



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Pedro de Sousa Santos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE TÁBUA COM A TURMA DO 8ºB,
NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

**MOTIVAÇÃO E FEEDBACK AUTOCONTROLADO NA
APRENDIZAGEM MOTORA**

**Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino
de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sob a
orientação do Professor Doutor Miguel Fachada e apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra.**

Julho de 2023

Pedro de Sousa Santos

2021149290



**UNIVERSIDADE D
COIMBRA**



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TÁBUA COM A TURMA DO 8ºB, NO
ANO LETIVO DE 2022/2023**

**MOTIVAÇÃO E FEEDBACK AUTOCONTROLADO NA APRENDIZAGEM
MOTORA**

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

**Orientador: Professor Doutor Miguel
Fachada**

Coimbra, 2023

Santos, P. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Tábua com a turma do 8ºB, no ano letivo de 2022/2023. A Motivação e o Feedback Autocontrolado na Aprendizagem Motora*, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Pedro de Sousa Santos, aluno n.º 2021149290 do Mestrado em Ensino da 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 nº1 do artigo n.º 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 25 de julho de 2023

Pedro de Sousa Santos

Agradecimentos

A elaboração deste relatório não seria possível sem o apoio de algumas partes interessadas.

Primeiramente agradecer, ao Professor Doutor Miguel Fachada e à Professora Sandra Bompastor, na qualidade de orientador de estágio da faculdade e de orientadora de estágio do Agrupamento de Escolas de Tábua, respetivamente, por me terem acompanhado neste longo e duro caminho que foi o estágio, agradecer também pelo conhecimento transmitido e por toda a exigência que me obrigaram a ter.

Agradecer também a todos os docente do mestrado que realizei na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra por todo o conhecimento transmitido durante todo o mestrado.

De seguida agradecer, a todo o Grupo Disciplinar de Educação Física, por todo o conhecimento que me transmitiram, e também por me fazerem sentir um verdadeiro professor. Dentro deste grupo, queria enaltecer a ajuda do Professor Cesar Seabra, sendo o professor que realizei acessória ao cargo de Diretor de Turma, pelo conhecimento transmitido e pela liberdade dada durante todo o ano.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Abílio Gonçalves e Jorge Oliveira, por toda a aprendizagem, partilha de ideias e todo o trabalho de equipa que realizamos no decorrer deste estágio.

Por fim e não menos importante, queria agradecer a toda a minha família, à minha namorada e amigos por todo o suporte dado, sem eles nada disto seria possível.

Agradecer também aos alunos do 8ºB da Escola Secundária de Tábua, pois aprendi muito com eles e foram os responsáveis pela minha primeira intervenção com professor.

UM ENORME OBRIGADO A TODOS, SEM VÔCES NADA DISTO SERIA
POSSÍVEL!

Resumo

O Estágio Pedagógico insere-se no plano de estudos do segundo ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra.

Este estágio foi concretizado na Escola Secundária de Tábua, incluída no Agrupamento de Escolas de Tábua, com intervenção na turma do 8ºB de ensino regular. O mesmo teve início no dia 1 de setembro de 2022 e término no dia 31 de maio de 2023.

O presente Relatório remete para uma análise reflexiva de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, nomeadamente das atividades no âmbito da intervenção pedagógica.

Este documento encontra-se dividido em 3 capítulos: I – Contextualização da prática; II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica e III – Aprofundamento do tema- problema.

Relativamente ao aprofundamento do tema-problema, este foi realizado ao longo do 3º período nas turmas do 8ºA, 8ºB e 9ºC relacionado com a temática do feedback autocontrolado na aquisição de habilidades motoras. A amostra foi composta por 46 alunos, sendo 22 do género feminino e 24 do género masculino, com idades compreendidas dos 13 aos 16 anos.

Esta experiência tornou-se uma mais-valia para o meu futuro enquanto Professor de Educação Física, uma vez que me deu a possibilidade de perceber na prática o que é ser professor e quais as tarefas desenvolvidas pelo mesmo. Com isto, consegui adquirir conhecimentos e competências que me iram permitir ser um melhor professor na minha vida profissional futura.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Intervenção Pedagógica, Feedback autocontrolado.

Abstract

The Teacher Training is part of the second-year curriculum of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra.

This internship took place at Tábua Secondary School, which is part of the Tábua School Group, with involvement in the 8thB regular class. It started on September 1, 2022, and ended on May 31, 2023.

This report presents a reflective analysis of all the work developed throughout the academic year, particularly in activities related to pedagogical intervention. The document is divided into three chapters: I - Contextualization of the practice; II - Reflective Analysis of Pedagogical Practice, and III - Deepening of the problem theme.

Regarding the deepening of the problem theme, this was carried out during the 3rd period in the 8thA, 8thB, and 9thC classes, focusing on the theme of self-controlled feedback in the acquisition of motor skills. The sample consisted of 46 students, 22 females and 24 males, aged between 13 and 16 years.

This experience has been a valuable asset for my future as a Physical Education teacher since it provided me with the opportunity to understand, in practice, what it means to be a teacher and the tasks involved.

As a result, I have acquired knowledge and skills that will enable me to become a better teacher in my future professional life.

Keywords: *Teacher Training, Pedagogical Intervention, Self-controlled Feedback.*

Índice

Resumo	VIII
Abstract.....	IX
Lista de Siglas.....	XIII
Introdução.....	14
Capítulo I – Contextualização da prática.....	15
1.1 História de Vida.....	15
1.2 Caracterização do meio	16
1.3 Caracterização do Agrupamento	16
1.4 Caracterização da Escola	17
1.5 Política Educativa da escola	18
1.6 Caracterização da turma	19
Capítulo II - Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica.....	23
A – Área das atividades de ensino e aprendizagem.....	23
2.1 Planeamento.....	23
2.1.1 Plano Anual	23
2.1.2 Unidades didáticas	24
2.1.3 Planos de Aula	25
2.2 Realização.....	26
2.2.1 Dimensão instrução	26
2.2.2 Dimensão gestão.....	27
2.2.3 Dimensão clima/disciplina	27
2.3 Avaliação	28
2.3.1 Avaliação formativa inicial	28
2.3.2 Avaliação formativa pontual	29
2.3.4 Avaliação sumativa.....	30

2.3.5 Auto e heteroavaliação	30
B – Área das atividades de organização e gestão escolar.....	32
C – Área das atividades de projetos e parcerias educativas	34
D- Área ético-profissional	36
Capítulo III – Aprofundamento do tema-problema.....	37
3.1 Nota Introdutória	37
3.2 Revisão da Literatura.....	37
3.3 Objetivo	39
3.3.1 Objetivos Específicos	39
3.3.2 Hipóteses de Estudo.....	39
3.4 Metodologia.....	40
3.4.1 Amostra	40
3.4.2 Instrumentos	40
3.4.3 Procedimentos	41
3.4.4. Análise de dados.....	43
3.4.5 Resultados.....	44
3.5 Discussão dos Resultados.....	45
3.6 Síntese Conclusiva.....	46
Conclusão	48
Anexos.....	53

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea da Escola Secundária de Tábua.....	17
Figura 2 - Demonstração do lançamento do dardo.....	43

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Género dos alunos da turma 8ºB.....	19
Gráfico 2 - Idades dos alunos da turma do 8ºB	20
Gráfico 3 - Número de reprovações dos alunos da turma do 8ºB	20
Gráfico 4 - Atividades nos tempos livres dos alunos da turma do 8ºB	21

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estatística descritiva e inferencial	44
Tabela 2 - Resultados da Motivação Global.....	45

Índice de Anexos

Anexo 1: Plano Anual da turma 8ºB.....	54
Anexo 2: Rotação de Espaços	55
Anexo 3: Plano de aula.....	56
Anexo 4: Exemplo de uma grela de Avaliação Formativa Inicial.....	57
Anexo 5: Exemplo de uma grela de Avaliação Inicial	58
Anexo 6: Exemplo de uma grela de Avaliação Sumativa	59
Anexo 7: Cartaz Torneio Remo Indoor	60
Anexo 8: Ficha de Registo de Resultados	61
Anexo 9: Inventário de Motivação Intrínseca (IMIp)	62
Anexo 10: Certificado de Participação XX Congresso de Ciências do Desporto e da Educação Física dos Países de Língua Portuguesa.....	63
Anexo 12: Certificado de Participação XII FICEF	64
Anexo 11: Certificado de Participação no Projeto Olimpíada Sustentada – “Equidade não tem género”.....	65

Lista de Siglas

AET – Agrupamento de Escolas de Tábua

CR – Conhecimento de Resultados

DT – Diretor de Turma

EA – Erro Absoluto

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FA – Fase de Aquisição

FR – Fase de Retenção

FT – Fase de Transferência

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

IMIp - Inventário de Motivação Intrínseca

Introdução

O presente documento foi realizado no seguimento da realização do Estágio Pedagógico (EP), inserido no plano de estudos do segundo ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra.

Este estágio foi concretizado na Escola Secundária de Tábua, incluída no Agrupamento de Escolas de Tábua, com intervenção na turma do 8ºB de ensino regular. O mesmo teve início no dia 1 de setembro de 2022 e término no dia 31 de maio de 2023.

O EP surge de forma a aplicar todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do presente mestrado, onde fomos pela primeira vez confrontados com a realidade do que é ser professor de EF. O relatório de estágio é o colmatar de todo o trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, onde o professor deve ser capaz de fazer uma análise reflexiva sobre as suas escolhas, permitindo assim fazer um balanço entre as expectativas iniciais, as atividades realizadas e os objetivos alcançados ao longo do ano letivo.

O documento encontra-se dividido em 3 capítulos: I – Contextualização da prática; II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica e III – Aprofundamento do tema- problema.

Capítulo I – Contextualização da prática

1.1 História de Vida

Desde muito novo que tive uma ligação com o Desporto.

Comecei por praticar natação, de seguida andebol, depois futsal e por último futebol. Para além de praticante, fui árbitro e dirigente de andebol.

Desde o 5º ano que participei no desporto escolar e mesmo quando cheguei à universidade, também aí ingressei no desporto universitário. Durante todo o meu ensino básico e secundário, a disciplina que me despertou mais interesse e que eu tinha mais gosto era a Educação Física, e foi a partir desse momento que seguir a área do Desporto se começou a tornar uma opção muito válida. Os meus professores de Educação Física tiveram um papel muito importante pelo meu gosto pelo desporto, pois foi a partir deles que comecei a gostar cada vez mais quer do Desporto, mas também da Educação Física.

No final da minha licenciatura foi-nos solicitado um estágio profissional e eu optei por seguir a modalidade de futebol e realizei o meu estágio no Clube Desportivo de Tondela. Desde aí continuei com as funções de treinador-adjunto nos sub14 do Clube Desportivo de Tondela, tendo também no ano anterior ingressado nos traquinas e petizes da Escola de Futebol “Os Pestinhas”.

Como é possível perceber com tudo o que escrevi acima, o futebol é a modalidade que me desperta mais interesse a nível do treino e da prática.

Desde que ingressei na licenciatura em Desporto que o meu objetivo foi seguir com o mestrado em Ensino da Educação Física, pois era algo que me despertava curiosidade e interesse. Poder transmitir conhecimentos e ensinar pessoas novas algo relacionado com o desporto é algo que gostaria de fazer a nível profissional durante os próximos anos. Algo que também me fez perceber que era mesmo este mestrado que queria foi o facto de treinar jovens e gostar do que faço atualmente.

1.2 Caracterização do meio

O concelho de Tábua encontra-se localizado no distrito de Coimbra, na província da Beira Alta, nomeadamente, entre a serra da Estrela, da Lousã, do Buçaco e do Caramulo.

Tábua, sede do município com 199,79 km² de área e 12 071 habitantes (2011), está, desde o ano de 2013, subdividido em 11 freguesias: a União de Freguesias de Ázere e Covelo, Candosa, Carapinha, União de Freguesias de Covas e Vila Nova de Oliveirinha, União de Freguesias de Espariz e Sinde, Midões, Mouronho, Póvoa de Midões, União de Freguesias de Pinheiro de Côja e Meda de Mouros, São João da Boa Vista e Tábua. Como concelhos vizinhos, é limitado a norte pelo município de Carregal do Sal, a este por Oliveira do Hospital, a sul por Arganil, a oeste por Penacova e a noroeste por Santa Comba Dão.

1.3 Caracterização do Agrupamento

O Agrupamento de Escolas de Tábua (AET) surgiu por Despacho da tutela no ano de 2010, juntando o Agrupamento existente, constituído pela Escola Secundária e pela Escola Básica 2 de Tábua, com a Escola Básica Integrada de Midões. O agrupamento serve um território educativo que abrange a totalidade do concelho de Tábua inserido na Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra. Trata-se de um agrupamento com Contrato de Autonomia desde 31 de outubro de 2013.

O AET está inserido num território marcadamente rural, de baixa densidade populacional, com áreas de fraco dinamismo demográfico ou em estagnação, com perda de população residente e uma estrutura demográfica envelhecida.

Em termos da escolaridade da população, constata-se uma grande expressividade de indivíduos com, apenas, o 1º CEB, sendo pouco significativa a população com níveis superiores.

O agrupamento engloba todos os níveis de ensino desde o pré-escolar ao ensino secundário, com uma oferta educativa diversificada desde o ensino de carácter geral ao ensino profissional, distribuídos pelos seguintes estabelecimentos de ensino: a escola secundária com 3º ciclo de Tábua (escola sede);

- a escola Margarida Fierro Caeiro da Matta em Midões (1º, 2º e 3º ciclos);

- a escola básica 2 de Tábua, com 1º ciclo (4º ano) e 2º ciclo;
- o centro escolar de Tábua, com 1º ciclo (1º, 2º, 3º ano);
- a escola do 1º ciclo de Mouronho;
- os jardins de infância de Tábua, Ázere, Espariz, Mouronho, Covas, Midões, Póvoa de Midões, Candosa e Sinde.

1.4 Caracterização da Escola

A Escola Secundária de Tábua, sede do Agrupamento, encontra-se localizada na entrada Oeste da vila de Tábua e concerne no seu espaço envolvente variados tipos de edifícios e infraestruturas, desde espaços desportivos utilizados pela própria escola (Piscinas Municipais e campo de futebol), espaços culturais (Centro Cultural de Tábua), edifícios escolares (Escola Básica 2 de Tábua e o Centro Escolar de Tábua), supermercados, pastelarias, restaurantes e hotelaria.

A escola é constituída por 3 edifícios (Bloco A, Bloco B e Bloco central), 1 pavilhão gimnodesportivo, 2 campos exterior, 1 campo exterior de voleibol e 1 campo exterior de mini golf.



Figura 1 - Vista aérea da Escola Secundária de Tábua

1.5 Política Educativa da escola

Missão

O Agrupamento tem como missão prestar um serviço educativo de qualidade e contribuir para a formação de alunos autónomos, responsáveis, com capacidade permanente de aprender, de aprender a fazer, de aprender a estar e ser com os outros. Pretendemos formar cidadãos aptos a compreender o mundo que os rodeia e a participar ativamente na comunidade. Idealizamos uma escola inclusiva, solidária, equitativa, que proporcione as condições para a realização pessoal dos alunos e de todos os seus profissionais

Visão

Pretendemos uma escola que seja reconhecida como referência de qualidade educativa pelo papel na formação integral dos seus alunos. Uma escola globalizadora e integradora de saberes onde todos aprendam e que contribua de modo decisivo para o desenvolvimento social, económico e cultural da comunidade. Para alcançar este propósito, apostamos na capacidade de inovação, eficiência e dinamismo, de modo a unificar, ligar e coordenar o desempenho de todos os elementos do Agrupamento.

Valores

De acordo com a Lei de Bases o sistema educativo deve “contribuir para a realização do educando, através do pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores espirituais, estéticos, morais e cívicos”. Deste modo, o Agrupamento elege como valores orientadores da ação educativa:

- Pluralidade, solidariedade e sentido de pertença;
- Promoção de uma cultura de colaboração;
- Consolidação da igualdade de género na ação quotidiana do Agrupamento;
- Empenamento, aperfeiçoamento constante e brio profissional de cada um dos seus agentes;
- Inclusão e respeito pelas características individuais;

- Rigor, persistência, valor do trabalho, responsabilidade, pontualidade, assiduidade, participação, respeito, liberdade, disciplina e solidariedade.

1.6 Caracterização da turma

A caracterização da turma manifesta-se um ponto de extrema importância, permitindo um maior conhecimento sobre os alunos. É fundamental um conhecimento preciso da turma para que o planeamento de todo o processo ensino-aprendizagem vá ao encontro das necessidades da mesma e nos permita diferenciar o ensino e desta forma chegar às dificuldades de todos os alunos. A familiaridade com os alunos e suas necessidades de aprendizagem possibilita a personalização do ensino. Ao conhecer o ponto de partida do conhecimento dos alunos (onde estão) e suas metas de aprendizagem (para onde devem ir), o professor pode adaptar e ajustar as suas abordagens de ensino de acordo com as necessidades, interesses e preferências individuais dos alunos.

Inicialmente a turma do 8ºB era constituída por 17 alunos, dos quais onze do sexo feminino e seis do género masculino. Durante o 1º período houve dois alunos do sexo masculino que pediram transferência para outra escola.

Posto isto, na maior parte do ano letivo a turma do 8º B era constituída por 15 alunos, dos quais 11 do género feminino e 4 do género masculino.

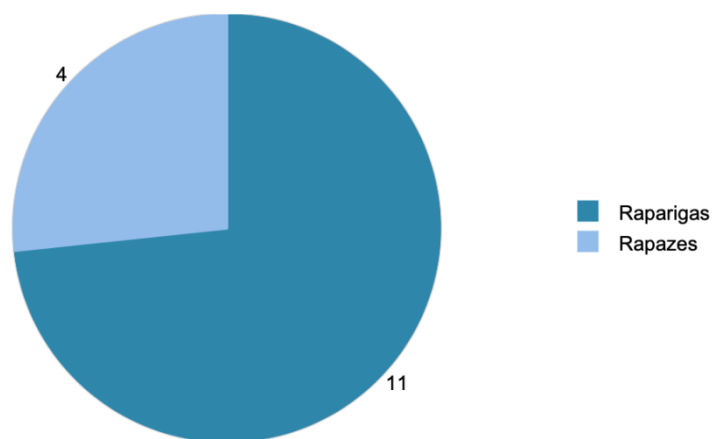
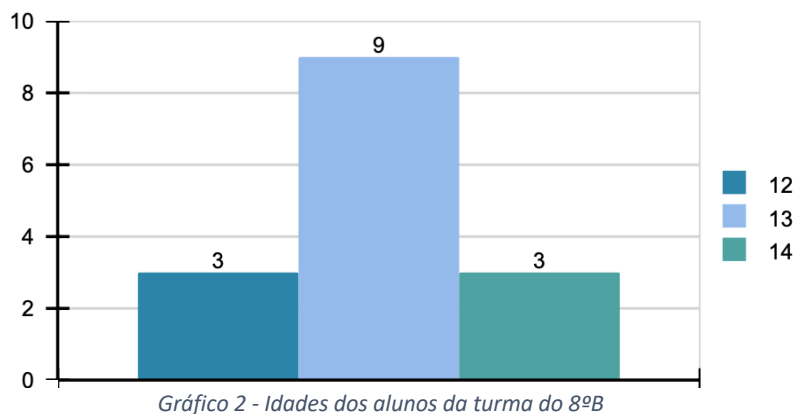
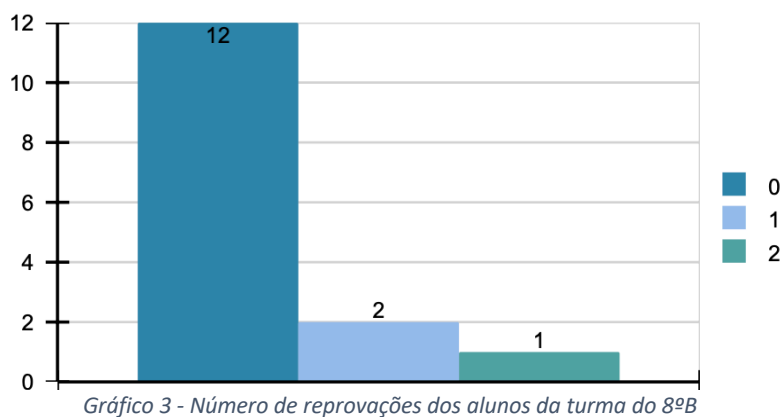


Gráfico 1 - Género dos alunos da turma 8ªB

Quanto à idade, a 15 de Setembro de 2022, os alunos da turma tinham idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, inclusive: 3 alunos com 12 anos, 9 alunos com 13 anos e 3 alunos com 14 anos.



Relativamente às retenções dos alunos da turma, podemos verificar que nenhum dos alunos da turma têm retenções no ano de escolaridade atual. Em relação a retenções em outros anos, podemos verificar que a maior parte da turma não apresenta retenções, apenas 3 alunos apresentam retenções em outros anos. Destes 3 alunos, 2 deles apresentam duas retenções e 1 aluno apresenta 1 retenção.



Em relação ao que os alunos da turma realizam nos seus tempos livres, podemos verificar que apenas 5 alunos, 11,1% do total da turma, pratica desporto. As atividades mais realizadas pelos alunos nos tempos livres são: ver televisão (17,8%), navegar na internet (17,8%) e ouvir música (15,6%).

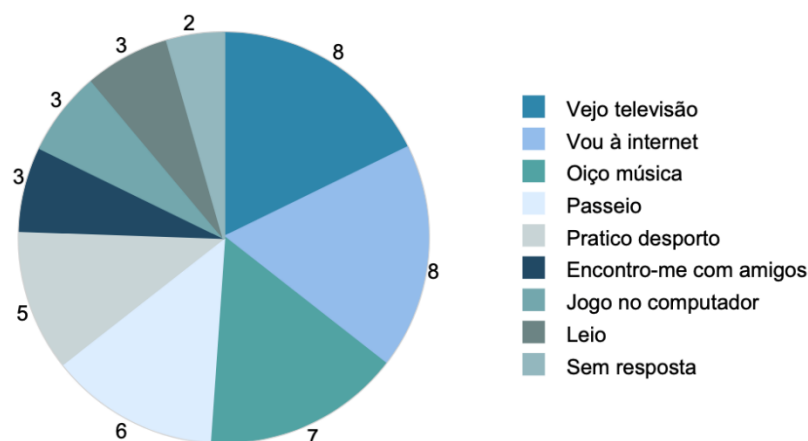


Gráfico 4 - Atividades nos tempos livres dos alunos da turma do 8ºB

De realçar que 8 alunos estavam ao abrigo de medidas universais, 2 alunos de medidas seletivas e 1 aluno de medidas adicionais, respetivamente, de acordo com o Decreto-Lei nº 54/2018, 6 de julho. Dos alunos referenciados remetemos a atenção para o aluno ao abrigo de medidas adicionais.

Este aluno era portador de trissomia 21, o que lhe trazia problemas a nível verbal, social e também de coordenação motora. Este aluno integrava as aulas de EF com os alunos, mas com alguma dificuldade.

Para uma caracterização mais direcionada para a EF, no início do ano letivo, foi realizada uma avaliação formativa inicial na área da atividade física e aptidão física. Através da mesma, na área das atividades físicas, podemos verificar que a maioria da turma apresentava dificuldades nas UD's de Badminton, Basquetebol e Futebol.

No contexto da aptidão física, conduzimos a avaliações da aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular, utilizando os recursos disponíveis na plataforma FITescola®. Após a análise dos resultados constatamos que, com exceção do teste de impulsão horizontal, a maioria dos alunos não alcançava a zona considerada saudável, de acordo com as tabelas de referência. Esses resultados podem ser influenciados pelos anos letivos marcados pela pandemia. Essa situação pode ter tido impactos negativos nas capacidades motoras dos alunos, agravados também pela ausência de prática desportiva fora do ambiente escolar.

Em conclusão a turma do 8ºB, apresenta algumas lacunas ao nível da área das atividades físicas e na área da aptidão física, apesar disto foi uma turma que se mostrou interessada e empenhada na maioria das aulas de EF, o que fez com que a maioria dos alunos conseguissem superar as dificuldades e melhorar consideravelmente em todas as áreas da EF. Ao nível da disciplina, foi uma turma bastante satisfatória e sem problemas

a nível disciplinar, contribuindo assim para um bom ambiente de sala de aula e de cooperação entre todos.

Com base na caracterização da turma, o professor pode adotar estratégias pedagógicas mais direcionadas, garantindo uma abordagem mais personalizada para atender aos pedidos e interesses dos alunos. Esta compreensão mais profunda permitiu a implementação de métodos e materiais de ensino mais adequados, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais envolvente e efetivo.

Capítulo II - Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

A – Área das atividades de ensino e aprendizagem

2.1 Planeamento

Segundo Libâneo (2013), o planeamento é uma tarefa docente que inclui tanto a previsão das atividades didáticas em termos da sua organização e coordenação face aos objetivos propostos, quanto à sua revisão e adaptação no decorrer do processo de ensino. O planeamento é um meio para se programar as ações docentes, mas é também um momento de pesquisa e reflexão intimamente ligado à avaliação.

Um bom planeamento divide-se em 3 tópicos temporais, a nível macro temos o **plano anual**, a nível meso as **unidades didáticas** das matérias a lecionar e a nível micro os **planos de aula**.

2.1.1 Plano Anual

A elaboração do plano anual (Anexo 1) constitui o ponto de partida para o planeamento e preparação do processo de ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo (Bento, 2003). É durante a elaboração do mesmo que devemos projetar objetivos quer para os alunos, quer para o professor.

No AET é o grupo de Educação Física que define as matérias lecionadas em cada ano escolar, mas cabe a cada professor definir os objetivos, a duração das matérias e a ordem de lecionar as mesmas. Para o 8º ano as matérias propostas foram: atletismo (corrida de velocidade e salto em comprimento), basquetebol, badminton, futebol, danças sociais (merengue), ginástica de aparelhos, ginástica acrobática, orientação e aptidão física.

A partir destas matérias realizou-se a caracterização da turma pelas avaliações formativas iniciais da mesma, para através delas realizarmos um plano anual coerente e que fosse de encontro às necessidades dos alunos.

Como recurso temporal, os tempos proposto para a disciplina de EF, foram de 95 tempos de 45 minutos, divididos por dois dias, um com 2 blocos de 45 minutos (segundas-feiras) e outro com 1 bloco de 45 minutos (quintas-feiras).

A partir do que acima foi referido, e levando em consideração a rotação do espaço da aula, distribuímos as matérias ao longo dos três períodos (Anexo 2). Como o grupo de EF não têm nenhuma obrigatoriedade de modelo de ensino, a escolha para este ano letivo passou por o modelo de ensino por blocos.

Devido à falta de experiência e às elevadas expectativas nos objetivos propostos, o plano anual foi uma ferramenta que ao longo de todo o ano sofreu alterações, pois com o decorrer das aulas fomos obrigados a realizar ajustes e reconsiderar objetivos, para assim cumprir com todas as matérias e conteúdos propostos.

2.1.2 Unidades didáticas

As unidades didáticas (UD) constituem o nível meso do planeamento, e devem ser elaboradas após a realização da avaliação formativa inicial, com o objetivo de ser um suporte para o professor ao longo da mesma. Segundo Bento (2003), uma unidade didática é fundamental em todo o processo de ensino, fornecendo aos professores um planeamento mais detalhado.

Segundo Pais (2013) a construção da UD deve ser orientada para possibilitar dar resposta às seguintes questões:

- “O que ensinar?” (objetivos e conteúdos);
- “Quando ensinar?” (sequencia ordenada de atividades e conteúdos);
- “Como ensinar?” (tarefas de ensino e aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos);
- “Como avaliar?” (metalinguagem, critérios e instrumentos).

Posto isto, no final de cada avaliação formativa inicial, definimos os objetivos para a turma e criámos a unidade didática com base nos mesmos. Foi definida uma sequência e extensão de conteúdos, onde nela podemos perceber mais detalhadamente quantas aulas são propostas para a unidade didática, os objetivos e conteúdos de cada aula, facilitando assim o planeamento.

No final de cada UD realizámos uma avaliação e reflexão da mesma, de forma a perceber se os conteúdos definidos foram cumpridos e foram os adequados para todos os alunos.

2.1.3 Planos de Aula

No que respeita aos planos de aula, este é o último ponto da parte relacionada com o planeamento.

Primeiramente, em conjunto com o núcleo de estágio, foi construído um plano de aula modelo, a utilizar ao longo do EP e que se tornou uma ferramenta fundamental para todo o processo de ensino-aprendizagem (Anexo 3).

As tarefas para cada aula eram definidas levando em consideração uma lógica de interdependência entre diferentes elementos. Isso incluía a duração total da aula (90 ou 45 minutos), a unidade didática em questão, a função didática específica daquela aula e os seus objetivos centrais, além dos recursos materiais e espaço disponíveis para sua realização, bem como o número de alunos presentes.

A construção de cada plano de aula, teve por base a estrutura organizacional definido na literatura, estando assim dividido em 3 partes: **parte inicial**, **parte fundamental** e parte final (Bento, 2003; Quina, 2009).

Na parte inicial, colocámos como objetivos principais, a introdução dos conteúdos propostos para a aula e a predisposição do corpo para a prática de atividade física. Procurámos sempre que possível utilizar exercícios lúdicos, para desta forma fazer com que os alunos se encontrassem motivados em todo o decorrer da aula. Em complemento ao que foi referido, tentamos sempre que estes exercícios estivessem em concordância com os conteúdos propostos para a parte fundamental.

A parte fundamental é em volume a maior das três partes, e é onde a ênfase vai para os diversos conteúdos de cada matéria. Nesta parte demos mais importância a exercícios direcionados para o jogo em si, utilizando em maior número exercícios globais com especificidade nas matérias lecionadas, deixando os exercícios analíticos para situações muito pontuais. Procurámos também trabalhar todas as capacidades motoras em concordância com a matéria lecionada no momento.

2.2 Realização

Desta forma, a ação pedagógica do professor, segundo Siedentop (1998), na perspectiva da realização encontra-se dividida em quatro dimensões - instrução, gestão, clima e disciplina, sendo que este domínio se torna complexo pela forte interdependência que estas dimensões estabelecem entre si.

2.2.1 Dimensão instrução

É através da instrução que o professor transmite conhecimento ao aluno. Segundo Siedentop (1991), a dimensão da instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, praticados pelo professor, com o objetivo de transmitir aos alunos informações relacionadas com os objetivos e conteúdos. Fazem parte da instrução quatro aspetos importantes - a preleção, o questionamento, a demonstração e o feedback.

A preleção esteve presente em todas as aulas, com mais incidência no início e no fim de cada uma. Através desta, no início das aulas procuramos fazer um enquadramento das matérias e também dos objetivos propostos para a aula, permitindo assim um maior sucesso para o ensino aprendizagem. Já na parte final da aula, a preleção permitiu que realizássemos uma reflexão e balanço da aula e também um enquadramento teórico do que será proposto para a próxima aula. Tentamos em todas as aulas que a preleção fosse clara e concisa de modo que todos entendessem de uma forma rápida para permitir um maior tempo de prática.

Em relação ao questionamento, este está intimamente ligado à preleção e é através deste que conseguimos perceber de que modo os alunos entenderam a informação que tentamos transmitir. Da mesma maneira que a preleção, o questionamento está mais presente no início e no fim de cada aula e tem como principal objetivo clarificar todas as dúvidas que advêm da preleção.

A demonstração é um aspeto muito importante, que permite aos alunos visualizar o que é proposto pelo professor permitindo-lhes assim uma melhor perceção e aprendizagem. Procuramos ao longo de todas as aulas que fossem os alunos a demonstrar, de forma a utilizá-los como agentes de ensino.

O feedback foi uma ferramenta muito importante no decorrer de todo o EP, sendo que é através do mesmo que conseguimos avaliar as execuções dos alunos e corrigir ou

realçar aspetos que achámos importantes para a aprendizagem dos alunos. Inicialmente sentimos dificuldades em perceber em que momento e de que forma utilizar o feedback, no entanto com o decorrer do EP essas dificuldades foram colmatadas, o que levou a um melhoramento do processo de ensino. Sentimos também dificuldade em algumas matérias inseridas no currículo devido a não existir um grande conhecimento e não estarmos à vontade com as mesmas, mas com a ajuda do núcleo de estágio e da professora cooperante, foi possível ultrapassar as mesmas.

2.2.2 Dimensão gestão

Segundo alguns autores uma gestão eficaz da aula é (Siedentop, 1983; Rink, 1993; Sarmiento et al., 1990), aquela que consiste num comportamento do professor que produza elevado índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas, um número reduzido de comportamento inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula para aprendizagem.

Uma boa gestão permite-nos não perder tempo em aspetos da aula que não trazem benefícios para a aprendizagem dos alunos. Para isso ao longo de todas as aulas, na parte da planificação procuramos ter uma transição rápida entre exercícios, utilizar o menor material possível para não perder tempo na montagem e desmontagem do mesmo e procuramos também utilizar ao longo de cada aula os mesmos grupos que eram definidos no início de cada uma.

Durante as aulas procuramos apresentarmos-nos no pavilhão 15 minutos antes da aula para assim verificar as condições espaciais e materiais para o início da mesma. Sempre que possível procuramos preparar e montar todo o material que fosse necessário para aula, para assim não haver perdas de tempo com os alunos na montagem do mesmo.

2.2.3 Dimensão clima/disciplina

Em relação à dimensão do clima e da disciplina, estas encontram-se relacionadas, uma vez que o clima da aula está relacionado com o ambiente em que ocorre a mesma e a disciplina com o comportamento dos alunos.

Estes são dois aspetos importantes para que o decorrer da aula seja eficaz, segundo Arends (2008), para se alcançar uma gestão da sala de aula eficiente, é necessário um clima entre professor e alunos capaz de beneficiar as atividades de direção, inclusão e assistência às atividades escolares.

De maneira a proporcionar um bom clima/disciplina procuramos planificar as aulas de modo a proporcionar o maior tempo de prática possível, para assim tentarmos diminuir os possíveis comportamentos desviantes. Na parte dos aquecimentos, procuramos realizar os mesmos de forma lúdica para assim motivar os alunos para o resto da aula.

Sempre que possível procuramos que os exercícios propostos para as aulas apresentassem algum tipo de desafio para os alunos e também tarefas que envolvessem competição entre grupos/alunos.

Na parte socio afetiva procuramos promover um ambiente de respeito e entreajuda entre alunos e entre alunos e professor.

Desde o início do EP procuramos criar um bom clima, para que assim este perdurasse durante todo o ano letivo.

2.3 Avaliação

A avaliação é uma ação que não tem paralelo em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única. A avaliação é penosa, pesada, porque exige uma projeção muito evidente de quem ajuíza, qual processo ético de interpretação da realidade, publicamente assumido e consequentemente individual (Nobre, 2015).

A avaliação divide-se em 4 tópicos fulcrais, sendo eles a avaliação formativa inicial (diagnóstica), avaliação formativa pontual, avaliação sumativa e a auto e heteroavaliação.

2.3.1 Avaliação formativa inicial

A avaliação formativa inicial (diagnóstica) pode ter lugar em qualquer momento ou período do ensino, desde que se iniciem novas unidades didáticas ou seja necessário identificar causas de dificuldades reveladas pelos alunos (Nobre, 2015).

A avaliação formativa inicial permitiu-nos perceber o nível da turma a cada matéria e assim determinar objetivos. Visto que a avaliação formativa inicial foi o nosso primeiro contacto com o que é avaliar, sentimos algumas dificuldades em decidir o que haveríamos de avaliar e de que forma.

No início de cada unidade didática recorremos ao documento das Aprendizagens Essenciais para determinar quais as componentes técnicas e táticas a avaliar e desta forma colocar os alunos em 3 diferentes níveis, nível que não atinge o introdutório, nível introdutório e nível elementar. A partir destas componentes, criamos uma ficha de registo onde avaliávamos cada uma em 3 parâmetros: 1- realiza com muitas dificuldades; 2- realiza com algumas dificuldades e; 3- realiza sem dificuldades (Anexo 4).

Através desta avaliação foi possível formular um melhor planeamento e delinear objetivos quer para a turma, quer individualmente de forma que todos tivessem uma boa aprendizagem.

2.3.2 Avaliação formativa pontual

Para Nobre (2015), o objetivo da avaliação formativa é obter uma dupla retroação, retroação sobre o aluno para lhe indicar as etapas que transpôs no seu processo de aprendizagem e as dificuldades que este encontra.

A avaliação formativa pontual permite ao professor retirar informações ao longo de cada unidade didática, de forma a permitir avaliar o progresso de cada aluno e assim ajustar as decisões metodológicas e a intervenção na aula.

A partir das componentes críticas definidas para um determinado gesto técnico, avaliamos as mesmas em 3 parâmetros: 1 - realiza com muitas dificuldades; 2 - realiza com algumas dificuldades e; 3 - realiza sem dificuldades (Anexo 5).

Através deste tipo de avaliação realizamos uma observação contínua dos alunos e desta forma, é-nos importante quer para auxiliar na avaliação final do período, mas também para assim podermos sempre que necessário transmitir informações aos diretores de turma.

2.3.4 Avaliação sumativa

Segundo Nobre (2015), a avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem, consubstanciando um juízo global sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos.

Esta avaliação permitiu-nos quantificar a aprendizagem de cada aluno e também perceber de que forma conseguimos ou não atingir os objetivos definidos.

A base desta avaliação teve em conta os critérios definidos pelo Agrupamento de Escolas de Tábua no 8º ano que engloba 3 domínios: área das atividades físicas, área da aptidão física e a área dos conhecimentos. Foi-nos facultado um documento orientador da escola onde nos indica as componentes técnicas/táticas a serem avaliadas. Apesar disso, coube-nos a nós definir quais as componentes críticas de cada gesto técnico/tático que iríamos avaliar (Anexo 6).

2.3.5 Auto e heteroavaliação

A autoavaliação corresponde a um processo refletivo e autocrítico, no qual o aluno procura reconhecer todo o seu desempenho, com objetivo de melhorar as suas aprendizagens no futuro. Esta avaliação possibilita aos alunos refletirem sobre o seu desempenho, desenvolvendo dessa forma a sua capacidade crítica, com o objetivo de alcançarem sucesso na aprendizagem (Ferreira, 2007).

No final de cada período, os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação já pré-definida pela escola onde se devem autoavaliar em 3 domínios: área das atividades físicas, área da aptidão física e área dos conhecimentos e por fim no nível proposto para o período. A escala de avaliação proposta para os 3 domínios é dividida em 5 parâmetros sendo eles: fraco, insuficiente, suficiente, bom e muito bom, já no nível proposto para período os alunos devem-se autoavaliar com um nível de 1 a 5.

A heteroavaliação é uma avaliação realizada por uma pessoa sobre outra sobre o seu trabalho e desempenho. Sobre a heteroavaliação (Silva, 2012) adota a conceito de Gielen et al. (2011), havendo para os autores, cinco objetivos da heteroavaliação: é uma ferramenta de controlo social, fazendo com que os alunos se sintam motivados e ativamente envolvidos na tarefa, tornando a avaliação um objetivo secundário; trata-se da complementaridade da avaliação do docente; torna a avaliação um método de

aprendizagem; desenvolve o espírito crítico dos alunos, ou seja, o aluno aprende a avaliar; e constitui uma ferramenta de participação ativa.

A partir da heteroavaliação podemos utilizar os alunos como agentes de ensino de forma a aumentar os níveis de motivação e facultando-lhes as componentes críticas em que serão avaliados. Em algumas matérias, propusemos aos alunos que se juntassem em pares e se avaliassem um ao outro. Para esse fim criamos fichas de heteroavaliação onde escolhemos componentes críticas de uma determinado gesto técnico/tático onde os alunos deveriam classificar cada uma em 3 parâmetros: 1- nunca realiza; 2- realiza com alguma dificuldade; 3- realiza sem dificuldade.

B – Área das atividades de organização e gestão escolar

O cargo de assessoria acompanhado ao longo do ano, foi o de Diretor de Turma (DT), da turma do 12ºA, turma essa onde houve intervenção da nossa parte ao longo do ano letivo, no que toca à intervenção, como suprarreferido anteriormente. O horário semanal para o acompanhamento do referido cargo foi às quartas-feiras, das 10:30h até às 12:00h.

O DT possui um papel crucial na escola, atuando como um elemento determinante na resolução de conflitos que muitas vezes ultrapassam os limites do ambiente escolar, afetando toda a comunidade educativa. Além disso, é responsável por diversas tarefas burocráticas.

Para cumprir todos os objetivos propostos, é necessário realizar várias tarefas relacionadas ao cargo, a fim de coletar informações relevantes e pertinentes sobre o DT. Nesse contexto, propusemo-nos a participar ativamente nas atividades inerentes ao cargo, trabalhando em estreita colaboração com o professor assessorado. Estivemos presentes todas as quartas-feiras durante o horário de atendimento aos encarregados de educação, para auxiliar e colaborar em tudo o que for possível.

Ao longo do 1º período, acompanhamos o cargo com o professor César Seabra praticamente todas as quartas-feiras (horário do cargo), estivemos também presentes na reunião de Conselho de turma para avaliação do 1º período. Durante todo este período ajudamos em tudo o que nos foi solicitado, tivemos a oportunidade de assistir a uma reunião com dois encarregados de educação, a fim de tratar de assuntos relacionados com os seus educandos. Tivemos também contacto com toda a burocracia inerente ao cargo de diretor de turma e com isto pudemos perceber e entender o porque e para quê de cada documento.

O professor deu-nos também a oportunidade de utilizar o programa “INOVAR”, onde justificamos faltas de alunos e exploramos as funcionalidades do programa na parte da direção de turma.

No final do 1º período, acompanhamos todos os passos para a preparação da reunião de conselho de turma e assistimos à mesma, com isto pudemos entender as burocracias necessárias para a realização da reunião e todos os pontos tratados.

No 2º período à semelhança do período anterior continuamos a realizar as tarefas que nos tinham sido pedidas. No final do mesmo voltamos a acompanhar todos os passos para a preparação da reunião de conselho de turma e assistimos à mesma.

Em suma, o cargo de DT assume uma grande importância para comunidade escolar pelo facto de ser o responsável máximo pela turma, e também por ser o intermediário entre a escola e os encarregados de educação. De referir também que ser DT é uma tarefa complexa, devido à vasta burocracia inerente ao cargo.

C – Área das atividades de projetos e parcerias educativas

Nesta área do EP o núcleo de estágio preconizou o desenvolvimento de duas atividades de estágio distintas, que vão de encontro aos objetivos que a áreas de atividades de projetos e parcerias educativas propõe.

Neste sentido, as atividades organizadas foram: um Torneio de Remo Indoor e um Projeto relacionado com a Olimpíada Sustentada “Crescer a brincar- Joga com Equidade”.

Participamos também na dinamização Mega Sprint escolar e regional, e também no Corta-mato escolar. Apesar destas atividades não serem organizadas por nós, participamos em tudo o que nos foi proposto.

O Torneio do Remo Indoor destinou-se a todas as turmas do ensino secundário, à exceção das turmas que se encontravam em estágios curriculares, num total de 186 alunos participantes. Os objetivos deste projeto foram rentabilizar os recursos materiais presentes na escola, promover e proporcionar atividades físicas aos alunos do ensino secundário, ir ao encontro dos objetivos do Centro de Formação Desportiva de Desportos Náuticos- Remo e Canoagem do AET, e por fim ir ao encontro do que estava programado no Plano Anual de Atividades.

Este projeto foi realizado no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Tábua, entre os dias 6 e 22 de Março de 2023. A distância escolhida foram 750 metros para todos os alunos, independentemente da idade uma vez sendo a mais abrangente para o ciclo de ensino que estes frequentam. Numa primeira fase todos os alunos participaram no torneio, passando para a segunda fase (fase final) os quatro alunos que registaram melhor tempo de prova por ano de nascimento. Na fase final os quatro alunos competiram todos ao mesmo tempo (por ano de nascimento), apurando assim o primeiro, segundo, terceiro e quarto classificado do torneio.

O Projeto Crescer a brincar- Joga com Equidade, inserido no Projeto relacionado com a Olimpíada Sustentada destinou-se a todas as turmas do 3 e 4 anos do AET, num total de 111 alunos participantes. Os objetivos deste projeto foram implementar valores desportivos aos alunos do ensino primário, rentabilizar os recursos matérias presentes na escola, promover e proporcionar atividade física aos alunos do ensino primário através de atividades lúdico-desportivas e promover a equidade no desporto na escola e na sociedade.

Este projeto foi realizado no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Tábua, no dia 30 Março de 2023. Esta atividade consistiu em organizar um leque de atividades lúdicas de forma a promover a equidade no desporto. Foram criadas sete estações com atividades, onde em cada uma delas existiam diversas matérias que permitiam realizar a mesma de forma mais fácil ou difícil dependendo da dificuldade sentida por cada aluno. No final de cada estação, cada grupo recebia uma peça de um puzzle sendo o objetivo final juntar todas as peças e montar o puzzle alusivo aos conteúdos do currículo referente ao seu ano de escolaridade. Para além dos professores do grupo de EF, contamos também com a ajuda dos alunos do curso de desporto do 11ºPB.

D- Área ético-profissional

A ética é apresentada como um conjunto de ideias e discursos, e que é muitas vezes associado como sinónimo de moral. A ética profissional, revela-se uma das dimensões mais importantes na profissão de um professor.

Desde o primeiro dia que estávamos cientes da responsabilidade que tínhamos perante a comunidade escolar. De forma a não falhar com o nosso compromisso procuramos, desde sempre, ser exemplo perante todos os alunos, colegas estagiários, professores e assistentes operacionais.

Ao longo das nossas intervenções, procuramos sempre “chegar a todos os alunos” fazendo assim com que cada um atingisse o seu potencial máximo, nunca procurando que eles fossem uma fonte do nosso sucesso, mas sim nós uma fonte do sucesso deles, olhando para nós como um exemplo.

Em relação ao grupo núcleo de estágio, procuramos sempre trabalhar em equipa, ouvindo as ideias uns dos outros de forma a crescermos juntos dia após dia.

Ao longo de todo o ano letivo procuramos sempre melhorar a nível pessoal, tendo sempre empenho e dedicação em tudo que nos era proposto e tentando fazer sempre mais e melhor, refletindo diariamente sobre as nossas opções e aceitando cada crítica como forma de crescimento.

Em forma de conclusão, podemos afirmar que demos sempre o nosso melhor para adquirir o máximo de conhecimento.

Capítulo III – Aprofundamento do tema-problema

3.1 Nota Introdutória

O tema-problema deste estudo surgiu, na realização do EP, relacionado com os tipos de feedback, com mais incidência no feedback autocontrolado. Este problema prende-se em perceber de que forma o feedback autocontrolado influencia a motivação e melhora a aprendizagem de uma habilidade motora.

Pretendemos assim, analisar o efeito de os alunos poderem escolher o momento de receber o feedback. , isto é, o efeito da autonomia dos alunos.

3.2 Revisão da Literatura

Com o objetivo de melhorar as oportunidades de aprendizagem dos alunos, o processo ensino-aprendizagem no âmbito da Educação Física tem sofrido diferentes abordagens ao longo do tempo, existindo assim uma constante busca pelos melhores métodos. Sendo o professor o principal orientador em todo o processo de ensino-aprendizagem é importante que este se mantenha atualizado sobre novos estudos que vão surgindo ao longo do tempo, para que assim consiga compreender qual os melhores métodos a utilizar com os seus alunos de modo proporcionar-lhes uma aprendizagem diversificada e eficaz.

A educação física é uma disciplina onde se pressupõe que haja aprendizagem, isto é, que haja modificação de comportamentos para que assim se consiga fazer algo que não se conseguia antes.

Segundo Crum, B. (1993), as aulas de Educação Física e o desporto escolar devem, em conjunto, contribuir para:

- a competência dos alunos no desempenho das capacidades tecno motoras (aprendizagem tecno motora);
- a competência dos alunos no tratamento de problemas socio motores e no desempenho de capacidades socio motoras (aprendizagem socio motora);
- o aumento do conhecimento e capacidade de reflexão dos alunos, necessários para dominar os problemas surgidos em contextos

desportivos, que são governados por regras, alteráveis e em alteração (aprendizagem cognitiva e reflexiva);

- o desenvolvimento de laços afetivos positivos com o exercício, o jogo, o desporto e a dança (aprendizagem afetiva);
- um enriquecimento da vida escolar aqui e agora pelo oferecimento de oportunidades para a alegria lúdica e para o esforço e a excitação desportivos.

A aprendizagem depende de uma série de fatores interligados que influenciam o processo educativo tais como, boas situações de exercitação adequadas às possibilidades, repetição, motivação, boa intervenção do professor e o feedback, isto é, fornecimento de informações acerca do desempenho.

Pensa-se haver duas vias que melhoram a aprendizagem, são estas, o maior processamento cognitivo (pensar no que se fez) e um maior índice de motivação.

Segundo Tertuliano, et al. (2007), o feedback é caracterizado como uma informação sensorial que indica algo sobre o estado real do movimento de uma pessoa, o que é comprovado por Ugrinowitsch, Fonseca, Carvalho, Profeta e Benda (2011), ao afirmarem que o feedback é a designação dada às informações procedentes da prática, podendo este ser, segundo os mesmos autores, intrínseco, quando é obtido por quem executa a tarefa, ou extrínseco, quando a informação sobre a execução da tarefa advém do professor.

Também segundo Corrêa et al., (2006), o feedback pode ser entendido como toda a informação de retorno sobre um movimento realizado, transmitida pelo professor ou percebida pelo próprio aprendiz, para auxiliar no processo de aquisição de habilidades motoras.

Inicialmente existia uma visão tradicional que defendia que o feedback (conhecimento de resultados) deveria ser fornecido de forma imediata, precisa e em frequência de 100%.

No entanto, foi a partir de Salmoni, Schmidt e Walter (1984), que se verificou uma mudança nessa visão. Estudos iniciais apresentaram resultados que indicaram efeitos positivos do feedback autocontrolado. (Janelle; Singer, 1995; Janelle et al., 1997).

Feedback autocontrolado, concede ao aluno a oportunidade de escolha autónoma, quanto ao desejo de receber feedback acerca do resultado de uma determinada tarefa. O feedback autocontrolado é importante para quem aprende uma vez que permite ao aluno

avaliar o seu próprio desempenho e ajustá-lo de acordo com o melhor método para chegar ao objetivo.

3.3 Objetivo

O objetivo do presente estudo foi verificar de que forma o feedback autocontrolado determina a aprendizagem, por comparação com os resultados de um grupo sem autonomia para escolher o momento de receber feedback, e verificar a influência na motivação da amostra naqueles resultados.

3.3.1 Objetivos Específicos

Analisar se o Feedback autocontrolado em comparação com o Feedback “tradicional”, tem influência na aprendizagem de uma habilidade motora.

Investigar entre o Feedback autocontrolado e o Feedback “Tradicional”, qual dos dois promove maior motivação global para os alunos.

3.3.2 Hipóteses de Estudo

Em relação à aprendizagem da habilidade motora:

H0 - alunos com autonomia para solicitar feedback obtêm idênticos resultados de aprendizagem, em relação a alunos que recebem feedback sem autonomia para determinar o momento da sua recepção.

H1 - alunos com autonomia para solicitar feedback obtêm resultados superiores de aprendizagem, em relação a alunos que recebem feedback sem autonomia para determinar o momento da sua recepção.

Em relação à motivação total:

H0 – os alunos com autonomia para solicitar feedback, apresentam níveis de motivação intrínseca idênticos ao grupo sem decisão autónoma associados à dimensão motivação global.

H1 – os alunos com autonomia para solicitar feedback, apresentam níveis de motivação intrínseca superiores ao grupo sem decisão autónoma associados à dimensão motivação global.

3.4 Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa experimental e o seu design é uma replicação dos estudos de Vieira (2012) e Batista (2018).

3.4.1 Amostra

A amostra para o presente estudo foram as turmas do 8ºA, 8ºB e 9ºC, da Escola Secundária de Tábua do AET. No total de 46 alunos, sendo 22 do género feminino e 24 do género masculino. O intervalo de idades da nossa amostra é dos 13 aos 16 anos.

Importa ainda referir, que todos os alunos são destros e que foram divididos por pares do mesmo género.

3.4.2 Instrumentos

A tarefa utilizada foi o lançamento de dardo em deslocamento pósterio-interior com o braço estendido e em supinação em direção a um alvo que estava fixado no chão (Vieira, 2012).

Para isso, utilizamos como instrumentos de recolha, um dardo (com 0,03kg de massa e aproximadamente 16 cm de comprimento). O alvo era uma fita cola de 1cm de comprimento por 150 cm de largura, fixada em cima de uma placa de esferovite.

Para o impedimento visual utilizou-se óculos de natação tapados para que o aluno não tivesse qualquer tipo de visão na altura do lançamento.

Para a medição da distância entre o local onde o dardo caiu e o alvo utilizou-se um medidor laser Bosch DLE 70 Professional Line Lase com uma amplitude de medição entre 0,05m e 70m e com uma precisão de 0,00015m. No entanto, para medições mais pequenas utilizamos uma régua de 0,30m. Utilizamos também uma ficha de registo de resultados para assim colocarmos os dados dos lançamentos do alunos (Anexo 8).

Para determinar a motivação dos alunos na tarefa foi utilizado o Inventário de Motivação Intrínseca (IMI_p) no contexto de atividade física e desportiva (Fonseca & Brito, 2001) contudo alterou-se o objeto do IMI_p, passando de motivação no desporto para motivação na tarefa. O inventário original é composto por 27 questões. Como em estudos que relacionaram a motivação intrínseca com a autorregulação através do IMI_p, optou-se por uma versão reduzida do instrumento assegurando um mínimo de quatro itens por subescala para manter a fidedignidade do mesmo (BADAMI et al., 2011; GRAND et al., 2015). Assim, a versão utilizada foi composta por 18 questões divididas em quatro subescalas (Prazer/Interesse, Percepção de Competência, Esforço/Importância e Pressão/Tensão) (Anexo 9). As respostas baseiam-se em uma escala tipo Likert de cinco pontos: “discordo totalmente” (1), “discordo (2), “indiferente (3), “concordo (4), e “concordo totalmente” (5).

Por fim, como instrumentos de análise utilizamos o Excel, análise de conteúdos ao questionário intermédio e o SPSS (versão 27), neste foram usados testes paramétricos, teste T para amostras independentes para estudo de resultados entre grupos e teste de amostras repetidas.

3.4.3 Procedimentos

O presente estudo foi uma replicação de dois artigos, dos quais Chiviacowsky, S. (2005) e Batista, M. (2018).

Os alunos deste estudo foram aleatoriamente divididos em grupos de dois, mas sempre formando pares do mesmo género. Todos os lançamentos foram realizados com a mão não dominante, neste caso sendo que eram todos destros foram, todos realizados com a mão esquerda.

Em cada par, um dos alunos podia escolher quando receber o feedback de conhecimento de resultado (CR), grupo experimental (GE). Enquanto o outro recebia o feedback consoante a escolha do colega, grupo de controlo (GC), não tendo por isso controlo sobre quando recebia as informações.

O estudo foi realizado ao longo de três semanas. Na primeira semana realizamos a fase de aquisição (FA) composta por 25 tentativas a uma distância de dois metros do alvo, divididas em blocos de cinco lançamentos cada. Em cada bloco, o grupo de alunos que podia escolher quando receber o feedback (conhecimento de resultado), apenas podia escolher saber o resultado de até dois lançamentos. Após isso, baseado na classificação que obtiveram para os lançamentos que souberam o feedback, o grupo que não tinha controlo sobre quando recebia o feedback recebeu o feedback dos lançamentos que ficaram na mesma ordem de classificação do outro grupo. Isto é, o GE escolhe um lançamento que quer e esse tem uma classificação de 1 a 5 (sendo 1 o mais próximo do alvo e 5 o mais afastado do alvo), e com base no resultado do lançamento escolhido, o outro grupo recebe o feedback do lançamento com a mesma classificação. Aos lançamentos que caíam fora da base de esferovite, foram atribuídos os piores resultados desse bloco de lançamentos.

Ainda dentro da FA, no final de todos os lançamentos os alunos terminaram a responder ao IMIp.

No fim de todo o GE fazer todo este processo, começou então o GC de igual forma apenas sem a variante de poder escolher quando receber o feedback.

Na segunda semana realizamos a fase de retenção (FR), no qual os alunos realizaram 10 tentativas exatamente nas mesmas condições da FA, apenas sem fornecimento de feedback.

Na terceira e última semana foi realizada a fase de transferência (FT), no qual os alunos realizaram novamente 10 tentativas, mas nesta fase com um aumento da distância do alvo para três metros e à semelhança da FR não houve qualquer tipo de fornecimento de feedback.



Figura 2 - Demonstração do lançamento do dardo

3.4.4. Análise de dados

A organização dos dados e análises foi realizada utilizando o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 27. Primeiramente, foi conduzida uma análise estatística descritiva, que incluiu o cálculo da média e do desvio padrão. Posteriormente, foi efetuada uma análise inferencial para verificar a presença de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Foram utilizados testes paramétricos, teste de t para amostra independentes para o estudo de resultados entre grupos, o teste de Cohen para apuramento do tamanho efeito das diferenças e foi também utilizado teste de amostra repetidas para o estudo de resultados entre fases.

O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas foi de $p < .05$.

O desempenho foi avaliado por medida de Erro Absoluto (EA). O EA é a diferença absoluta da distância entre o ponto de contato do dardo no solo e o alvo (linha).

Os resultados foram analisados em relação à média do erro absoluto na FA, na FR e na FT.

3.4.5 Resultados

O teste t para amostras independentes revela que as diferenças entre grupos não têm significado estatístico ($p > .05$). Desta forma, a probabilidade de se rejeitar erradamente a hipótese de igualdade entre os grupos é elevada, e o estudo da magnitude das diferenças revela que esta não ultrapassa o nível baixo ($d < .20$), é baixo o tamanho das diferenças observadas entre os grupos (Tabela 1).

	Blocos	Grupo Experimental (médias)	Desvio padrão	Grupo de Controlo (médias)	Desvio padrão	Levene test	Teste T (p)	T. Cohen (d)	T. Cohen (qualitativo)
F. Aquisição	1	34,07	17,08	40,79	20,81	.76	.23	.35	(pequena)
	2	30,95	16,13	31,71	16,94	.97	.87	.04	(trivial)
	3	32,75	22,97	37,73	23,87	.97	.47	.21	(pequena)
	4	29,92	17,21	30,17	18,18	.71	.96	.01	(trivial)
	5	30,87	16,33	26,46	16,24	.97	.36	.27	(pequena)
	Média	31,71	12,64	33,37	13,32	.89	.66	.13	(trivial)
F. Retenção	1	27,81	15,5	31,27	16,72	.89	.47	.21	(pequena)
	2	31,73	22,44	34,82	16,95	.55	.60	.15	(trivial)
	Média	29,77	17,51	33,04	15,14	.78	.50	.20	(pequena)
F. Transferência	1	61,07	32,93	62,23	28,57	.38	.89	.03	(trivial)
	2	57,17	57,17	62,96	30,54	.94	.51	.19	(trivial)
	Média	59,12	30,1	62,59	27,99	.76	.68	.12	(trivial)

Tabela 1 - Estatística descritiva e inferencial

Os resultados do teste de Cohen (d de Cohen) foram interpretados qualitativamente do seguinte modo: $< 0,2$ (trivial); $0,2 - 0,6$ (pequena); $0,6 - 1,2$ (moderada); $1,2 - 2,0$ (grande); $2,0 - 4,0$ (muito grande) $> 4,0$ (extremamente grande) (Hopkins, 2004; Hopkins, 2011).

Em ambos o grupo verifica-se uma redução EA desde o 1.º bloco de tentativas, com a particularidade (em ambos os grupos) de uma interrupção dessa redução no 3.º bloco de tentativas.

Na tabela 1 podemos analisar que a média dos resultados em todas as fases é menor no GE do que no GC. O melhor resultado (menor valor), do GE foi obtido na FR (29,77) sendo que o GC também obteve o melhor resultado (menor valor) na FR (33,04). Da FA para a FR ambos os grupos obtiveram resultados superiores em relação às restantes

fases. O GE na FT obteve um valor médio do EA de 59,12, enquanto o GC na mesma fase obteve um valor de 62,59.

Em ambos o grupo verifica-se uma redução EA desde o 1.º bloco de tentativas, com a particularidade (também em ambos os grupos) de uma interrupção dessa redução no 3.º bloco de tentativas. Há ainda uma redução do EA na FA e um aumento do EA na fase de transferência nos dois grupos.

A nível estatístico não existem diferenças significativas entre os grupos. Avaliando o tamanho do efeito (d de cohen) a magnitude qualitativa da diferença flutua entre trivial (0,04) e pequena (0,35).

	Grupo com CR (médias)	Desvio padrão	Grupo sem CR (médias)	Desvio padrão	Teste T (p)	T. Cohen (d)	T. Cohen (qualitativo)
Motivação Global	3,45	0,3	3,44	0,38	.06	.57	(pequena)

Tabela 2 - Resultados da Motivação Global

De acordo com a tabela 2, em relação à Motivação Global, podemos verificar que o GE obteve uma média pouco maior que o GC, diferença nada significativa de 0,01. As diferenças, não tendo significado estatístico ($p = .06$), são de uma magnitude muito baixa ($d = .57$). Na motivação global, o valor de p é marginal, está no limite da significância estatística.

3.5 Discussão dos Resultados

O objetivo do presente estudo foi examinar os efeitos que fundamentam os benefícios da prática com feedback autocontrolado para a aprendizagem de uma habilidade motora. Especificamente, foram analisados os efeitos da autonomia concedida aos participantes, permitindo-lhes escolher quando receber feedback, e como isso influenciou os níveis de aprendizagem motora em comparação entre os dois grupos. Além disso, foram investigados os aspetos motivacionais relacionados ao domínio da Motivação Global.

Os resultados da pesquisa indicam que, durante a FR, ambos os grupos apresentaram uma redução do EA, o que sugere que ambos adquiriram a habilidade motora e mostraram evidências de aprendizagem.

Adicionalmente, os dados revelaram que o GE obteve resultados significativamente melhores em comparação com o GC. Isso indica que o GE se mostrou mais eficiente na aprendizagem da habilidade motora em relação ao GC, demonstrando que a possibilidade de solicitar feedback influenciou positivamente o desempenho na aquisição da habilidade.

Segundo Chiviakowsky e Wulf (2005), explicam este resultado pelo facto do aluno estar mais ativo no processo de aprendizagem e poder avaliar a tentativa antes de decidir solicitar CR.

Embora a aprendizagem da habilidade motora tenha sido observada na FR, conforme evidenciado pela redução do EA em ambos os grupos, na FT ocorreu um aumento do EA em ambos os grupos. Esse aumento indica uma falta de consistência na assimilação dos mecanismos neurofisiológicos relacionados ao desempenho da habilidade motora.

Em relação à Motivação Global, podemos verificar que o GE obteve uma média pouco maior que o GC, diferença nada significativa de 0,01. Segundo Chiviakowsky (2014), em relação à explicação motivacional, o contexto de autocontrole de CR possibilita ao aluno maior autonomia no seu processo de prática e, conjuntamente a isso, ao mostrar-se competente o aluno sente-se mais motivado, o que traria benefícios à aprendizagem motora.

Mesmo assim, concluímos em relação à motivação global que, os sujeitos de ambos os grupos amostrais evidenciam níveis médios de motivação. As diferenças, não tendo significado estatístico, são de uma magnitude média.

3.6 Síntese Conclusiva

O presente estudo verificou que de forma o feedback autocontrolado em comparação com o feedback “tradicional” apresentava melhorias na motivação dos alunos e também numa melhor aprendizagem de uma habilidade motora simples. De forma geral podemos concluir, que ambos os grupos melhoraram a habilidade motora.

Analisando os dados obtidos concluímos também que o feedback autocontrolado favoreceu os alunos na aprendizagem da habilidade motora, apesar dos dados estatísticos não apresentarem diferenças significativas.

Em relação à motivação global, os resultados não tiveram diferenças significativas, pois, ambos os grupos se mostravam moderadamente motivados. Isto pode ter-se dado devido à faixa etária dos alunos, em estudos futuros poder-se-ia utilizar uma amostra com uma faixa etária mais elevada para assim podermos comparar.

Por fim, concluímos que o feedback autocontrolado traz mais benefícios para a aprendizagem motora de que propriamente em termos motivacionais.

Conclusão

Chegamos ao fim deste EP com o sentimento de crescimento tanto como pessoas, profissionais na área do Desporto e, especialmente, como professores/educadores.

Inicialmente a adaptação não foi fácil, pois tudo era novo. Foi um desafio que nos trouxe algumas dificuldades, mas que nos fez perceber na prática o que é ser professor.

Ao avaliar esta etapa, podemos verificar que progredimos significativamente nos nossos objetivos, cujo principal foco foi o aluno como agente ativo no processo de ensino e aprendizagem. Dentro desse contexto, podemos concluir que os objetivos traçados foram atingidos.

Fomos capazes de criar um ambiente educacional mais positivo e focado no desenvolvimento do aluno. Essa conquista é fruto da nossa dedicação e empenho em aperfeiçoar constantemente as nossas práticas pedagógicas.

Seguimos empenhados na procura pela excelência no ensino, e continuaremos a aperfeiçoar as nossas competências e conhecimentos para melhor auxílio aos nossos alunos e contribuir para o seu sucesso académico e pessoal.

Para finalizar, levamos connosco uma bagagem, recheada de aprendizagem, conhecimento e valores, que espero serem um bom impulso para um futuro risonho.

Referências Bibliográficas

- Batista, M. (2018). *Efeitos da expectativa de ensinar e do feedback autocontrolado na aquisição de habilidades motoras. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais).*
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3 ed.). Livros Horizonte.*
- Chiviakowsky, S. (2000). Efeitos da frequência do conhecimento de resultados controlada pelo experimentador e autocontrolada pelos sujeitos na aprendizagem de tarefas motoras com diferentes complexidades. *Tese (Doutorado) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.*
- Chiviakowsky, S.; Wulf, G. (2002). *Self-controlled feedback: Does it enhance learning because performers get feedback when they need it? Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 73, n. 4, p. 408–415.*
- Chiviakowsky, S.; Wulf, G. (2005). *Self-controlled feedback is effective if it is based on the learner's performance. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 76, n. 1, p. 42–48.*
- Corrêa, U. C., Benda, R. N., & Ugrinowitsch, H. (2006). *Processo Ensino-Aprendizagem no Ensino do Desporto. Em G. Tani, J. O. Bento, & R. D. Petersen, Pedagogia do Desporto (pp. 241-250). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.*
- Crum, B. J. (1993). *Conventional Thought and Practice in Physical Education and Physical Education Teacher Education: Problems of Teaching Physical Education and Selected Implications for Change.*
- Fonseca, A., & Brito, A. (2001). *Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI_p) em contextos de atividade física e desportiva. Análise Psicológica, 1(XIX), 59-76. <https://doi.org/10.14417/ap.344>*
- Hopkins, W. (2004). *Weight Testing in Sports. Sports science, 8. Recuperado de <http://www.sportsci.org/jour/04/wghtests.htm>*

- Janelle, M.; Kim, J.; Singer, N. (1995). *Subject-controlled performance feedback and learning of a closed motor skill. Perceptual and Motor Skills*, v. 81, n. 2, p. 627–634.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, FCDEF, Coimbra.
- Pais, A. P. (2013). *A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. Em Didática e práticas: a língua e a educação literária (pp. 66-86)*. Guimarães: Ópera Omnia. Obtido de <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/5918>
- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. (2007)*. Obtido de https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilid_a_de/perfil_dos_alunos.pdf
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança - Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança*. Obtido de <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning*. St. Louis: Mosby.
- Sarmiento, P., Rosado, A., Rodrigues, J., Veiga, A., & Ferreira, V. (1990). *Pedagogia do Desporto II. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education (Segunda ed.)*. Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Silva, E. R., Fachada, M., & Nobre, P. (2020). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física (IV ed.)*. Universidade de Coimbra: Edição Mestrado em Ensino de Educação Edição Mestrado em Ensino de Educação Física.

- Silva, E. R., Fachada, M., & Nobre, P. (2021/2022). *Guia de Estágio Pedagógico. Obtido de Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra (Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário).*
- Site da Câmara Municipal de Tábua. (s.d.). Obtido em 13 de Setembro de 2021, de Visitar-Conhecer Tábua: <https://www.cm-tabua.pt/visitar/conhecer-tabua/concelho/>
- Tertuliano, I., Ugrinowitsch, A., Ugrinowitsch, H., & Corrêa, U. (2007). *Efeitos da frequência de feedback na aprendizagem do saque do voleibol.* 7 (3), 328–335. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v7n3/v7n3a07.pdf>
- Ugrinowitsch, H., Fonseca, F., Carvalho, M., Profeta, V. & Benda, R. (2011). *Efeitos de faixas de amplitude de CP na aprendizagem do saque tipo ténis do voleibol.* 17 (1), 82-92. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n1/a10v17n1.pdf>
- Vieira, M. M., et al. (2006). *Efeitos do intervalo pós-conhecimento de resultados na aquisição do arremesso da Bocha. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto,* 6(1), 50–54.
- Vieira, M. M. (2012). *O efeito de diferentes formas de redução de fornecimento de conhecimento de resultados (CR) na aquisição de habilidades motoras com demandas distintas. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).*
- Vieira, M. M., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2013). *Effects of delay KR, post-KR, and intertrial intervals in motor learning. Revista da Educação Física/UEM,* 24(2), 181–194.

Documentos Agrupamento de Escolas de Tábua

Documento Orientador da Educação Física, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Plano de Funcionamento da Educação Física, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Projeto de Desenvolvimento Curricular, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Projeto Educativo do Agrupamento, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Regimento Interno do Grupo Disciplinar, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Tábua.

Regulamento Interno do Grupo Disciplinar de Educação Física, Agrupamento de Escolas de Tábua.

Legislação Consultada

Decreto-Lei n.o 75/2008, 22 de abril.

Decreto-Lei n.o 54/2018, 6 de julho.

Decreto Lei no240/2001, 30 de agosto.

Decreto-Lei no55/2018, 6 de julho.

Despacho n.o 6478/2017, de 26 de julho.


Portaria n.o 235-A/2018, 23 de agosto.

Portaria n.o 223-A/2018, 3 de agosto.


Anexos

Anexo 1: Plano Anual da turma 8ºB

PLANO ANUAL DE TURMA - 8.ºB																																
1º PERÍODO																																
Mês	SETEMBRO						OUTUBRO						NOVEMBRO						DEZEMBRO													
Semana	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12		Semana 13							
Dia da semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª						
Dia do mês	19	22	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	21	24	28	1	5	8	12	15						
Nº Aula UD	1 e 2	3	4 e 5	6	1 e 2	3	1 e 2	1	3 e 4	5	6 e 7	8	9 e 10	11	12 e 13	2	3 e 4	5	6 e 7	8	9 e 10		14 e 15		16 e 17							
UD - Atividades Físicas	FitEscola				Futsal		Basquet.		Badmín.		Basquetebol						Badminton															
UD - Aptidão Física																																
Resistência																									FERIADO							
Força																																
Velocidade																																
Flexibilidade																																
Coordenação																																
Nº Aula Ano Letivo	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19 e 20	21	22 e 23	24	25 e 26	27	28 e 29	30	31 e 32		33 e 34		35 e 36	37						
Rotação espaço	R1		R1		R2		R2		R3		R3		R1		R1		R2		R2		R3		R3		R1							
	P2	P1	P2	P1	P1	P1	P1	P1	E1	P1	E1	P1	P2	P1	P2	P1	P1	P1	P1	P1	E1	P1	E1	P1	P2	P1						
2º PERÍODO																																
Mês	JANEIRO						FEVEREIRO						MARÇO																			
Semana	Semana 14		Semana 15		Semana 16		Semana 17		Semana 18		Semana 19		Semana 20		Semana 21		Semana 22		Semana 23		Semana 24		Semana 25		Semana 26							
Dia da semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª						
Dia do mês	2	5	9	12	16	19	23	26	30	2	6	9	13	16	20	23	27	2	6	9	13	16	20	23	27	30						
Nº Aula da UD		4	5 e 6		7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	1 e 2	3			4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	19 e 21							
UD - Atividades Físicas	Futsal		Futsal		Futsal						Ginástica		Futsal						Ginástica		Futsal		Futsal		Futsal		Futsal					
UD - Aptidão Física																																
Resistência	FERIAS (MATAU)		CORTE MATAU																													
Força																																
Velocidade																																
Flexibilidade																																
Coordenação																																
Nº Aula Ano Letivo		38	39 e 40	41	42 e 43	44	45 e 46	47	48 e 49	50	51 e 52	53	54 e 55	56	57	58 e 59	60	61 e 62	63	64 e 65	66	67 e 68	69	70 e 71	72							
Rotação espaço	R1		R2		R2		R3		R3		R1		R1		R2		R2		R2		R3		R3		R1							
	P2	P1	P1	P1	P1	P1	E1	P1	E1	P1	P2	P1	P2	P1	P1	P1	P1	P1	E1	P1	E1	P1	E1	P1	P2	P1						
3º PERÍODO																																
Mês	ABRIL				MAIO								JUNHO																			
Semana	Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30		Semana 31		Semana 32		Semana 33		Semana 34		Semana 35															
Dia da semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª														
Dia do mês	17	20	24	27	1	4	8	11	15	18	22	25	29	1	5	8																
Nº Aula da UD	16 e 17	18	19 e 20	1	1	2 e 3	4	5 e 6	7	21 e 22	1	2 e 3	4	2 e 3																		
UD - Atividades Físicas	Ginástica				Orientação				Atletismo								Ginástica		Dança		Orientação											
UD - Aptidão Física																																
Resistência					Feriado (Dia do Trabalhador)																											
Força																																
Velocidade																																
Flexibilidade																																
Coordenação																																
Nº Aula Ano Letivo	73 e 74	75	76 e 77	78	79	80 e 81	82	83 e 84	85	86 e 87	88	89 e 90	91	92 e 93			94 e 95															
Rotação espaço	R1		R2		R2		R3		R3		R1		R1		R2		R2															
	P2	P1	P1	P1	P1	P1	E1	P1	E1	P1	P2	P1	P2	P1	P1	P1	P1															



REPÚBLICA PORTUGUESA




EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas Tábua

Cod. 161 482

SEDE - Escola Secundária de Tábua
Cod. 403 647



1 2 9 0

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Anexo 2: Rotação de Espaços

Rotação de Espaços - Ed. Física

Ano Letivo 2022/2023

Rotação 1

Horas	2ª feira				3ª			4ª			5ª				6ª		
	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2
08:45	10PA (TT/TO) EF	12PA (TGI) EF	11PB (TD) PDG		10PA (TD) JDC		11B	11A (TO) EF	12B	8A					11PA (TT) EF	9D	11PB (TO) PDG
09:35			9B														
10:30	9D	12B	8B		7B	12A	7C	11PB (TD) DI		8D	12A	9C	7A		7D	9A	11B
11:15																	
12:10	7D	8D	8A		7A			11PB PDG		12PA EF	8B		10PA (TD) JDC				
13:10																	
14:05		10PA (TD) PDG	11PB (TD) DI							10PA (TD) DI			7B				7C
14:55	9C				8C												
15:50	9A	11A	10PA (TD) DI	11PB (TD) JDC	10PA (TD) PDG	10A	10B			10PA (TD) DI	10A	8C	11PB (TD) JDC	9B			10B
16:40																	

Rotação 2

Horas	2ª feira				3ª			4ª			5ª				6ª			
	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	
08:45	10PA (TT/TO) EF	12PA (TGI) EF	11PB (TD) PDG	10PA (TD) JDC			11B	12B	11A (TO) EF	8A					10PA (TD) PDG		11PB (TO) PDG	11PA (TT) EF
09:35			9B															9D
10:30	8B	9D	12B		7C	7B	12A	11PB (TD) DI		8D	7A	12A	9C		11B	7D		9A
11:15																		
12:10	8A	7D	8D		7A			11PB PDG		12PA EF	8B		10PA (TD) JDC					
13:10																		
14:05	11PB (TD) DI		10PA (TD) PDG							10PA (TD) DI			7B				7C	
14:55		9C			8C													
15:50	11PB (TD) JDC	9A	11A	10PA (TD) DI	10B	10PA (TD) PDG	10A			11PB (TD) JDC	10PA (TD) DI	10A	8C	9B			10B	
16:40																		

Rotação 3

Horas	2ª feira				3ª			4ª			5ª				6ª			
	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	
08:45	11PB (TD) PDG		10PA (TGI) EF	12PA (TGI) EF	10PA (TD) JDC		11B	11PB (TD) EF	12B	11A	8A				10PA (TD) PDG		11PB (TD) PDG	11PA (TT) EF
09:35		9B																9D
10:30	12B	8B	9D		12A	7C	7B	11PB (TD) DI		8D	9C	7A	12A		9A	11B	7D	
11:15																		
12:10	8D	8A	7D		7A			11PB PDG		12PA EF	8B		10PA (TD) JDC					
13:10																		
14:05	10PA (TD) PDG	11PB (TD) DI								10PA (TD) DI			7B				7C	
14:55			9C		8C													
15:50	10PA (TD) DI	11PB (TD) JDC	9A	11A	10A	10B				11PB (TD) JDC	10PA (TD) DI	10A	8C	9B			10B	
16:40																		

Rotação 4

Horas	2ª feira				3ª			4ª			5ª				6ª			
	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	P1	E1	P2	E2	P1	E1	P2	
08:45	12PA (TGI) EF	11PB (TD) PDG		10PA (TT/TO) EF														
09:35			9B															
10:30																		
11:15																		
12:10																		
13:10																		
14:05																		
14:55																		
15:50	11A	10PA (TD) DI	11PB (TD) JDC	9A											10A	8C	11PB (TD) JDC	10PA (TD) DI
16:40																		

LEGENDA

P1	Pavilhão lado da escalada
P2	Pavilhão lado da ginástica
E1	Campo exterior - andebol
E2	Campo exterior - ténis

Ana	César	Fernando	Filipe	Francisco	Nuno	Pedro	Sandra	Sérgio
Remo	Badmint.1	Basquetebol	Futsal Mid.	T. Mesa	CFD	Ginástica	CFD	Badmint.2
	CFD							Boccia


Anexo 3: Plano de aula

Plano de Aula			
Professor Estagiário:	Data:	Nº de aula:	Hora/Duração:
Ano/Turma:	Local/Espaço:	Nº de alunos previstos:	
UD/Nº de aula: /	Função Didática:	Recursos materiais:	
Estilos de Ensino:			
Objetivos gerais da aula:			

Tempo		Objetivos Específicos	Descrição e Organização da Tarefa	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

Fundamentação e justificação do plano de aula

Anexo 4: Exemplo de uma grela de Avaliação Formativa Inicial

		Professor: Pedro Santos Turma: 8ºB				Data da avaliação: __ / __ / ____		
Dados dos Alunos		Avaliação Formativa Inicial - Badminton					Nivel de ensino que o aluno se encontra	Notas/observações:
		Jogo de singulares a 6m de distância						
Nome	Número	Pegas na raquete	Serviço	Deslocamentos	Posição base			

Anexo 5: Exemplo de uma grela de Avaliação Inicial

Dados dos Alunos		Avaliação Formativa Pontual - Basquetebol						Notas/observações:
		Passe de peito			Passe Picado			
Nome	Número	Passe realizado com a bola à altura do peito	Na realização do passe uma das pernas deve avançar à medida que os braços estendem	Trajetória da bola retilinea	Passe realizado com a bola à altura do peito	Na realização do passe uma das pernas deve avançar à medida que os braços estendem	Dirigir o passe para o solo a uma distância suficiente que com o ressalto, a bola vá direcionada ao peito do colega	

Anexo 6: Exemplo de uma grela de Avaliação Sumativa

AVALIAÇÃO FINAL PERÍODO - 1º Período																			Turma	8B					
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS							80%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA					10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS				10%	MÉDIA FINAL				Apreciação	Auto-avaliação	NOTA 1º PERÍODO
Elementos Técnicos	Comunicação não verbal	Regras e regulamentos	Comportamento	Iniciativa e autonomia	Material	Média	Aptidão Física	Comportamento	Iniciativa e autonomia	Material	Média	Linguagem	Mobilização de conhecimentos	Cuidados de higiene	Regras de segurança	Média	Área das atividades físicas	Área da aptidão física	Área dos conhecimentos	Nota quantitativa					
25,00%	25,00%	5,00%	5,00%	10,00%	10,00%		7,00%	1,00%	1,00%	1,00%		2,50%	2,50%	2,50%	2,50%										



**TORNEIO REMO
INDOOR**

8 a 12 de Maio nas aulas de Educação Física

Ensino Secundário

10º Ano
11º Ano
12º Ano > **750 metros**



Pavilhão Desportivo da Escola Secundária de Tábua

Fase Final (17 Maio) - 4 melhores alunos (por idade) a registarem o melhor tempo



centro de formação desportiva desportos nauticos



Agrupamento de escolas de **tábua**



1 2 9 0
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Anexo 8: Ficha de Registo de Resultados

Ficha de registo de resultados (para cada par)

ASSINALAR COM CÍRCULO, NO 1.º, A ORDEM DO VALOR DA REPETIÇÃO FORNECIDA AO 1.º, PARA QUE SE POSSA FORNECER AO 2.º O VALOR/REPETIÇÃO EM QUE OBTVEU A MESMA ORDEM

		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUESTIONÁRIO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUEST. MOTIVAÇÃO
resultado	classificação																											
resultado	classificação																											

		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUESTIONÁRIO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUEST. MOTIVAÇÃO	
resultado	classificação																												
resultado	classificação																												

		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUESTIONÁRIO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	QUEST. MOTIVAÇÃO	
resultado	classificação																												
resultado	classificação																												

RESULTADO: valor absoluto

CLASSIFICAÇÃO: ordem desse valor no conjunto dos 5

Anexo 9: Inventário de Motivação Intrínseca (IMI_p)

Inventário de Motivação Intrínseca (IMI_p) no contexto de actividade física e desportiva (Fonseca & Brito, 2001)

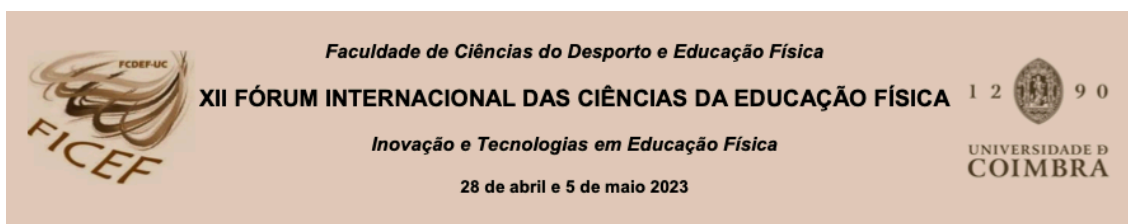
Assinala com **X** a tua escolha em **todas** as seguintes afirmações:

		Discordo totalmente 1	2	3	4	Concordo totalmente 5
1	Gostei bastante de realizar a tarefa					
2	Despendi muito esforço para realizar a tarefa					
3	Penso que sou bastante bom/boa nesta tarefa					
4	Senti-me tenso/a ao realizar a tarefa					
5	Achei a tarefa divertida					
6	Para mim era importante fazer bem esta tarefa					
7	Estou satisfeito/a com o meu rendimento nesta tarefa					
8	Senti-me nervoso/a enquanto realizei a tarefa					
9	Descreveria esta tarefa como muito interessante					
10	Empenhei-me bastante na tarefa					
11	Sou bastante bom/boa nesta tarefa					
12	Senti-me descontraído ao realizar a tarefa					
13	Enquanto fazia a tarefa pensava no quanto gostava de a estar a fazer					
14	A tarefa não despertou a minha atenção					
15	Não consegui realizar muito bem a tarefa					
16	Senti-me pressionado enquanto realizava a tarefa					
17	Não me esforcei muito na realização da tarefa					
18	Depois de praticar, senti-me bastante competente na realização da tarefa					

Anexo 10: Certificado de Participação XX Congresso de Ciências do Desporto e da Educação Física dos Países de Língua Portuguesa



Anexo 11: Certificado de Participação XII FICEF



DIPLOMA

Pedro de Sousa Santos

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 MEEFES

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

Pedro de Sousa

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

