação “*iOrienteering*”, atribuindo-se assim, a cada ponto de controlo, um código QR.

A segunda atividade que planeamos foi a palestra “Da Escola ao Alto Rendimento”, que decorreu na manhã do dia 24 de outubro de 2022 e contou com a presença de dois jogadores da Seleção Nacional de Hóquei em Patins, Rafa Costa e Henrique Magalhães. Os palestrantes partilharam experiências pessoais focando-se, essencialmente, na forma como conciliaram o desporto e a vida académica, demonstrando que é possível coaduná-los e ter sucesso em ambos.

A terceira atividade que planeamos, “Mercado de Trocas – Cores, Sons e Sabores de Inverno”, concretizou-se em articulação com o Grupo Eco-Escolas, no âmbito da Semana de Educação Ambiental. Com vista à sua concretização, os discentes trouxeram roupas do dia a dia e de desporto, que já não usavam, para trocar e/ou adquirir novos itens, dando, assim, uma nova vida a esse estuário. Também podiam trazer e adquirir

produtos hortícolas que tivessem produzido nas suas hortas. Este projeto esteve ativo durante a semana de 23 a 27 de janeiro de 2023.

A antepenúltima atividade, “Projeto Olímpíada Sustentada: A Equidade Não Tem Género”, permitiu fazer ponte entre a Escola e o Programa de Educação Olímpica, nas últimas aulas de EF do 2.º Período, com a organização de um torneio entre as turmas do 8.º ano de escolaridade, nas modalidades de Andebol, Basquetebol e Voleibol. Este Projeto teve como objetivos os Valores Olímpicos, mas também dar a conhecer os seus símbolos, modalidades e alguns atletas.

Quanto à penúltima atividade, idealizou-se um projeto que se realizasse fora do espaço escolar. Desta forma, mobilizamo-nos para acompanhar duas turmas, nos seus horários da aula de EF, para praticarem Padel. Intitulado “Padel Para uma Vida Saudável”, o projeto decorreu na manhã de 19 de abril de 2023. Dado que se trata de uma modalidade diferente, cada vez mais popular em Portugal e em todo o Mundo, pretendia-se, que os alunos a pudessem descobrir e experimentar, perto da escola que frequentam.

Para finalizar o Ano Letivo 2022/2023, novamente em articulação com o Grupo Eco-Escolas, na manhã do dia 14 de junho, os alunos da EB2M tiveram de escolher atividades relacionadas com Jogos Tradicionais ou Orientação. Os primeiros tiveram a supervisão de professores de EF, a quem solicitamos colaboração por não conseguirmos estar presente em ambos os locais. Na Orientação, supervisionada pelo NE, o percurso foi realizado no Parque da Cidade com recurso à aplicação “*iOrienteering*” que permitiu criar um código QR para cada ponto de controlo.

É de salientar que os participantes avaliaram todas as atividades em que estiveram envolvidos, preenchendo um questionário *GoogleForms* através da leitura de um código QR.

Para além das atividades acima mencionadas, planeadas e desenvolvidas pelo nosso NE, é de realçar, também, que colaboramos, de forma muito ativa e com muito empenho/motivação, com o GDEF na totalidade dos projetos e atividades que planeou e desenvolveu, em todas as etapas do seu desenvolvimento.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

Importa salientar que esta área se reveste de extrema importância na formação dos indivíduos, quer enquanto pessoas quer enquanto profissionais. Enquanto professores que iremos ser, espera-nos um futuro marcado por constantes mudanças: turmas diferentes, escolas diferentes, em meios diferentes, com características próprias. Importa, pois, que desenvolvamos a capacidade de nos adaptarmos a todas essas mutações, preparando-nos, assim, para as enfrentar.

Criamos, portanto, uma atitude ético-profissional com base no compromisso das aprendizagens dos alunos e as próprias. Procuramos, logo no início, dar o exemplo, sensibilizando-os para a importância do cumprimento das regras estabelecidas, reforçando sempre a ideia de que um bom ambiente tem por base a tolerância, a compreensão, a aceitação e o respeito mútuo. Fortalecemos, igualmente, a capacidade de inovação dentro da comunidade escolar, mostrando total disponibilidade para toda a escola.

No que diz respeito aos horários, por exemplo, ao longo do ano letivo asseveramos a pontualidade e a assiduidade, inculcando nos alunos essa postura, bem como a importância de se equiparem com prontidão para que a aula se iniciasse sem perturbações. Cientes de que a aprendizagem se efetiva melhor quando enquadrada numa boa relação entre professor-alunos (e vice-versa) e alunos-alunos, procuramos que o espaço de aula fosse um espaço de todos e de cada um. Para isso, e para os motivar, investimos na criação de um local onde reinasse o respeito, por si e pelo outro, a cooperação e a ajuda para que daí resultasse um ambiente propício à aprendizagem, onde houvesse o sentimento de pertença e bem-estar. Respeitamos ainda os diferentes ritmos (de aprendizagem) e interesses dos discentes para que se sentissem verdadeiramente envolvidos no processo de ensino/aprendizagem. O resultado foi muito positivo.

Quanto ao GDEF, mostramos total disponibilidade em colaborar tanto na preparação das diversas atividades e projetos programados, como na sua concretização. A partilha de saberes e estratégias dos mais entendidos nestas andanças, por já terem vivenciado experiências diversas, em muito nos ajudaram a organizar/reorganizar o processo de ensino-aprendizagem. Tal como no espaço da aula com os alunos, o sentimento de pertença ao grupo, e o bem-estar no grupo foram evidentes e promotores

de uma excelente relação com todos os professores que integram o GDEF e clima de trabalho, de que guardaremos todos os ensinamentos para o futuro.

Em relação ao trabalho autónomo, Graça (2014) refere a importância do profissional para desenvolver este aspeto. Assim, investimos na participação em várias ações direcionadas, especificamente, para a formação docente, organizadas pela FCDEF-UC. Participamos, pois, de forma ativa, no “XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (Anexo XIII), com a apresentação do Tema-Problema que desenvolvemos até àquele momento. Ainda estivemos presentes na “Jornada de Encerramento do Projeto Olimpíadas Sustentada: *a equidade não tem género*” (Anexo XIV), dando a conhecer o projeto que desenvolvemos no nosso NE. Por fim, as duas últimas ações que frequentamos foram “Pesquisas em bases bibliográficas” e “Normas de referências bibliográficas”, ambas de cariz não obrigatório, mas que nos ajudaram a ter um maior conhecimento sobre estes aspetos que foram, sem dúvida, uma mais-valia para os trabalhos realizados ao longo de todo o EP.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

RELAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES DOS ALUNOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Introdução

O presente trabalho foi realizado no âmbito de aprofundar um Tema à nossa escolha para completar o RE do MEEFEBS da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

No presente ano letivo, integrado no Estágio Pedagógico do Mestrado acima referido, lecionei a disciplina de EF a uma turma do oitavo ano de escolaridade. Considero esta

função de extrema importância, pois a prática tornar-me-á melhor profissional (docente). Na qualidade de treinador de Andebol, asseguro o exercício de competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção) aos praticantes desta modalidade, mas é sem dúvida a experiência adquirida no estágio que me permitirá ter uma melhor percepção da realidade que me espera como futuro professor.

Enquanto estagiário, procurei motivar os meus alunos e transmitir-lhes conhecimentos de forma clara. Planifiquei, portanto, as minhas aulas de forma responsável, com rigor científico, e selecionei estratégias motivadoras e que os envolvessem no processo de ensino-aprendizagem. Esta preparação prévia permitiu-me identificar as minhas próprias fragilidades e, assim, ultrapassá-las para melhor ensinar.

Neste contexto, recorri, frequentemente, à autocrítica, ouvi as críticas decorrentes das observações feitas às minhas aulas, e refleti sobre os aspetos apontados. É de salientar, também, que, além da lecionação das AE relativas à disciplina de EF, tive sempre presente que era igualmente da responsabilidade da escola, logo do professor, preparar os cidadãos do futuro. Procurei, pois, contribuir para o desenvolvimento dos meus alunos nesse sentido, para que sejam pessoas livres, felizes, assertivas e solidárias, e que lutem para alcançar os seus objetivos de forma saudável.

Faz parte do processo de estágio realizar um trabalho que consiste na concretização de uma investigação sobre um tema relacionado com o mesmo. Assim, propus-me pesquisar no sentido de perceber se a prática de Atividade Física (AF), num contexto extracurricular, influencia os resultados alcançados pelos alunos que a praticam, nas avaliações finais do 2.º Período.

As sociedades atuais não podem, nem devem, ignorar que a AF é um fator cultural na formação do Ser Humano (Zenha, Gomes & Resende, 2009).

Sobral (1996) refere que a prática de exercício físico, mesmo em atividades extracurriculares, pode ajudar os alunos a identificarem-se mais com a comunidade educativa e levá-los a obter melhores resultados académicos.

É de realçar, também, que o resultado da pesquisa relativamente a quem pratica desporto é igualmente importante para perceber o grau de sedentarismo de uma determinada sociedade. Efetivamente, para procurar ter uma sociedade mais ativa, dever-se-á incentivar/motivar os jovens adolescentes e respetiva família para a importância daquela prática. Enquanto docente, procurei ministrar, além das aprendizagens inerentes

à disciplina de EF, outros valores, no sentido de eles perceberem a importância de uma vida ativa e o grande impacto positivo na saúde de cada um.

A AF é um aspeto importante na vida do aluno, tanto para a saúde como para a melhoria das notas das disciplinas ao longo dos anos de escolaridade, como já mencionado. Este estudo pretende verificar este último tópico, particularmente, e tentar perceber se há diferenças entre as classificações alcançadas pelos discentes que praticam AF e os que não a praticam.

Verificando-se uma diferença, este trabalho permitir-me-á perceber o que leva a tais resultados e, assim, ter elementos que fundamentem uma opinião sobre esta temática. Também procurarei que esta investigação possa ser útil a futuros investigadores que venham a interessar-se por este assunto, possibilitando que haja mais dados.

O presente estudo tem por base uma amostra de 63 alunos (29 raparigas e 34 rapazes) do oitavo ano de escolaridade do AEM, concretamente da EB2M, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. Para o levar a cabo, consultei as fichas de avaliação relativas ao 2.º Período do ano letivo 2022/2023 e registei as classificações alcançadas por cada aluno nesse período, na disciplina de EF. De seguida, procurei saber quais os alunos que praticavam modalidades desportivas extracurriculares.

Deste modo, tentei perceber se há, efetivamente, alguma relação positiva relacionada com o desempenho dos alunos na disciplina de EF e relativamente à sua participação em AF fora do contexto escolar ou não.

Assim, começar-se-á por proceder ao enquadramento teórico, referindo aspetos que considerados mais relevantes ao longo da produção deste tema. De seguida, far-se-á referência à metodologia do trabalho, focando o objetivo e os parâmetros abordados, bem como a amostra e ainda a análise de dados. Por fim, apresentar-se-á os resultados obtidos, as conclusões, e as considerações finais.

Enquadramento Teórico

Importa lembrar a importância de alguns aspetos relacionados com o tema do presente trabalho, nomeadamente o facto de a prática da AF ser fundamental para a vida de todas as pessoas.

Primeiramente, é fundamental clarificar o que se entende por AF. AF é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético acima dos níveis de repouso (Sardinha, 2007). Além da totalidade de energia

despendida ao longo do dia, há ainda que considerar a intensidade, a duração e a frequência com que se realiza essa atividade, bem como o contexto social e cultural (Maia, Lopes & Morais, 2001).

Acresce também salientar que a Organização Mundial da Saúde (2002) menciona que a Saúde não é caracterizada apenas pela inexistência de doença, mas sim por um sentido de bem-estar corporal, social e mental. A mesma Organização recomenda que, em média, se deve praticar, diariamente, atividade de intensidade moderada a intensa durante sessenta minutos.

Por sua vez, Canavan (2001) afirma que existem vários fatores de risco de doenças crónicas associados a um estilo de vida sedentário e que a pura inatividade é um ponto de grande impacto para a mortalidade, de uma forma geral.

Para que estes fatores de risco sejam reduzidos, devemos ter em atenção que a prática regular de AF está associada à melhoria significativa da saúde cardiovascular. Como refere Santos *et al.* (2015), a AF contribui de forma positiva para a diminuição da pressão arterial e do controlo do peso, aspetos que estão relacionados com um menor risco de doenças. Também Palmeira *et al.* (2007) destaca que a prática de AF reduz o *stress*, melhorando o bem-estar e a autoestima. Quando há prática de AF, o nível de endorfina libertado aumenta, o que possibilita o que anteriormente foi referido (Eddington e Shuman, 2005). Para pessoas com risco de doenças crónicas (como a Diabetes Tipo 2), a prática de AF faz com que haja um controle mais eficaz dos níveis glicémicos na corrente sanguínea (Pinto *et al.*, 2012). O mesmo acontece com doentes que já são portadores de Diabetes, tanto de Tipo 1 como de Tipo 2. Por fim, ainda é de destacar, como refere Marques (2019), que a prática de AF promove uma sensação de realização, destacando, também, uma maior disponibilidade do corpo, no dia a dia, no que diz respeito a esforços. Possibilita, também, que se criem melhores relacionamentos a nível social.

Em 1992, a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (1992, p.201, baseando-se no Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos) referiu seis pontos de benefícios psicológicos da AF:

- “1 – O exercício pode estar associado à redução do estado de ansiedade;
- 2 – O exercício pode estar associado à redução do nível de depressão ligeira ou moderada;
- 3 – O exercício prolongado surge, habitualmente, associado a reduções do neuroticismo e ansiedade;

4 – O exercício pode ser um adjunto para o tratamento profissional da depressão severa;

5 – O exercício pode estar associado à redução de vários índices de *stress*;

6 – O exercício pode ter vários efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos.”

Apoiados por vários autores, os aspetos anteriormente referidos são de grande importância numa sociedade cada vez mais sedentária. A tecnologia, com os seus avanços, auxilia aspetos do dia a dia tais como a saúde e a medicina, entre outros. Dependemos dela para realizar tarefas que facilitam o nosso quotidiano (fábricas cada vez mais automatizadas que aliviam o trabalho, por vezes árduo, dos trabalhadores). Essa dependência também ocorre no campo do lazer, pois raros são os indivíduos que não possuem um telemóvel, um computador ou uma televisão, constatando-se um gradual aumento de percentagem de uso diário. Para o bem da saúde de todos, é urgente reduzir o seu uso nas várias faixas etárias. Outrora, havia mais atividade, quer no âmbito do trabalho quer do lazer, ao ar livre.

Os alunos devem, assim, ser alertados para estes aspetos. Há, pois, que os sensibilizar para os problemas que podem decorrer de uma vida sedentária e de uma vida com o recurso excessivo às tecnologias, inclusive nos tempos livres. Devem, por isso, ser mais ativos e procurar atividades de relacionamento social e pessoal.

Tendo por base o anteriormente exposto, facilmente se depreende o quão importante é a AF na vida de um Ser Humano. Neste sentido, o papel da Escola é crucial, pois é o local onde os alunos podem praticar alguma AF, nas aulas de EF, certo, mas também no recreio (nos intervalos e nos tempos livres). Importa referir que a AF não implica que se pratique uma modalidade em concreto, pois uma simples caminhada diária ou uma corrida trazem imensos benefícios para a saúde e o bem-estar das pessoas.

A este propósito, em 2007, a Direção Geral da Saúde declarava que a Escola tem a oportunidade de proporcionar AF a todos os alunos, quer através das aulas de EF, quer através de programas desenvolvidos (como o Desporto Escolar) em horário pós-escolar.

É, por isso, fundamental que a AF de carácter educativo seja motivadora para as crianças e os jovens, e que permita desenvolver a educação de valores bem como da própria integração (Allès *et al.*, 2003).

Contudo, de acordo com Taras (2005), o governo implementou algumas medidas relacionadas com o tempo da AF, nomeadamente a redução do tempo dedicada à EF.

É importante salientar, como refere Ferreira (2015), que as crianças/adolescentes que praticam AF têm melhorias a nível de tomada de decisões, atenção, memória e mesmo na resolução de problemas, além do trabalho em equipa que desenvolvem. Estes aspetos promovem uma aprendizagem mais eficaz.

Pimentel (1995) informa e reforça que as crianças que praticam AF de livre escolha e na modalidade de que mais gostam, se sentem mais motivadas e empenhadas, o que leva, inevitavelmente, a uma maior e melhor aprendizagem dessas mesmas AF.

A presença da AF nas crianças e adolescentes promove ainda uma interação social, permitindo que aqueles comunicam e cooperam mais com os colegas (Vaz, Veiga & Cid, 2013).

Saliente-se, igualmente, que os pais e encarregados de educação se preocupam, cada vez mais, com os resultados alcançados pelos seus educandos para que, no futuro, sejam bem-sucedidos. Desta forma, os jovens sentem-se pressionados e procuram dedicar mais tempo ao estudo. Ora para dedicar todo esse tempo ao estudo, é necessário, por vezes, abdicar, parcial ou totalmente, de outras atividades como, por exemplo, o desporto praticado fora do contexto escolar. Em casos mais extremos, existe o completo abandono da prática desportiva. Esta pressão que os alunos sentem é mais sentida ao nível do secundário, pois é nesta altura da vida escolar que os discentes procuram melhores resultados académicos para, dada a procura crescente, conseguirem entrar nas melhores universidades e nos cursos que pretendem frequentar. A conciliação da prática desportiva e do estudo passa a ser um desafio (Peserico, 2009).

Metodologia

Procedimentos

O estudo foi realizado no início do 3.º Período por ser necessário que as avaliações do 2.º Período de EF fossem lançadas.

Além das avaliações, os alunos que fazem parte da amostra foram questionados no sentido de se apurar se praticavam AF fora do contexto escolar.

Instrumento

Quanto ao instrumento, como anteriormente referido, os alunos foram inquiridos no sentido de se perceber quem praticava algum tipo de AF. Questionei-os ainda sobre a modalidade de que mais gostavam e na qual se sentiam mais confortáveis.

Quanto às avaliações, investiguei, no programa “*INOVAR*” (programa utilizado no AEM para lançar as avaliações finais de cada período), informações sobre os intervenientes que integram a amostra em estudo.

Amostra

A amostra do estudo é formada por 63 alunos (29 do género feminino e 34 do género masculino), com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos.

Análise dos Dados

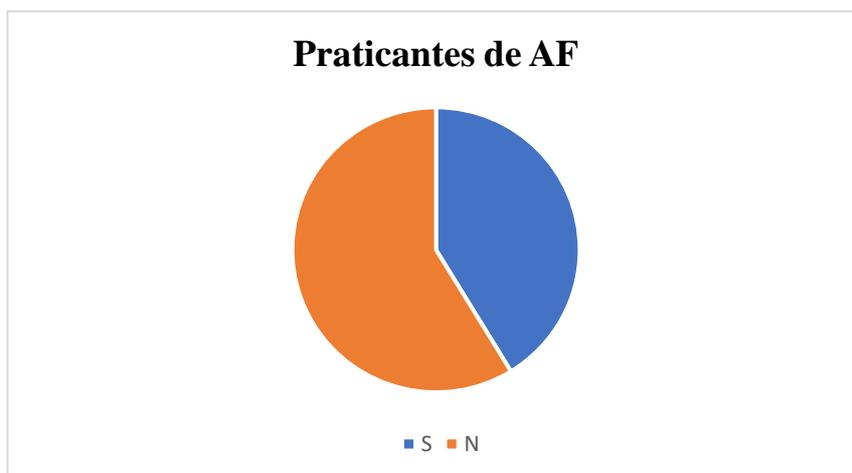
Para este ponto, consultei, no programa “*INOVAR*”, novamente, os dados relativos às idades, colocados no início do ano letivo e, de seguida, procedi ao cálculo da média de idades. Foram ainda utilizados os programas SPSS e Excel Office para as tabelas que, no próximo tópico do presente trabalho se apresentarão.

Apresentação e Discussão de Resultados

Antes de se apresentar os resultados do estudo realizado, importa salientar que este diz respeito, somente, como dito anteriormente, à avaliação do 2.º Período. Refira-se, ainda, que não se perguntou, aos alunos, há quanto tempo praticavam a modalidade nem a frequência semanal.

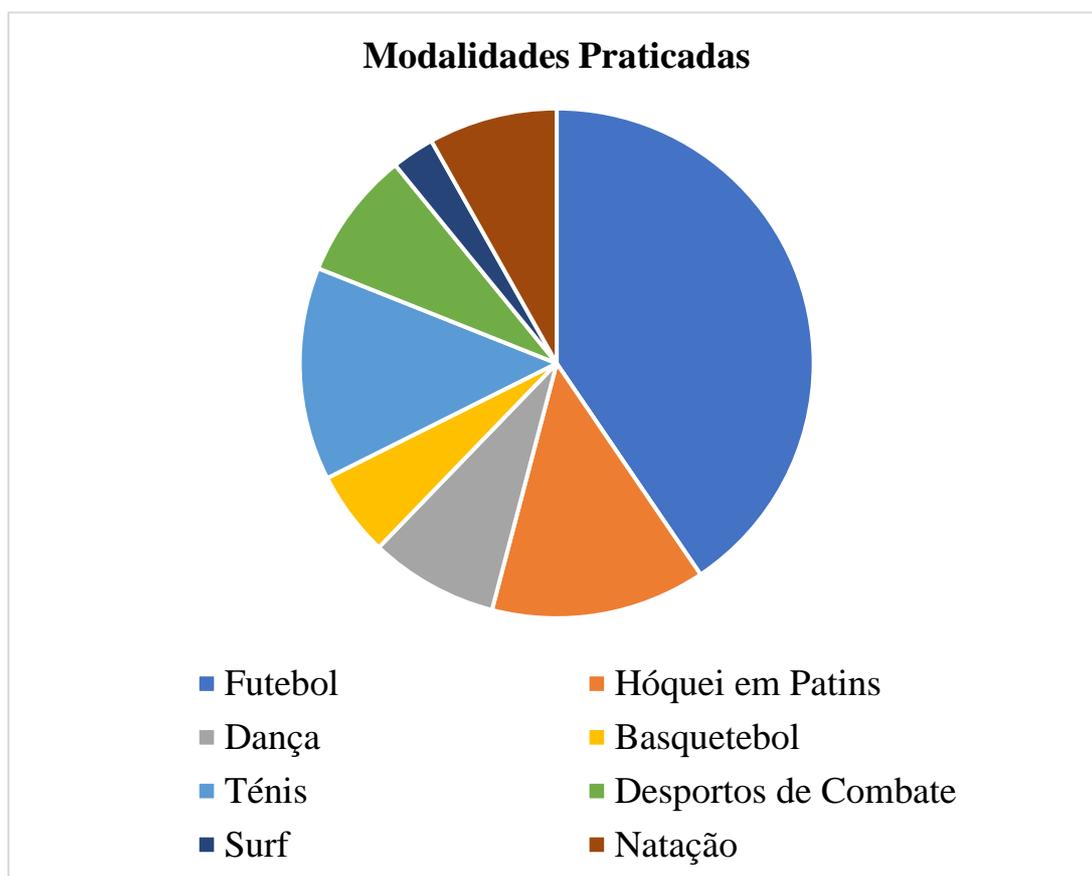
Assim, quanto aos discentes que praticam AF fora do contexto escolar, é possível concluir que mais de metade da amostra pratica algum tipo de AF (37 dos 63 alunos, o que corresponde a 55,22%, aproximadamente), conforme se pode observar no gráfico 1 a seguir apresentado.

Gráfico 1 – Alunos que praticam AF e que não praticam AF



Como é possível observar no Gráfico 2, existem 8 diferentes modalidades praticadas pelos alunos, sendo estas: Futebol (15 alunos); Hóquei em Patins (5 alunos); Dança (3 alunos); Basquetebol (2 alunos); Ténis (5 alunos); Desportos de Combate (3 alunos); Surf (1 aluno) e Natação (3 alunos).

Gráfico 2 – Modalidades Praticadas

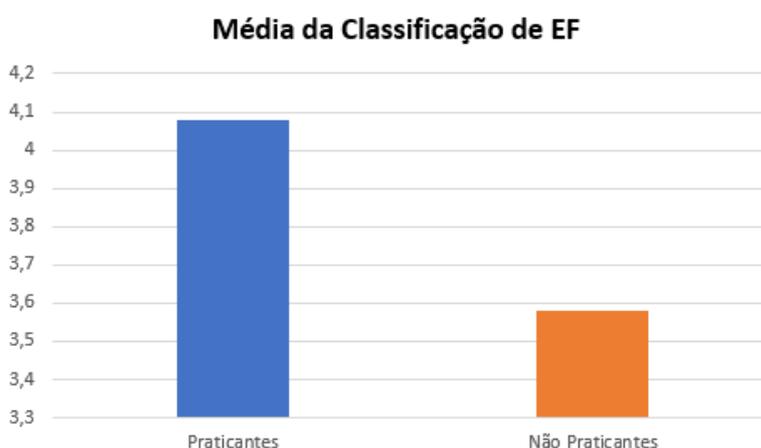


Quanto à avaliação final do 2.º Período relativa à disciplina de EF, de acordo com a Tabela 1 e o Gráfico 3, podemos observar que existe uma diferença de 0,5 entre a média dos alunos que praticam AF e a dos que não praticam (4,08 para 3,58, respetivamente). Assim, podemos afirmar que não há uma diferença muito significativa entre as duas médias.

Tabela 1 – Média da Classificação de EF

E.Fisica	N	Média	3,58
	S	Média	4,08

Gráfico 3 – Média da Classificação de EF



Quanto ao estudo em si, apresenta-se, a seguir, o Teste-T, por se estar a comparar médias de dois grupos. Este Teste devia incluir grupos aleatórios, mas sendo o estudo em função de alunos que praticam AF e os que não praticam AF, aqueles não podem ser aleatórios.

Tabela 2 – Estatística do Grupo do Teste-T

Teste-T

Estatísticas de grupo					
	Federado	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
E.Fisica	N	26	3,58	,578	,113
	S	37	4,08	,595	,098

Tabela 3 – Teste de amostras do Teste-T

		Teste de amostras independentes									
		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias							
		Z	Sig.	t	df	Significância		Diferença média	Erro de diferença padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
						Unilateral p	Bilateral p			Inferior	Superior
E.Física	Variâncias iguais assumidas	2,158	,147	-3,349	61	<,001	,001	-,504	,151	-,805	-,203
	Variâncias iguais não assumidas			-3,367	54,966	<,001	,001	-,504	,150	-,804	-,204

Para este teste, existem duas hipóteses: H0 – a média do grupo que não pratica AF é igual à média do grupo que pratica AF; H1 – a média do grupo que não pratica AF não é igual à média do grupo que pratica AF.

Devido ao valor de Sig ser de 0,001, aceita-se a hipótese H1, pois o valor é de $Sig < 0,05$. Podemos ainda acrescentar que, através do dado de “Diferença Média”, o grupo que pratica AF tem uma média superior de 0,504. É possível retirar esta conclusão, pois o valor de “Diferença Média” é negativo, ou seja, o Grupo 2 (que, neste caso é o Grupo que pratica AF) tem uma média superior ao Grupo 1, como podemos observar, também, pela análise da Tabela 2 - “Estatística de Grupos do Teste-T”.

Conclusões

Após o estudo realizado e a pesquisa efetuada para fundamentar este trabalho, consegue-se evidenciar, na disciplina de EF, uma diferença (pela positiva) das médias dos alunos que praticam e dos que não praticam AF fora do contexto escolar, constatando-se haver uma melhoria nos alunos que praticam AF.

Através do Teste-T, teste realizado devido à comparação de médias de dois grupos, foi possível observar que o Sig é de 0,001 e, sendo um valor inferior a 0,05, aceita-se a hipótese H1.

Em suma, a leitura consultada revela que é importante que se tenha uma maior consciência da importância da AF na nossa vida. Desta forma, devemos sensibilizar os nossos alunos para a necessidade de se ser ativo tendo em conta o bem que faz e as vantagens inerentes à prática de AF ao longo da vida.

Com uma amostra de 63 alunos, já se pode concluir que a diferença verificada nas médias dos grupos é fiável, teoria que também é suportada por outros estudos já realizados. Ainda assim, esta amostra pode e deve ser aumentada.

Contudo, também tenho a percepção que alguns alunos poderiam ter melhores classificações do que as que se conseguiu registar, se estivessem mais empenhados nas aulas, o que nem sempre é observado.

Considerações Finais

Como já referido anteriormente, este estudo tem algumas limitações que não se conseguiu evitar, mas que se deverão ser tidas em conta num futuro projeto.

Conclui-se, pois, que uma amostra de 63 alunos já é significativa, pois permite concluir que se verificam diferenças nas médias alcançadas, mas que, englobando a amostra um mais elevado número de inquiridos, mais fiável será o resultado do estudo.

Tenho ainda a noção de que a faixa etária é reduzida, pois com alunos mais velhos ou num nível de ensino mais avançado, os resultados poderiam ser diferentes. Aprendi, assim, que no futuro estarei atento a estes aspetos, para que a conclusão seja verdadeiramente sustentada numa amostra válida.

Referências Bibliográficas

- Canavan, P.K. (2001). *Reabilitação em Medicina Desportiva*. São Paulo, Brasil, Manole;
- Direção Geral de Saúde (2007). *Atividade física e o desporto: Um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Consultado em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-atividade-fisica-e-odesporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar.aspx>;
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Presented by Continuing Psychology Education: Six continuing education hours. Consultado em: <https://www.texcpe.com/html/pdf/ca/cahappiness.pdf> ;
- Ferreira, A., Serpa, S., Pereira, A., Maia, J. A., & Seabra, A. (2015). *The influence of sports practice on cognitive performance in Portuguese adolescents*. *Annals of Human Biology*, 42(3), 238-244.
- Maia, J., Lopes, V., & Morais, F. (2001). *Atividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde - Um estudo de epidemiologia genética em gémeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física;
- Marques, A., & Correia, I. (2019). *Atividade física e qualidade de vida em adultos: uma revisão sistemática*. *Motricidade*, 15(3), 15-26.
- Palmeira, A. L., Teixeira, P. J., & Barata, J. T. (2017). *Exercício físico e saúde mental: mecanismos, benefícios e recomendações para a prática*. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 33(2), 135-144.
- Peserico, C. (2009). *Relação esporte-desempenho escolar: visão de estudantes atletas e professores de uma escola particular de Maringá*. Maringá: Universidade Estadual de Maringá;
- Pinto, P., Santos, R., Mota, J., & Ribeiro, J. C. (2012). *Efeito do exercício físico na saúde metabólica: da evidência à prática clínica*. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 31(11), 705-722.
- Santos, D. A., Silva, A. M., Baptista, F., Santos, R., Vale, S., Mota, J., ... & Sardinha, L. B. (2015). *Sedentary behavior and physical activity are independently related to functional fitness in older adults*. *Experimental Gerontology*, 70, 76-83.

- Sardinha, L. B., & Coelho-e-Silva, M. J. (2007). *Atividade física e saúde: adaptação a um conceito científico de saúde*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(1), 3-14.
- Sobral, F. (1996). *Consequências psicológicas do desporto escolar: uma óptica exterior à Psicologia*. In J. F. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto (117-127). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais;
- Vaz, A., Veiga, G., & Cid, L. (2013). *Social skills and psychosocial adjustment in Portuguese team sport athletes*. Journal of Human Kinetics, 38(1), 219-227.
- Zenha, V., Gomes, R., & Resende, R. (2009). *Desporto de alto rendimento e Sucesso escolar: análise e estudo de fatores influentes no seu êxito*. Congresso Internacional de Deportes de Equipo, 2, Coruña, Espanha, 2009 : actas”. Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.

Considerações Finais

O EP é, sem dúvida alguma, uma etapa verdadeiramente importante para a nossa formação enquanto futuros docentes de EF. Exigiu muito trabalho individual e de grupo, contudo tratou-se de uma experiência enriquecedora que nos permitiu observar e refletir sobre temas e situações de formas diferentes e mais completas.

Esta etapa permitiu um melhor conhecimento de mim próprio, pois coloquei em prática o que havia aprendido e soube como me sentia ao colocar todas as ferramentas que me foram inculcadas, fazendo sempre uma reflexão sobre os aspectos a melhorar e as estratégias para o conseguir. Foi, sem dúvida, um momento de resolução de problemas, de superação e de experiência para um futuro mais produtivo.

Considero que as minhas expectativas foram superadas, pois tenho noção dos erros que cometi, mas consegui aprender com eles para, no futuro, não os cometer novamente. Adquiri, indubitavelmente, maior segurança na orientação do processo de ensino-aprendizagem.

Naturalmente, a minha formação não termina com o EP, pois como abordado ao longo do presente relatório, ela será contínua. A procura pela atualização será constante para enfrentar alunos diferentes e realidades diversas e, assim, reunir, “bagagem” para ajustar o meu plano, tal como aconteceu durante o EP, pois como referiu Siedentop (1998), a melhor maneira de adquirir e melhorar os *skills* de ensino é ensinando.

Os anos de formação académica e o EP fizeram com que eu deixasse de ter dúvidas quanto ao que desejava para o meu futuro.

É hora de seguir caminho, ciente de que muitos desafios se me apresentarão, mas com a certeza de que os abraçarei, como sempre, com garra e motivado a superá-los com sucesso, seguindo o sábio e inspirador ensinamento de Tzu (2006): “Concentre-se nos pontos fortes, reconheça as fraquezas, agarre as oportunidades e proteja-se contra as ameaças.”

Referências bibliográficas

- Barreiros, J. (2016). Plano Nacional de formação de treinadores. *Instituto português do desporto e juventude. Lisboa.*
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (2ª ed., Vol. 14). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Carlson, T. B., & Hastie, P.A. (1997). *The student-social system within sport education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 176–195.
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Carvalho, L. (2017). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho
- Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.
- Kwak, E. C. (2005). *The immediate effects of various task presentation types on middle school students' skill learning*. *International Journal of Applied Sports Sciences* 17(1), 7-17.
- Marques, A., Rocha, A., Amorim, C., Cisternas, C., Ribeiro-Silva, E., Oliveira, F., Sarmiento, H., Pinto, J. H., Rama, L., Ávila, L., & Campos, M. J. (2020). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV - 2020/2021*.
- Nobre, P. R. (2009). *Contributos para uma avaliação curricular da escola: a avaliação do PCE*. Comunicação apresentada no X Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação: Investigar, Avaliar, Descentralizar. Instituto Politécnico de Bragança.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos* [Universidade de Coimbra].

- Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-54639-9-2 (e-book:978-989-53189-0-2).
- Pais, A. (2012). *A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática*. In AZEVEDO, Fernando, Coord. - *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. ISBN: 978-989-8309-47-1. Guimarães: Ópera Omnia. p. 66-86.
- Pereira, M. (2008). *A relação entre pais e professores: uma construção de proximidade para uma escola de sucesso*. Universidade de Málaga.
- Pereira, P. (2008). *Os processos de pensamento dos professores e alunos em educação física* (Tese de doutoramento). Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Quina, J. N. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*, 91. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro-Silva, E., (2017). *Qualidade da Intervenção Pedagógica na Perspetiva do Professor e do Aluno*. Revista *Practicum*, V2(2), 18-31.
- Rink, J. (1996). *Effective instruction in physical education*. In Silverman and Ennis (Ed.), *Student learning in physical education*. (pp. 171-198): Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem*. *Pedagogia do Desporto* (Edições FMH).
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (2nd ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde..
- Siedentop, D. (1998). *Las técnicas y las estrategias de disciplina*. in *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE (pp 227-250).

- Torino. M.A.B: Galvão, Z. (2016). *A docência em educação física escolar: formação. atuação e saberes.* (Monografia Licenciatura em Educação Física) UNIFEB Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos. Barretos.
- Tzu, Sun. (2006). *A Arte da Guerra.* Lisboa: Sílabo.

ANEXOS

Anexo I – Mapa de Rotações

		ROTAÇÕES 2022/2023																							
		Of. Complementar				Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira			
		Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4				
08:30 09:20	1ª	MF 7E			LN 8B	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	MF 8A				LL 10B	AM8DOC	EA 5D		LN 8C	EA 5A	AM 9E	LL 10A	LG 12B			
	2ª	LN 8B	MF 7E			LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	AM8DOC	MF 8A			LL 10B	LN 8C	EA 5D						LG 12B	EA 5A		
	3ª		LN 8B	MF 7E		LL 8AOC	LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 10B	AM8DOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D						LL 10A	LG 12B		
	4ª		LN 8B	MF 7E		LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	EA 5A		LL 10B	AM8DOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D					EA 5D	AM 9E		
09:30 10:20	1ª	MF 7E		LL 10A	LN 8C	EA 6B	LG 12 A		LN 8D			CB 12D	LL 10C	AM8DOC	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5A	AM 9E	LL 10A	LG 12B			
	2ª	LN 8C	MF 7E		LL 10A	LN 8D	EA 6B	LG 12 A		AM8DOC		CB 12D	LL 10C	LG 11C	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 12B	EA 5A	AM 9E	LL 10A	LG 12B			
	3ª	LL 10A	LN 8C	MF 7E			LN 8D	EA 6B	LG 12 A		LL 10C	AM8DOC		CB 12D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	CB 9D	LL 10A	LG 12B	EA 5A	AM 9E			
	4ª		LL 10A	LN 8C	MF 7E	LG 12 A		LN 8D	EA 6B	CB 12D	LL 10C	AM8DOC		CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	AM 9E	LL 10A	LG 12B	EA 5A				
10:30 11:20	1ª	JMF 7B	CB 12D		LN 8C	EA 5B						LL 10C		MF 7E	LG 12C	RF 6E	LN 8D	JMF 7A	RF 6D	LL 11D	LG 12A				
	2ª	LN 8C	JMF 7B	CB 12D		EA 5B						LL 10C		LN 8D	MF 7E	LG 12C	RF 6E	LG 12A	JMF 7A	RF 6D	LL 11D				
	3ª		LN 8C	JMF 7B	CB 12D			EA 5B		LL 10C				RF 6E	LN 8D	MF 7E	LG 12C	LL 11D	LG 12A	JMF 7A	RF 6D				
	4ª	CB 12D		LN 8C	JMF 7B			EA 5B		LL 10C				LG 12C	RF 6E	LN 8D	MF 7E	RF 6D	LL 11D	LG 12A	JMF 7A				
11:30 12:20	1ª	MF 7D	CB 12D		JMF 7A	RF 6C	LN 10D		EA 5C	CB 9A	LL 11D		EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12C	JMF 7A	AM 9C		LG 12A					
	2ª		MF 7D	CB 12D		JMF 7A	RF 6C	LN 10D	EA 5C	CB 9A	LL 11D	LG 12C	EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12C	EA 6B	AM 9C		LG 12A					
	3ª			MF 7D	CB 12D	LN 10D	JMF 7A	RF 6C	LL 11D	EA 5C	CB 9A	MF 7C	LG 12C	EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12C	EA 6B	AM 9C	LG 12A	JMF 7A				
	4ª	CB 12D			MF 7D	RF 6C	LN 10D	JMF 7A	CB 9A	LL 11D		EA 5C	CB 9B	MF 7C	LG 12C	EA 6B	AM 9C		LG 12A	JMF 7A					
12:30 13:20	1ª	MF 7D	CB 9B	LL 11B		EA 5D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5C	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LG 11A		AM 9C	RF 6C	LL 10C				
	2ª		MF 7D	CB 9B	LL 11B	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LN 10D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LL 11D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LL 10C		AM 9C	RF 6C				
	3ª	LL 11B		MF 7D	CB 9B	LN 10D	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LN 10D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	RF 6C	LL 10C		AM 9C				
	4ª	CB 9B	LL 11B		MF 7D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5D	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9B	LN 10D	LG 11A	EA 6B	AM 9C	RF 6C	LL 10C					
13:30	1ª	JS 8EOD				EA 6A	AM8DOC	RF 6D						EA 5B											
	2ª		JS 8EOD				EA 6A	AM8DOC	RF 6D						EA 5B										
	3ª			JS 8EOD		RF 6D		EA 6A	AM8DOC							EA 5B									
	4ª				JS 8EOD	AM8DOC	RF 6D		EA 6A								EA 5B								
15:30 16:20	1ª	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11A	EA 6A	CB 9D	RF 6D	LG 11C				EA 5B	JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 5C	LL 11B						
	2ª	LG 11A	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11C	EA 6A	CB 9D	RF 6D				LN 8B	EA 5B	JS 8E		JMF 7B	EA 5C	LL 11B						
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	JS 8E	RF 6D	LG 11C	EA 6A	CB 9D				LN 8B	EA 5B	JS 8E	LN 8B	JMF 7B	EA 5C	LL 11B						
	4ª	JS 8E	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6D	LG 11C	EA 6A				JS 8E		LN 8B	EA 5B	EA 5C	LL 11B	JMF 7B						
16:30 17:20	1ª	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11A	AM 9C	CB 9D	RF 6E	LG 11C					JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 6A	LL 11B						
	2ª	LG 11A	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11C	AM 9C	CB 9D	RF 6E				LN 8B		JS 8E		JMF 7B	EA 6A	LL 11B						
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9A	RF 6E	LG 11C	AM 9C	CB 9D				LN 8B		JS 8E	LN 8B	JMF 7B	EA 6A	LL 11B						
	4ª	CB 9A	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6E	LG 11C	AM 9C				JS 8E		LN 8B		EA 6A	LL 11B	JMF 7B						
17:30 18:20	1ª					MF 7C																			
	2ª						MF 7C																		
	3ª							MF 7C																	
	4ª								MF 7C																

Anexo II – Tempo de Rotação e Modalidades Aconselhadas em Cada Espaço

ROTAÇÃO DE 2 EM 2 SEMANAS, COM INÍCIO A 26 DE SETEMBRO						
1º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas	
	Início	Final	Início	Final		
1ª Rotação	26/set	14/out			3	
2ª Rotação	17/out	4/nov			3	
3ª Rotação	7/nov	25/nov			3	Interrupção de 31 a 2 novembro
4ª Rotação	28/nov	16/dez			3	Interrupção Natal 16/12 a 02/01
2º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas	
	Início	Final	Início	Final		
1ª Rotação	3/jan	20/jan			3	
2ª Rotação	23/jan	10/fev			3	Carnaval (20 de fevereiro a 22 de Fevereiro)
3ª Rotação	13/fev	10/mar			3 1/2	Interrupção Páscoa 03/04 a 12/04
4ª Rotação	13/mar	31/mar			3	
3º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas	
	Início	Final	Início	Final		
1ª Rotação	13/abr	5/mai			3	Feriado municipal 18 de maio
2ª Rotação	8/mai	26/mai			3	9º, 11º e 12º até 7 de junho
3ª Rotação	29/mai	FINAL			2 1/2	5º, 6, 7º, 8º e 10º até 14 de junho
4ª Rotação						
ESP 1	2/3 PAVILHÃO EBM	voleibol; basquetebol; badminton;				
ESP 2	EXTERIOR ESM	Atletismo; andebol; futebol; basquetebol				
ESP 3	1/3 PAVILHÃO EBM	Patinagem; Barreiras; lançamento peso; salto em altura; basquetebol;				
ESP 4	GINÁSIO ESM	Ginástica; *** até apetrechamento do ginásio				

Anexo III – Planificação Anual

<p style="text-align: center;">8ºAno</p>	<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: <u>FitEscola</u> (ZSAF). <p style="text-align: center;">ÁREA DOS CONHECIMENTOS <u>Educação para a saúde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene -Benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física <p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo -Domínio das técnicas básicas - Jogo 4x4, 3x3, 2x2, 1x1 - 1x0 2x0 3x0 -Princípios táticos básicos <p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida de velocidade -Corrida de estafetas -Salto em comprimento e triplo salto <p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo -Jogo 4x4, 3x3, 2x2, 1x1 -Domínio básico das técnicas <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danças sociais <p>Autoavaliação</p>	<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: <u>FitEscola</u> (ZSAF). <p style="text-align: center;">ÁREA DOS CONHECIMENTOS <u>Educação para a saúde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene -Benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física <p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>GINÁSTICA DE SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rolamento à frente -Rolamento à frente de pernas afastadas -Rolamento à frente saltado -Rolamento à retaguarda -Rolamento à retaguarda de pernas afastadas -Rolamento à retaguarda com as pernas em extensão -Apoio facial invertido <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Figuras com pares, trios e quadras <p>ANDEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo - 3x3 / 5x5 / 7x7 -Domínio das técnicas básicas -Princípios táticos básicos <p>PATINAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deslizamento em diferentes direções -Progressão em “oitos” para a frente e para trás -Travagem -Meia volta -Saltos a dois pés <p>Autoavaliação</p>	<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: <u>FitEscola</u> (ZSAF). <p style="text-align: center;">ÁREA DOS CONHECIMENTOS <u>Educação para a saúde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene -Benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física <p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>FUTSAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo -Jogo 5x5 / 2x2 / 3x3 / 4x4 - 1x0 2x0 3x0 -Domínio básico das técnicas -Princípios táticos básicos -Jogos condicionados <p>BADMINTON OU TÊNIS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo - Jogo 1x1 -Pega da raquete -Domínio básico de algumas técnicas <p>Autoavaliação</p>
---	--	---	--

Anexo IV – Plano Anual Planeado

Núcleo de Estágio do Agrupamento de Escolas da Mealhada Ano Lectivo 2022/2023

Cronograma de Educação Física do 8º B2													
1º Período													
	Semana 1 (19/09 a 23/09)	Semana 2 (26/09 a 30/09)	Semana 3 (03/10 a 07/10)	Semana 4 (10/10 a 14/10)	Semana 5 (17/10 a 21/10)	Semana 6 (24/10 a 28/10)	Semana 7 (31/10 a 04/11)	Semana 8 (07/11 a 11/11)	Semana 9 (14/11 a 18/11)	Semana 10 (21/11 a 25/11)	Semana 11 (28/11 a 02/12)	Semana 12 (05/12 a 09/12)	Semana 13 (12/12 a 16/12)
Segunda-Feira	Apresentação	FITEscola		Ginástica de Solo	Voleibol			Atletismo			Ginástica de Solo		
Quinta-Feira													
2º Período													
	Semana 14 (02/01 a 06/01)	Semana 15 (09/01 a 13/01)	Semana 16 (16/01 a 20/01)	Semana 17 (23/01 a 27/01)	Semana 18 (30/01 a 03/02)	Semana 19 (06/02 a 10/02)	Semana 20 (13/02 a 17/02)	Semana 21 (20/02 a 24/02)	Semana 22 (27/02 a 03/03)	Semana 23 (06/03 a 10/03)	Semana 24 (13/03 a 17/03)	Semana 25 (20/03 a 24/03)	Semana 26 (27/03 a 31/03)
Segunda-Feira	Férias	Ginástica Acrobática		Basquetebol			Carnaval	Andebol			Ginástica Acrobática	FITEscola	
Quinta-Feira													
3º Período													
	Semana 27 (10/04 a 14/04)	Semana 28 (17/04 a 21/04)	Semana 29 (24/04 a 28/04)	Semana 30 (01/05 a 05/05)	Semana 31 (08/05 a 12/05)	Semana 32 (15/05 a 19/05)	Semana 33 (22/05 a 26/05)	Semana 34 (29/05 a 02/06)	Semana 35 (05/06 a 09/06)	Semana 36 (12/06 a 14/06)			
Segunda-Feira	Férias	Badminton		Feriado	Patinagem		Feriado	FITEscola			Feriado		
Quinta-Feira												Feriado	

Anexo V – Plano Anual Realizado

Núcleo de Estágio do Agrupamento de Escolas da Mealhada Ano Lectivo 2022/2023														
Cronograma de Educação Física do 8º B2														
1º Período														
	Semana 1 (19/09 a 23/09)	Semana 2 (26/09 a 30/09)	Semana 3 (03/10 a 07/10)	Semana 4 (10/10 a 14/10)	Semana 5 (17/10 a 21/10)	Semana 6 (24/10 a 28/10)	Semana 7 (31/10 a 04/11)	Semana 8 (07/11 a 11/11)	Semana 9 (14/11 a 18/11)	Semana 10 (21/11 a 25/11)	Semana 11 (28/11 a 02/12)	Semana 12 (05/12 a 09/12)	Semana 13 (12/12 a 16/12)	
Segunda-Feira	Apresentação	FITEscola	Atividade 1	Ginástica de Solo	Voleibol		Sem aula	Atletismo			Projeto "+ Contigo"	Feriado	Feriado	Ginástica de Solo
Quinta-Feira			Feriado											
2º Período														
	Semana 14 (02/01 a 06/01)	Semana 15 (09/01 a 13/01)	Semana 16 (16/01 a 20/01)	Semana 17 (23/01 a 27/01)	Semana 18 (30/01 a 03/02)	Semana 19 (06/02 a 10/02)	Semana 20 (13/02 a 17/02)	Semana 21 (20/02 a 24/02)	Semana 22 (27/02 a 03/03)	Semana 23 (06/03 a 10/03)	Semana 24 (13/03 a 17/03)	Semana 25 (20/03 a 24/03)	Semana 26 (27/03 a 31/03)	
Segunda-Feira	Férias	Greve	Ginástica Acrobática	Basquetebol			Atividade 2	Carnaval	Andebol		FITEscola	Ginástica Acrobática e FITEscola	Voleibol	Projeto "Olimpiada Sustentada"
Quinta-Feira														
3º Período														
	Semana 27 (10/04 a 14/04)	Semana 28 (17/04 a 21/04)	Semana 29 (24/04 a 28/04)	Semana 30 (01/05 a 05/05)	Semana 31 (08/05 a 12/05)	Semana 32 (15/05 a 19/05)	Semana 33 (22/05 a 26/05)	Semana 34 (29/05 a 02/06)	Semana 35 (05/06 a 09/06)	Semana 36 (12/06 a 14/06)				
Segunda-Feira	Férias	Projeto "+ Contigo"	Badminton	Feriado	Patinagem	Feriado	Prova de Aferição	"Projeto + Contigo"	FITEscola					
Quinta-Feira	Badminton		Sem aula	Badminton					Prova de Aferição	FITEscola	Feriado			

Anexo VI – Plano de Aula



Plano de Aula		
Docente:	Data:	Hora/Duração:
U.D.:	Ano/Turma:	Local:
Aula Nº:		
Recursos Materiais:		
Objetivos da Aula:		
Critérios de Êxito/Componentes Críticas:		
Estilos de Ensino:		

Tempo		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa/Organização
T	P		
Parte Inicial			
Parte Fundamental			
Parte Final			

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

Referências Bibliográficas:

Anexo VII – Relatório da Aula



Relatório de Observação N°	
Professor Estagiário:	
UD:	Data:
Planeamento da aula:	
Instrução:	
Gestão:	
Clima:	
Disciplina:	
Decisões de ajustamento:	
Aspetos positivos mais salientes:	
Oportunidades de melhoria:	

Anexo VIII – Relatório de Aula



Relatório de Aula de Educação Física – Dispensa da Prática

Aluno: _____ Nº: ____ Data: __/__/____

Ano/Turma: _____

Unidade Didática: _____

Motivo da não realização da aula: _____

Objetivos da aula: _____

Descrição Exercício	Esquema
Exercício 1:	
Exercício 2:	
Exercício 3:	
Exercício 4:	
Exercício 5:	

Aspetos Positivos ou Negativos a Reportar: _____

Comportamento dos alunos: _____

Assinatura do Professor:

Anexo X – Grelha de Avaliação Formativa Inicial

		Grelha de Avaliação Formativa Inicial de											
		Conteúdos											
		Elementos Técnicos				Elementos Táticos							
Ano / Turma:													
Nº	Nome									Média	≈	Nota	Nível de Desempenho
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													

Legenda: **Nível 1** - Grandes Dificuldades; **Nível 2** - Algumas Dificuldades; **Nível 3** - Executa Razoavelmente; **Nível 4** - Executa Bem; **Nível 5** - Executa Muito Bem

Níveis de Desempenho: **Não Introdutório (NI)** - Média entre 0,00 e 2,49;
Introdutório (I) - Média entre 2,50 e 3,49;
Elementar (E) - Média entre 3,50 e 4,49;
Avançado (A) - Média entre 4,50 e 5,00.

Anexo XI – Grelha de Avaliação Sumativa Final

Grelha de Avaliação Sumativa Final de

Ano / Turma:		Conteúdos								Média	≈	Nota	Nível de Desempenho
		Elementos Técnicos				Elementos Táticos							
Nº	Nome												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													

Legenda: **Nível 1** - Grandes Dificuldades; **Nível 2** - Algumas Dificuldades; **Nível 3** - Executa Razoavelmente; **Nível 4** - Executa Bem; **Nível 5** - Executa Muito Bem

Níveis de Desempenho: **Não Introdutório (NI)** - Média entre 0,00 e 2,49;
Introdutório (I) - Média entre 2,50 e 3,49;
Elementar (E) - Média entre 3,50 e 4,49;
Avançado (A) - Média entre 4,50 e 5,00.

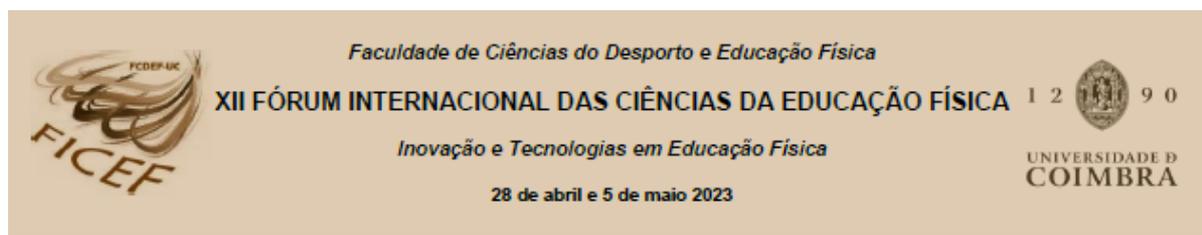
Anexo XII – Grelha de Autoavaliação

Ficha de Autoavaliação do Aluno – Educação Física – 2.º e 3.º CEB

Nome:		Ano/Turma:										Nº				
Competências e Conhecimentos (70%)	Atividades Físicas (65%)	1º PERÍODO					2º PERÍODO					3º PERÍODO				
		MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB
Atitudes e Valores (30%)	Aptidão Física (25%)															
	Desenvolvimento das capacidades motoras															
	Nível de prestação nos Testes Fitescola															
	Conhecimentos (10%)															
	Compreensão e aplicação das matérias abordadas, aliada a uma utilização correta do vocabulário específico.															
	Atitudes e Valores	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB
	Respeito o professor e os colegas.															
	Realizo as atividades propostas de forma autónoma.															
	Sou interessado, empenhado e procuro o sucesso.															
	Sou responsável (assiduidade, pontualidade e material).															
Tenho um comportamento adequado ao bom funcionamento da aula.																
Cumpro as regras da aula e as orientações dadas.																
PELO TRABALHO QUE REALIZEI MEREÇO...																
Ensino Básico (1 a 5)																

MF- Muito Fraco / I- Insuficiente / S- Suficiente / B- Bom / MB- Muito Bom

Anexo XIII – XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



DIPLOMA

João Pereira de Melo

apresentou a parte investigativa do respetivo Relatório de Estágio no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre o tema *Inovação e Tecnologias em Educação Física*.

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA
SILVA
Num. de Identificação: 05333351
Data: 2023.06.13 10:45:12+01'00'



(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente
Certificado a

João Melo

pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação
Olímpica através da implementação do projeto
Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género

Lisboa, 2 de junho de 2023



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal



www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt