

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Manuel José Borges da Silva

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
DR. DANIEL DE MATOS, ACOMPANHANDO A TURMA
DO 10ºA NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

**ESTUDO DO CLIMA DE AULA E DAS RELAÇÕES
INTERPESSOAIS DE ALUNOS DO
ENSINO SECUNDÁRIO**

**Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Aristides Machado
Rodrigues e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra**

Julho de 2023

Manuel José Borges da Silva

201624867

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
DR. DANIEL DE MATOS ACOMPANHANDO A
TURMA DO 10ºA NO ANO LETIVO DE
2022/2023**

**ESTUDO DO CLIMA DE AULA E DAS RELAÇÕES
INTERPESSOAIS DE ALUNOS DO ENSINO
SECUNDÁRIO**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO APRESENTADO À
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE
COIMBRA, COM VISTA A OBTENÇÃO AO GRAU
DE MESTRE EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO.

Orientador: Professor Doutor Aristides Machado Rodrigues

Silva, M. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária na Escola Secundária Dr. Daniel de Matos Junto da Turma do 10ºA no Ano Letivo de 2022/2023. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Manuel José Borges da Silva, aluno nº 2016248674 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto do nº1 do artigo nº 125 do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Manuel José Borges da Silva

10 de Julho de 2023.

(Manuel José Borges da Silva)

AGRADECIMENTOS

Chegando à última etapa do meu percurso acadêmico, não poderia deixar de expressar os meus mais sinceros agradecimentos a todos os intervenientes da minha vida acadêmica.

Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu núcleo de estágio, Eduardo e Rodolfo, pelo apoio, companheirismo e amizade que foi desenvolvida ao longo deste ano e pelas boas recordações que vou guardar, dos momentos que vivemos durante a realização do estágio.

Gostaria de agradecer, também, a todo o corpo docente e não docente do Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, uma vez que fui acolhido de forma calorosa e carinhosa por todos e, também, por me terem proporcionado uma experiência de aprendizagem extremamente valiosa e enriquecedora.

Ao professor orientador da escola, Marco Rodrigues, pela sua amizade, orientação académica prestada e pelo constantes feedback e incentivo.

Agradeço ao nosso professor orientador da faculdade, Aristides Machado Rodrigues. Este professor demonstrou sempre grande carinho, empatia e amizade por todos os estagiários. Obrigado por todas as chamadas, correções e chamadas de atenção, mas principalmente, obrigado pela orientação excelente que nos forneceu a par com o professor Marco Rodrigues, a experiência e a sabedoria destes docentes foram fundamentais para a nossa evolução.

Ao 10^ºA, turma com a qual trabalhei ao longo do presente ano letivo, pelo constante entusiasmo, empenho e pelo gosto demonstrado na disciplina de Educação Física. A personalidade destes alunos, dedicação e empenho permitiram a existência de aulas dinâmicas e com uma boa energia/fluidez.

Por fim, mas não menos importante, à minha namorada, pais, avós maternos, avó paterna, irmã e amigos por todo o apoio prestado, pelos incentivos constantes e pelo amor incondicional que me transmitem, tanto na vida pessoal como na vida académica. A presença destas pessoas na minha vida foi fundamental e imprescindível para ter conseguido chegar a este patamar no meu percurso académico.

RESUMO

A conclusão desta etapa que é o Estágio Pedagógico representa o término do nosso percurso académico, demonstra o desenvolvimento do conhecimento e do carácter pessoal obtido ao longo dos anos de formação académica e representa, também, a abertura de uma nova porta. Porta essa que nos vai trazer novos desafios que nos permitirão continuar a desenvolver esses conhecimentos obtidos através de todos os anos de formação académica.

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra (UC), e inserido na Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, o presente documento é designado por Relatório de Estágio.

O desenrolar das reflexões relatadas neste documento são a consequência da nossa prática pedagógica desenvolvida no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares e, mais concretamente, na Escola Secundária Dr. Daniel de Matos, a trabalhar diretamente com a turma do 10^ºA, sob a orientação do professor Marco Rodrigues e do professor orientador da FCDEF-UC, Aristides Machado Rodrigues.

Este documento é composto por três capítulos, sendo que nas duas primeiras partes realizámos uma contextualização, enquadramento e análise reflexiva relacionada com as práticas pedagógicas realizadas ao longo do presente ano letivo de 2022/2023, na Escola Secundária da Vila de Poiares. Relativamente ao último capítulo, esta faz referência ao estudo desenvolvido ao longo da realização do Estágio Pedagógico cujo principal objetivo foi estudar o clima-aula e as relações interpessoais existentes no seio da turma do 10^ºA. Neste estudo conseguimos verificar que se torna imprescindível criar grupos de trabalho que facilitem a integração dos alunos de forma progressiva, para que possam ser mais facilmente integrados pelos restantes colegas.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Formação.

ABSTRACT

The Teacher Training represents the end of my academic journey, demonstrating the development of knowledge and personal character gained throughout the years of academic training, it also represents the bridge for another pedagogical and professional challenge. Hopefully it could allow me to keep developing the knowledge achieved through all the years of this academic training.

As part of the master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MEEFEBS) at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education (FCDEF) at the University of Coimbra (UC), and inserted in the Pedagogical Internship Curricular Unit, this document is designated as an Internship Report.

The subject matter reported in this document took place at the Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, more specifically at the Escola Secundária Dr. Daniel de Matos, working directly with the 10th grade class, under the guidance of Professor Marco Rodrigues and the FCDEF-UC mentor, Aristides Machado Rodrigues.

This document is composed by three chapters; in the first two parts, we provide contextualization, framing, and reflective analysis related to the pedagogical practices carried out throughout the current academic year of 2022/2023, at the Poiares High School. For the last part of the report, it was developed a preliminary study in the Pedagogical Internship field whose main objective was to study the classroom climate and interpersonal relationships within the 10th grade class. In this study, we were able to verify that it becomes essential to create work groups that facilitate the progressive integration of students, so that they can be more easily integrated by their peers.

Keywords: Physical Education; Teacher Training; Education.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
1. Enquadramento Biográfico	2
2. Plano Individual de Formação	3
2.1. Dimensão Profissional, Social e Ética	4
2.2. Participação na Escola	6
3. Caracterização da escola	6
4. Caracterização do grupo de Educação Física	7
5. Caracterização da turma	8
6. Professores Orientadores	10
CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA RELACIONADA COM A PRÁTICA PEDAGÓGICA	12
ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM	12
1. Planeamento	12
1.1. Plano anual	13
1.2. Unidade Didática	14
1.3. Plano de aula	15
2. Realização	16
2.1. Instrução	17
2.2. Gestão	20
2.3. Clima de aula e Disciplina	23
2.4. Lecionação em outro ciclo de estudos	25
2.4.1. Considerações finais	26
3. Avaliação	27
3.1. Avaliação Formativa Inicial	28
3.2. Avaliação Formativa Pontual	30

3.3. Avaliação Sumativa	32
3.4. Auto e Heteroavaliação.....	34
4. Questões Dilemáticas.....	35
ÁREA 2- ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR	37
ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS.....	39
ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	43
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA.....	45
Resumo	45
Abstract.....	45
1. Introdução.....	46
2. Metodologia.....	51
2.1. Participantes ou amostra	51
2.2. Instrumento	53
2.3. Procedimentos/Recolha de dados	53
3. Análise de resultados.....	54
3.1. Percentagem de Popularidade	56
3.2. Rejeições/Exclusões	57
3.3. Perceção de escolhas	58
4. Considerações finais do estudo	60
5. Recomendações/Estratégias utilizadas.....	61
6. Reflexões/Conclusões.....	62
Referências Bibliográficas	65
ANEXOS	68
Lista de anexos	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico 1 – Sociograma representando graficamente as ligações das respostas à 1ª questão do Teste Sociométrico, referente ao 1º momento de recolha de dados;
- Gráfico 2 – Sociograma representando graficamente as ligações das respostas à 2ª questão do Teste Sociométrico, referente ao 1º momento de recolha de dados;
- Gráfico 3 – Sociograma representando graficamente as ligações das respostas à 1ª questão do Teste Sociométrico, referente ao 2º momento de recolha de dados;
- Gráfico 4 – Sociograma representando graficamente as ligações das respostas à 2ª questão do Teste Sociométrico, referente ao 2º momento de recolha de dados.

ÍNDICE DE TABELAS

- Tabela 1- Sugestão de formulação de grupos.

LISTA DE ABREVIATURAS

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

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física;

UC – Universidade de Coimbra;

DT – Diretor de Turma;

T-P – Tema-Problema;

AF – Atividade Física;

PA – Plano de Aula;

EP – Estágio Pedagógico;

RE – Relatório de Estágio.

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no plano curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), na Universidade de Coimbra (UC), no presente ano letivo de 2022/2023.

A duração do Estágio Pedagógico foi de um ano letivo, tendo-se iniciado no dia 19 de setembro de 2022 e terminado no dia 14 de junho de 2023 na Escola Secundária Dr. Daniel de Matos, no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares. Neste âmbito, foi-nos dada a responsabilidade de trabalhar diretamente com uma turma do 10º de escolaridade. Este trabalho foi realizado sob a orientação do professor Marco Rodrigues (Escola Secundária Dr. Daniel de Matos) e do professor Aristides Machado Rodrigues, da FCDEF-UC.

Neste documento foi feita uma reflexão sobre todo trabalho desenvolvido ao longo do presente ano letivo, através de uma análise reflexiva relacionada com os conhecimentos e aprendizagens adquiridas ao longo da realização do Estágio Pedagógico.

Relativamente à estrutura do presente documento, este está dividido em três capítulos. No 1º capítulo realizámos uma contextualização da prática pedagógica desenvolvida, recorrendo ao percurso formativo, às expectativas iniciais e à caracterização no meio de intervenção. No 2º capítulo, desenvolvemos uma análise reflexiva diretamente relacionada com a prática pedagógica desenvolvida e tendo em conta as seguintes áreas de intervenção:

Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem; Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar (assessoria ao Diretor de Turma (DT)); Área 3 – Projetos e parcerias educativas; Área 4 – Ética profissional.

Por fim, no 3º capítulo, fazemos referência à apresentação do Tema-Problema (TP) onde procuramos estudar o clima de aula e as relações interpessoais existentes entre os alunos do 10º ano de escolaridade.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Enquadramento Biográfico

A paixão pelo desporto e pelo ensino surgiu muito cedo na nossa vida, com sensivelmente três ou quatro anos de idade, numa visita à casa de um familiar, surgiu o primeiro contacto com estímulos/material desportivo. Esse familiar, na altura capitã da seleção nacional de hóquei em patins, entregou um stick e uma bola tendo começado logo a brincar com ambos. Nessa altura, surgiu a primeira paixão pelo “desporto”, tendo entrado para a escola de patinagem do Hóquei Clube da Mealhada (HCM), onde foi continuado o percurso até ao escalão de juvenil. Seguidamente, trocámos de clube e passámos a representar a Associação Académica de Coimbra (AAC).

A passagem pela AAC terminou no ano em que se deu a entrada para a faculdade, por incapacidade de se conciliar as duas coisas, tanto no HCM como na AAC foi possível, juntamente com as nossas equipas, coletar vários títulos importantes como campeonatos regionais, presenças assíduas nos campeonatos nacionais e presenças em fases finais de campeonatos nacionais.

Quando se deu a entrada no ensino básico e iniciaram as aulas da disciplina de Educação Física foi quando se tornou claro que esta seria a profissão a ser escolhida para o futuro. A maneira como o professor motivava para a prática de Atividade Física (AF) e o gosto pelo desporto possibilitaram essa conclusão.

Como na área de residência ainda não existia curso profissional de Desporto, quando se deu a entrada para o Ensino Secundário, a opção feita foi pela via dos científico-humanísticos mas sem nunca esquecer o grande sonho. Quando chegou a altura de realizar a candidatura para entrar no ensino superior, as opções foram na sua totalidade só relacionadas com o Desporto, alterando só a localização geográfica dos cursos.

A colocação revelou que o curso seria o de Desporto e Bem-Estar em Leiria, no Instituto Politécnico de Leiria. Ao início o receio dominava pela solidão sentida, numa cidade completamente nova e pela turma, com alunos de faixas

etárias muito mais avançadas, o que levantava questões como a possível inexistência de vida académica e de integração. A verdade é que com o passar do tempo, através dos docentes extremamente competentes do curso e da praxe a paixão pelo curso e pela cidade de Leiria aumentou consideravelmente. Para terminar a licenciatura foi realizado um estágio que foi clara fonte de desenvolvimento dos conhecimentos, trabalhando para o Sporting Clube de Portugal na modalidade predileta, o Hóquei em Patins. Esta experiência poderia ter sido melhor e ter trazido mais aprendizagens, se não fosse o surgimento da pandemia e, conseqüentemente, do confinamento.

De forma a concluir o percurso académico, foi realizada a candidatura para o mestrado MEEFEBS, onde foi possível desenvolver os conhecimentos obtidos anteriormente, conhecer novas realidades e desenvolver novas aprendizagens. Atualmente, foi realizado o Estágio Pedagógico, incluído no plano curricular do MEEFEBS, considerado uma experiência extremamente útil e enriquecedora, uma vez que este foi fonte de formação enorme para saber exercer a profissão de docente de Educação Física com brio e perfeccionismo. Neste momento, estamos a um pequeno passo de poder concluir a formação académica e, conseqüentemente, realizar um dos nossos maiores sonhos.

2. Plano Individual de Formação

Quando se iniciou o estágio pedagógico foi-nos requerido que produzíssemos vários documentos, de forma a conseguirmos orientar e organizar o nosso método de trabalho para o ano inteiro. Desta forma e em conjunto de outros documentos como por exemplo, caracterização da escola, caracterização da turma, planeamento anual, plano individual de formação, entre outros.

O Plano Individual de Formação, contempla várias temáticas como as nossas expectativas iniciais ou receios para o início do Estágio Pedagógico, estratégias a serem utilizadas no que toca às dimensões sociais, éticas e profissionais, definição do processo do ensino e da aprendizagem, a forma como foi organizada e planeada a nossa participação na escola, definição das tarefas

a serem realizadas por nós enquanto núcleo de estágio e a análise das competências pedagógicas iniciais.

No seguimento de todas estas áreas que um Plano Individual de Formação engloba, definimos a nossa intervenção na escola tendo em conta as seguintes áreas de atuação:

1. Atividades de Ensino-Aprendizagem (Planeamento, Intervenção Pedagógica e Avaliação);
2. Organização e Gestão escolar: assessoria ao Diretor de Turma (Projeto, Realização e Relatório);
3. Projetos e Parcerias Educativas (atividades desenvolvidas na escola);
4. Ética-Profissional.

Com base no Decreto-Lei nº. 240/2001 de 30 de agosto, que estabelece o perfil geral de competências profissionais para educadores de infância e professores do ensino básico e secundário, apresentaremos a seguir, de forma mais detalhada, as nossas expectativas iniciais.

2.1. Dimensão Profissional, Social e Ética

A dimensão social, ética e profissional de um professor estagiário de Educação Física é de extrema importância para um correto desenvolvimento dos alunos e na construção de um ambiente educacional saudável. Enquanto educadores, temos a responsabilidade de não só transmitir conhecimentos técnicos, mas também de promover valores, habilidades sociais e éticas nos estudantes.

Em termos da dimensão social, enquanto docentes, temos a capacidade de desempenhar um papel fundamental para a criação de um ambiente inclusivo e colaborativo na sala de aula. Esta metodologia deve incentivar a participação de todos os alunos, valorizando a diversidade e promovendo o respeito mútuo pelo próximo. Enquanto professores estagiários procurámos estimular a cooperação, o trabalho em equipa e o espírito desportivo/competitivo na

realização das nossas aulas, fornecendo oportunidades para que os alunos se envolvessem em atividades coletivas e aprendessem a respeitar e apreciar as diferenças individuais de cada um.

No que diz respeito à dimensão ética, enquanto professores estagiários de Educação Física devemos agir de acordo com os mais altos padrões éticos, devendo ser um exemplo constante para os alunos, para tal ser possível, procurámos promover a honestidade, a integridade e o fair play na realização das aulas de EF. Além disso, foi importante enquanto professores estagiários, ensinar aos alunos a importância do respeito pelas regras e pelo jogo “limpo”, enfatizando sistematicamente a ética desportiva e a responsabilidade pessoal, dois elementos essenciais para ser possível transmitir esses ensinamentos foram as modalidades de Corfebol e Kinball, devido ao seu elevado valor formativo, promovendo valores como o fair play, a igualdade, o respeito, trabalho em equipa entre outros.

Relativamente à dimensão profissional, uma das nossas prioridades foi estar constantemente comprometidos com a continuidade e desenvolvimento da formação, ou seja, a intervenção foi feita de modo a realizar uma formação contínua, procurando a constante atualização nas áreas de conhecimento relacionadas com o nosso campo/área de atuação/intervenção. Para isso, foi imprescindível seguir as diretrizes curriculares e os princípios pedagógicos estabelecidos, adaptando-os às necessidades individuais dos alunos e seguir as ajudas fornecidas pelos professores orientadores. Complementarmente, tornou-se essencial demonstrarmos uma atitude profissional e respeitadora no que toca ao nosso relacionamento com os colegas, pais e comunidade escolar, mantendo constantemente uma postura ética e respeitosa para com todos os membros da comunidade escolar.

Em suma, a dimensão social, ética e profissional de um professor estagiário de Educação Física abrange a promoção de valores sociais positivos, a prática de condutas éticas e o aprimoramento constante da nossa formação profissional. Ao cultivar/desenvolver estes aspetos na nossa metodologia de trabalho, conseguimos contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos,

preparando-os não apenas como praticantes de atividade física, mas como cidadãos conscientes, com sentido ético, e socialmente responsáveis.

2.2. Participação na Escola

Neste campo, perspetivámos a nossa intervenção de forma a conseguir desenvolver e inculcar na comunidade escolar uma atitude inclusiva na educação, tendo a perfeita consciência de que esta é uma mais-valia para os alunos, na medida em que este tipo de intervenção promove um crescimento saudável das crianças e a aquisição de valores morais/sociais de extrema importância. Para tal, realizámos vários tipos de atividades em que promovemos hábitos de atividade física e desenvolvemos/promovemos a aquisição de valores sociais/morais, realizando atividades com outras instituições da Vila de Poiares, de forma a trazer inúmeros benefícios para todos.

3. Caracterização da escola

Vila Nova de Poiares é uma vila que pertence ao Distrito de Coimbra, é sede de um Município subdividido em 4 freguesias: Poiares (Sto. André de Poiares), Arrifana, São Miguel de Poiares e Lavegadas. É limitado a norte pelo Concelho de Penacova, a sul por Miranda do Corvo e Lousã, a poente por Coimbra e a nascente por Arganil e Góis. A noroeste e nordeste o Concelho é banhado pelos rios Mondego e Alva. Este, possui uma área com aproximadamente 83.82 Km² e de acordo com os censos 2011 tem uma população total de 7 281 habitantes sendo que 3485 são do género masculino e 3796 são do género feminino.

A instituição foi nomeada em homenagem ao Dr. Daniel de Matos, uma figura de destaque na história local que contribuiu significativamente para o desenvolvimento da região. A escola busca promover uma educação de qualidade, visando o desenvolvimento académico, pessoal e social dos seus estudantes.

As infraestruturas que a Escola Secundária Dr. Daniel de Matos fornece aos seus educandos são modernas e bem equipadas. Possui salas de aula espaçosas, laboratórios de ciências, salas de informática, biblioteca e outros espaços destinados a atividades extracurriculares. Além disso, a escola tem acesso a recursos tecnológicos, como a internet sem fios, para facilitar e desenvolver as aprendizagens e os hábitos de pesquisa nos alunos.

A escola oferece uma ampla variedade de disciplinas, incluindo ciências, humanidades, línguas estrangeiras, matemática e artes, permitindo que os alunos escolham os cursos de acordo com os seus interesses e futuras aspirações. Os estudantes, também, têm a oportunidade de participar em atividades extracurriculares, como clubes, grupos de estudo, eventos culturais e desportivos (por exemplo, desporto escolar).

Para a prática de Educação Física, atualmente a escola possui os seguintes espaços:

- Espaço exterior – campo andebol com duas balizas, três campos/seis tabelas de basquetebol, pista de atletismo, caixa de saltos, balneários individuais para todos os membros da comunidade escolar (professores/funcionários e alunos) e uma sala de arrumação de materiais.
- Campo sintético – campo de andebol com duas balizas e balneários para os alunos (salas de material no pavilhão).
- Pavilhão gimnodesportivo – duas tabelas de basquetebol, duas balizas de futsal, balneários para todos os intervenientes, casas de banho extra balneário, 3 salas de arrumações de material.

Todos estes espaços estão devidamente equipados e preparados com todo o tipo de material possível de ser necessário para a realização de qualquer tipo de aula da disciplina de Educação Física.

4. Caracterização do grupo de Educação Física

O grupo de EF é constituído por cinco professores, dos quais quatro são do sexo masculino e uma é do sexo feminino e por três professores estagiários

do mestrado da FCDEF-UC, este grupo é orientado pelo Professor Marco Rodrigues, que também desempenha funções no Desporto Escolar.

A relação existente dentro deste grupo foi sempre bastante positiva e proveitosa, sendo que conseguimos sempre manter uma relação amigável, existindo um clima de cooperação e entreaajuda constante. Existindo diálogo constante entre o grupo disciplinar, relacionado com o contexto escolar, a intervenção pedagógica, entre diversas temáticas.

5. Caracterização da turma

A seleção das turmas disponíveis foi realizada por mútuo acordo entre os estagiários, de acordo com a vida pessoal de cada um, de modo a ser possível conciliar com trabalho, treinos, entre outros. Como tal, ficámos responsáveis pela turma do 10ºA. Esta turma é composta por 25 alunos, tendo inicialmente começado com 27, mas houve alguns alunos que trocaram ou de escola ou de curso e, também, houve a entrada de uma aluna nova na turma, resultando assim no total de alunos referido. Destes 25 alunos, 9 são do sexo masculino e 16 são do sexo feminino, sendo que as suas idades se encontram compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

Para a realização da 1ª reunião de conselho de turma do 10ºA, foi requerido pelo Professor Marco Rodrigues, no âmbito do projeto de Assessoria, a realização de um powerpoint em que apresentava a caracterização da presente turma, para todos os professores presentes, representantes dos Encarregados de Educação e representantes da turma (delegado e subdelegado). Esse powerpoint foi construído tendo como base as respostas dos alunos, a um inquérito realizado no 1º dia de aulas.

A concessão desta apresentação foi imprescindível para todos os docentes, uma vez que esta foi uma mais valia para ser possível compreender o contexto e todas as informações pessoais relevantes relacionadas com a turma, para que fosse possível realizar a definição das estratégias a adotar/executar no processo de ensino-aprendizagem, de forma a potenciar ao máximo as aprendizagens e o desenvolvimento geral da turma.

A interação com a turma foi incrível, na medida em que a maioria dos alunos demonstraram constante interesse e empenho, além de apresentarem um comportamento exemplar e habilidades notáveis na prática da disciplina. Isto facilitou a nossa interação e tornou-nos mais confiantes, o que influenciou significativamente a transmissão de conhecimentos e a fluidez das aulas lecionadas.

Embora tenham ocorrido alguns comportamentos inadequados, eles foram prontamente corrigidos, resultando numa evolução notável daqueles alunos que apresentavam essas atitudes. A turma possui características distintas e extremamente positivas, verificamos no powerpoint realizado para o conselho de turma que mais de metade dos alunos considera a Educação Física como a sua disciplina favorita. Esse entusiasmo verificou-se durante as aulas práticas, o que foi fundamental para criar um ambiente de aprendizagem desafiador e motivador para os alunos.

Durante o ano letivo, classificámos os alunos em níveis (introdutório, elementar e avançado), agrupando cada aluno, de acordo com o seu desempenho prático. Isto permitiu-nos misturar alunos com diferentes habilidades, de modo a que todos pudessem melhorar progressivamente em cada unidade didática. Consideramos esta abordagem individualizada e fundamental para o desenvolvimento dos alunos.

Verificando o anexo 6, que demonstra o nível de desempenho dos alunos em cada modalidade após a avaliação formativa inicial, podemos verificar que um dos aspetos mais positivos desta turma foi o desempenho notável nas diversas unidades didáticas. Os alunos progrediram consideravelmente e demonstraram um bom nível de comprometimento com o processo de ensino-aprendizagem. Esse desempenho constante da turma deveu-se, em parte, ao ambiente propício para a aprendizagem que conseguimos criar.

Podemos verificar, também, que a maioria dos alunos estava no nível introdutório em todas as modalidades. Destacamos o triplo salto, a ginástica de solo e a ginástica acrobática como as unidades didáticas em que inicialmente os alunos apresentaram mais dificuldades para se adaptarem ao processo de ensino-aprendizagem. Nas restantes modalidades, foi mais fácil a adaptação dos

alunos e observámos um progresso significativo nas suas habilidades. Isto pode ser atribuído ao facto de terem gostado mais dessas unidades didáticas e ao facto de terem demonstrado maior afinidade/jeito por essas modalidades.

Os alunos que atingiram o nível avançado são capazes de dominar todos os conceitos essenciais das modalidades, aplicando-os de forma exemplar em situações de jogo nas modalidades coletivas, como voleibol e kinball. Nas modalidades individuais, eles executam a parte técnica de forma quase perfeita ou totalmente perfeita, sendo que estes alunos são claramente exemplos para os restantes elementos da turma.

6. Professores Orientadores

Durante toda a realização do EP contámos com o auxílio dos professores Marco Rodrigues e Aristides Machado, sendo que o apoio destes foi fundamental para o nosso desenvolvimento e crescimento, tanto profissional como pessoal. Estes sempre que necessário, estavam predispostos a nos auxiliar e orientar, fosse de forma informal (chamada via telefone, mensagens de texto, zoom, WhatsApp, ...) ou de forma formal (reuniões de estágio presenciais na escola).

Estas reuniões foram bastante positivas e proveitosas, sendo que enquanto grupo de estágio, a nossa postura foi sempre desempenhada de forma ativa e empenhada. Estas reuniões foram claramente uma oportunidade de melhorar e de corrigir o trabalho realizado por nós, sendo que estas são as vantagens retiradas destas reuniões consideradas mais relevantes:

- **Orientação personalizada:** as reuniões semanais permitiram receber orientações personalizadas do professor responsável. Essas orientações ajudaram a definir metas, a identificar áreas de melhoria e a obter sugestões práticas para melhorar as práticas de ensino;
- **Feedback construtivo:** o professor responsável forneceu constante feedback construtivo sobre as aulas e atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio. Esse feedback foi fundamental para o nosso crescimento profissional, pois destaca pontos fortes e áreas que precisam de ser aprimoradas, permitindo

que ajustássemos as nossas abordagens e melhorássemos o nosso desempenho;

- **Compartilhamento de experiências:** durante as reuniões, foi-nos sempre dada a oportunidade de compartilhar as nossas experiências, desafios e conquistas com o professor responsável. Essa troca de experiências permitiu uma reflexão conjunta sobre práticas pedagógicas, estratégias de ensino e metodologias, enriquecendo e desenvolvendo os conhecimentos do núcleo de estágio;

- **Suporte:** as reuniões semanais com o professor responsável forneceram um espaço seguro para procurarmos apoio/auxílio e motivação. O professor forneceu apoio emocional, ajudou a lidar com as dificuldades que possuíamos e incentivou a perseverança durante todo o período de estágio;

- **Exploração de teorias e conceitos:** estes encontros permitiram que fossem discutidas teorias e conceitos relacionados com a área da Educação Física, com um profissional experiente. Isso contribuiu de uma forma muito proveitosa para uma compreensão mais aprofundada dos fundamentos teóricos e da sua aplicação prática no contexto da sala de aula;

- **Aprendizagem contínua:** ao reunir semanalmente com o professor responsável, fomos expostos a novas perspectivas, recursos educacionais e abordagens inovadoras. Essa exposição contínua promove a aprendizagem constante/contínua, estimulando a criatividade e ampliando o nosso repertório pedagógico.

Em resumo, as demais reuniões realizadas ofereceram constante suporte, feedback e orientação, sendo que estas indicações foram indispensáveis para o nosso crescimento profissional. Essa interação regular ajudou a melhorar as nossas habilidades de ensino, a desenvolver uma compreensão mais profunda da prática educacional e a fortalecer a confiança enquanto profissionais em formação.

CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA RELACIONADA COM A PRÁTICA PEDAGÓGICA

ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

1. Planeamento

O planeamento é uma atividade fundamental em todas as organizações sociais humanas e o seu objetivo principal é organizar, analisar e refletir sobre um determinado assunto. No contexto educacional, o planeamento desempenha um papel crucial no processo de ensino-aprendizagem, orientando todas as etapas pedagógicas (Lopes, M. R. S., et al., 2017).

Compreender a sua importância e como é feita a sua conceção na disciplina de Educação Física foi-nos essencial, pois este serviu de guia para as atividades pedagógicas e maximizou a aprendizagem dos alunos. Enquanto professores estagiários, o planeamento trouxe benefícios para o nosso trabalho, pois este auxiliou a estruturar as tarefas a serem desenvolvidas, facilitando as tarefas de organização e aumentando a eficácia do nosso trabalho. No entanto, é importante destacar que esta prática pode ser influenciada por fatores como a falta de recursos materiais e infraestruturas precárias (Santos, G. G., & Pereira, G. A. F., 2021).

Diante destes desafios, o conceito de planeamento foi constantemente trabalhado e enfatizado. Como tal, reconhecemos a necessidade de alinhar o nosso trabalho de planeamento com a colaboração dos demais profissionais da escola, pois uma boa articulação entre o que desejamos ensinar e o ambiente escolar requer compreensão mútua em vários níveis. Para descrever com precisão o trabalho realizado por nós, em contexto escolar, é imprescindível abordar os seguintes conceitos: Plano Anual, Unidade Didática e Plano de Aula, estes conceitos referem-se ao planeamento a longo, médio e curto prazo, respetivamente.

1.1. Plano anual

A realização do planeamento anual fornece-nos uma estrutura sólida e coerente para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Este tipo de documento permite, de forma consistente, organizar as aulas a serem lecionadas definindo conteúdos relevantes e estratégias de ensino apropriadas, proporcionando uma visão ampla do currículo, para permitir verificar e identificar as necessidades dos estudantes e a seleção de atividades que promovam o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais.

Complementarmente, o plano anual na Educação Física também favorece a continuidade e progressão do ensino ao longo do ano letivo, uma vez que organiza todo o trabalho do professor. Por meio deste planeamento estruturado, foi-nos possível garantir uma sequência didática consistente dos conteúdos lecionados, em que os estudantes pudessem construir conhecimentos de forma progressiva e consolidada. Isto ajudou-nos a otimizar a aprendizagem dos alunos, proporcionando-lhes uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades físicas e cognitivas.

Devido à grande relevância da concepção de um documento desta natureza, foi algo em que investimos muita dedicação e tempo. De forma a iniciar a tarefa, verificamos as modalidades selecionadas pelo grupo disciplinar a serem lecionadas, para nos ser possível posicionar cada uma das UD a serem trabalhadas ao longo do ano conforme o sistema rotação dos espaços, sendo que este documento foi sempre atualizado ao longo do ano conforme a necessidade de realizar ajustes derivados a fatores como alterações de aulas, substituições de aulas, problemas climatéricos com o espaço em que se lecionou a aula, entre outros. Esse sistema denomina-se *Roulement* e teve influência direta na concepção do planeamento, uma vez que esse documento define a rotação anual dos espaços a serem utilizados para a lecionação de aulas, distribuídos pelos demais professores existentes do grupo disciplinar.

Em suma, o plano anual foi uma ferramenta essencial para nós, enquanto professores estagiários e não só, uma vez que este nos auxiliou a garantir uma

prática pedagógica consistente e eficaz, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos estudantes.

1.2. Unidade Didática

A definição deste termo remete para um conjunto de opções metodológicas/estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base uma forma específica de relacionar a seleção de conteúdos programáticos com o fator tempo (Pais, A., 2013). Segundo o mesmo autor, do ponto de vista estrutural, uma UD deve incluir na sua estrutura longitudinal e de transversalidade os seguintes elementos técnico-didáticos base: elementos didatológicos, seleção e sequenciação dos conteúdos programáticos, desenho dos percursos de ensino-aprendizagem e avaliação.

Tendo em conta a elevada exigência pedagógica necessária para a realização de um documento com esta natureza, foi necessário termos em atenção vários aspetos para a sua conceção como a estruturação necessária para a construção do documento com o seu devido rigor e cuidado, as estratégias e estilos de ensino, todo o processo avaliativo e, por fim, as progressões pedagógicas a serem utilizadas, de modo a garantir que as suas necessidades estavam a ser compreendidas.

Sendo que somos professores estagiários, naturalmente, algumas dúvidas surgiram na conceção deste tipo de documento. Dessas dúvidas consideramos relevante salientar que estavam relacionadas com metodologias a serem utilizadas, na medida em que a lecionação de algumas matérias foi mais difícil, devido à nossa pouca experiência. Quer através de pesquisa/estudo ou através das reuniões de grupo de estágio conseguimos desenvolver o nosso conhecimento, encontrando sempre soluções para os problemas/dificuldades que fossem surgindo, por exemplo para as UD em que não existia conhecimento prévio suficiente, foi necessário realizar um aprofundamento desses conhecimentos para sermos capazes de lecionar a UD com sucesso. Também, através da ajuda do Professor Marco que caso as dúvidas persistissem ou estivéssemos a cometer algum erro, prontamente nos auxiliava, fornecendo feedback orientador para conseguirmos encontrar maneira de arranjar solução

para as diferentes dificuldades/dúvidas encontradas ao longo de todo o EP, por exemplo quando cometíamos alguma falha técnica a lecionar as demais UD, posteriormente o professor nos explicava o erro cometido, corrigindo-o. Tudo isto contribuiu de forma considerável para o nosso desenvolvimento profissional e pessoal.

Através da preparação das UD foi possível desenvolver estratégias para sermos eficazes na aplicação dos nossos métodos do processo-aprendizagem, de modo a conseguirmos resolver as dificuldades encontradas na leção de algumas UD. Tal como nos foi ensinado, um bom professor não necessita de ser um bom executante, mas sim um claro dominante dos conteúdos, isto é, das demais progressões pedagógicas existentes, da regulamentação da modalidade e um conhecedor completo daquilo que são as várias componentes críticas para o sucesso de cada uma das ações técnicas, táticas ou técnico-táticas das variadas ações existentes das demais modalidades existentes.

Por fim, na nossa opinião consideramos ter conseguido dar uma resposta positiva para a elaboração das diferentes UD, através da partilha entre o grupo e o auxílio dos professores cooperantes/orientadores.

1.3. Plano de aula

Este instrumento/método a curto prazo de planeamento é essencial para poder fornecer aos estudantes uma experiência de ensino eficaz e significativa, procurando dar resposta aos objetivos específicos existentes para a realização de cada aula. A realização dos vários PA permitiu-nos consecutivamente estruturar as nossas ações pedagógicas de forma organizada, sequente, lógica, coerente e de acordo com os objetivos educacionais a serem cumpridos.

Foi-nos pedido que realizássemos este documento enquanto grupo, de forma a este ser validado posteriormente, pelo professor orientador de estágio da escola. Neste constam todo o tipo de informações necessárias/relevantes para um documento desta natureza, tal como é possível observar no anexo nº4. Podemos verificar as informações mais básicas (no cabeçalho do PA, de seguida e de forma esquemática quadros para se preencher com as demais informações, nomeadamente: tempo total, tempo parcial de cada tarefa, objetivos, descrição

e organização, critérios de êxito, estilos e estratégias de ensino, componentes críticas, conforme indica a literatura (Spudeit, D., 2014).

Esses quadros encontravam-se divididos em quatro partes: parte inicial (preleção inicial; ativação muscular; aquecimento), parte fundamental (principais objetivos da aula eram abordados), parte final (retorno à calma; balanço final) e justificação e opções tomadas/relatório da aula.

Após a realização de cada aula, era realizado um balanço final em conjunto com o professor orientador. Nesse momento, trocávamos ideias sobre o que pensávamos sobre a aula lecionada, coisas que poderiam ser alteradas ou melhoradas, possíveis progressões futuras para determinado exercício, observações feitas, entre outros. Resumidamente, realizávamos uma reflexão conjunta, onde o professor orientador nos fornecia as informações necessárias, tendo como objetivo solidificar as práticas pedagógicas e as metodologias utilizadas por nós.

As principais dificuldades sentidas na conceção dos planos de aula eram relacionadas com a falta de conhecimento e domínio de algumas modalidades a serem abordadas, como tal, foi essencial compreender e estudar os conteúdos a serem transmitidos para elaborar planos de aula eficazes. O PA traz benefícios significativos para o processo de ensino-aprendizagem, proporcionando uma estrutura clara e organizada das atividades, facilitando a adaptação às necessidades individuais dos alunos e promovendo um ambiente de aprendizagem estimulante e desafiador.

2. Realização

Como parte integrante da realização é considerada o trabalho prático com a turma, isto é, esta é a parte do RE que faz referência aos domínios da Instrução, Gestão, Clima e Disciplina, relativas às aulas lecionadas ao longo do ano.

Nesta parte da intervenção do EP é onde ocorrem a grande maioria das nossas interações com os alunos, sendo que é nesta fase que, enquanto docentes de EF, desempenhamos a função de agente transmissor de

conhecimentos e valores. Neste âmbito, um dos objetivos definidos foi procurar sermos capazes de ter em conta as necessidades específicas e individuais de cada aluno, de forma a ser possível promover o processo de aquisição de conhecimentos, de valores e de habilidades da melhor forma possível.

Tendo plena consciência daquilo que são os constantes desafios que um professor de EF pode encontrar diariamente, como por exemplo ao nível da falta de material ou das dificuldades criadas pelas condições climatéricas, procurámos que este fosse um ano em que conseguíssemos retirar o máximo de aprendizagens possíveis, de forma a terminar sabendo realizar um bom trabalho e a conseguir encontrar sempre soluções para possíveis dificuldades que surjam, para que conseguíssemos retirar o máximo de proveito daquilo que é a vasta quantidade de conhecimentos e de vantagens que a realização do EP nos permite.

2.1. Instrução

A instrução define-se como a apresentação das atividades a serem realizadas, fazendo parte integrante deste domínio a preleção, o questionamento, a demonstração e o feedback. Através da instrução adequada, os professores têm a oportunidade de transmitir conhecimentos teóricos e práticos aos alunos, facilitando o processo de aprendizagem e contribuindo, também, para o aumento do empenho dos alunos, uma vez que quando estes recebem instruções claras sobre as tarefas a serem realizadas, os objetivos a serem alcançados e os critérios de sucesso, eles sentem-se mais motivados, desafiados e envolvidos nas atividades propostas. Segundo a literatura, se conseguirmos realizar tanto a instrução e a demonstração com qualidade e eficácia, conseguiremos aumentar os tempos úteis de prática definidos para cada tarefa (Martins, J., G., L., et al., 2017).

Durante a lecionação das aulas as preleções iniciais foram utilizadas para fornecer aos alunos todo o tipo de informações relevantes relacionadas com as aulas, servindo como um apoio para contextualizar a turma naquilo que seria os objetivos e o que seria trabalhado para cada aula. Para tal, uma das estratégias

adotada foi o posicionamento estratégico, com os alunos em meia-lua posicionados de frente para o docente, para que fosse mais fácil para estes compreenderem as informações transmitidas e colocar questões, caso surgissem dúvidas. Relativamente às preleções finais, este espaço de tempo da aula foi constantemente utilizado, de forma clara e objetiva, fazendo referência aos assuntos mais relevantes como aspetos a melhorar ou aspetos relacionados com a aula seguinte, para que este espaço não fosse demasiado exaustivo para os alunos, que se encontravam desgastados da aula.

No domínio do questionamento, este foi um dos aspetos considerados com maior evolução, uma vez que inicialmente era pouco frequente recorrer a esta técnica e com o auxílio dos professores cooperantes, esta técnica passou a ser utilizada constantemente. Tendo em conta o feedback transmitido pelos professores orientadores, esta ferramenta começou a ser utilizada constantemente, sobretudo na parte final das aulas para consolidar conhecimento, por exemplo, “Relembrem-me lá quais foram os aspetos técnicos que trabalhamos hoje no Badminton?”. Através desta prática verificamos que esta garantia a atenção dos alunos, uma vez que os obrigava a estarem concentrados e a pensar sobre os conteúdos da aula. Embora esta abordagem tenha sido utilizada também, quando se justificava, de forma individual ou em pequenos grupos, quando se verificava alguma dificuldade nos alunos.

Consideramos a utilização da demonstração como uma clara mais valia para garantir a compreensão dos alunos daquilo que seriam as tarefas a realizar, uma vez que estas fazem a representação concreta das tarefas a realizar, permitindo economizar tempo e garantir a eficácia da instrução. Assim, outra das estratégias adotadas foi a utilização dos melhores alunos da turma dentro de cada UD para realizarem as demonstrações e posicionando os alunos, de forma estratégica, para que todos conseguissem visualizar a demonstração.

Contudo, nem sempre foram possíveis demonstrações eficazes e ficaram aquém do idealizado, para tentar dar resposta a esta situação era fornecido feedback à turma para que estes momentos trouxessem alguma oportunidade de melhoria/aprendizagem, colocando questões como “O que pode ser melhorado?” ou “Porque achas que esse passe não correu bem?”. Ainda assim,

foi possível desenvolver uma atitude inclusiva neste domínio, uma vez que os alunos utilizados nas demonstrações variavam conforme a UD a ser abordada, visto que a grande maioria da turma possui uma boa aptidão para a prática da disciplina de EF.

Estas demonstrações foram variando ao longo do ano, tendo sido constantemente adaptadas às UD que estavam a ser desenvolvidas no momento. Na grande maioria das UD lecionadas os alunos eram chamados para um determinado espaço estratégico, de forma a que todos conseguissem escutar a instrução e visualizar a demonstração, por exemplo na UD de Andebol em que a turma se encontrava dividida em meio-campo a trabalhar, exceto em modalidades como o Badminton e o Voleibol, em que considerámos/verificámos que esta abordagem não se justificava, tendo como consequência a perda de tempo útil de prática. Como tal, nestes casos optámos por realizar as instruções/demonstrações em pequenos grupos devido à distribuição das tarefas e dos alunos, estando os restantes alunos em prática nos devidos espaços/campos de trabalho.

Por fim, o feedback foi utilizado constantemente para analisar o desempenho dos alunos na realização das tarefas, prescrevendo ações ou correções para os alunos, de forma a que estes melhorassem o seu desempenho, mantendo-os ativos e focados nos objetivos a alcançar. Assim, para conseguir fornecer um feedback eficaz foi necessário possuir conhecimento dos conteúdos, capacidade de identificar os erros e oportunidades de melhoria, conhecimento das características individuais da turma e a capacidade de prescrever o feedback pretendido.

Como tal, o uso do feedback foi uma constante ao longo das aulas, uma vez que foi possível verificar a vasta quantidade de benefícios que este domínio traz para o desenvolvimento dos alunos e do processo de ensino-aprendizagem. Contudo, surgiram algumas dificuldades neste aspeto, sendo que estas faziam referência à sua pertinência, uma vez que o domínio dos conteúdos por vezes não era o melhor ou, inicialmente, por ainda não conhecermos os alunos. À semelhança de muitos outros aspetos trabalhados e desenvolvidos no EP, este foi um dos aspetos em que existiu grande evolução, devido ao aumento de

confiança a lecionar as aulas conforme o ano se foi desenrolando e pelo auxílio prestado pelos professores cooperantes, fornecendo feedback sobre aspetos a melhorar e quais os aspetos necessários de mais trabalho, estudo e desenvolvimento. Consideramos que a taxa de feedback fornecido tenha aumentado com o decorrer do ano letivo e que é relevante referir que estes foram dados principalmente de forma auditiva e visual.

Em suma, no fim deste domínio são vários os aspetos desenvolvidos e adquiridos para aplicar em futuras intervenções, de forma a conseguir garantir uma instrução clara, objetiva, eficiente e sem perdas de tempo. Sendo esses aspetos essencialmente nos campos do questionamento e do feedback, devido à extrema importância que estes possuem para garantir uma instrução de qualidade e eficiente.

2.2. Gestão

Este conceito foi ao longo do último século alvo frequente de estudo, pesquisa e desenvolvimento. Por um lado, não existe uma definição universalmente aceite para este termo, por outro lado, existe um consenso em que este termo necessita de incluir, obrigatoriamente, um conjunto de tarefas que tenham como principal objetivo garantir a afetação eficaz de todos os recursos disponibilizados pela organização, com o intuito de ser possível atingir os objetivos pré-definidos (dos Santos, A. J. P., 2016).

Segundo o mesmo autor cabe ao gestor otimizar ao máximo o funcionamento das organizações, através da tomada de decisões racionais e fundamentadas. Este trabalho deve estar assente na recolha, no tratamento e na análise de dados e de informação relevante, de modo a contribuir e a fomentar o desenvolvimento, satisfazendo os interesses de todos os seus colaboradores e proprietários e tendo em conta a satisfação de necessidades da sociedade em geral ou de um grupo em particular.

Este é um fator que pode ser influenciado pelos mais diversos fatores, tais como a inexperiência e ineficácia possuída inicialmente e por fatores alheios, como as condições climatéricas, espaço e material disponíveis para a prática.

Sendo uma das dificuldades mais sentidas a inexperiência em algumas UD, como a de Ginástica ou de Atletismo, em que surgiram algumas dificuldades, entre as quais destacamos as instruções, que foram mais extensas que o expectável, erros em termos da distribuição tanto das tarefas como dos alunos e, por fim, algumas demonstrações não tão bem conseguidas.

No sentido de dar resposta a estas situações, foram adotadas medidas ao longo do ano como iniciar a aula a horas, verificar de forma rápida as presenças, realizar uma preleção clara, objetiva, sucinta e fazendo referência àqueles que eram os principais objetivos da aula. De forma a conseguir fazer a melhor gestão de tempo possível, foram incutidas na turma rotinas de trabalho desde o início do EP, embora estas tenham sofrido adaptações consoante a matéria a ser lecionada, estas rotinas estão associadas à transição de tarefas, posicionamento nas instruções e formulação de grupos de trabalho.

Neste seguimento, realizámos as respetivas avaliações formativas iniciais para enquadrar os alunos consoante o seu nível de desempenho (anexo 5), para que estes trabalhassem por grupos de nível e realizando os ajustes necessários no planeamento para promover a progressão dos alunos. Outra estratégia adotada foi a de recorrer à demonstração para facilitar a instrução, uma vez que esta auxilia a compreensão das tarefas por parte dos alunos. Ainda, outra estratégia à qual recorreremos foi a de reduzir o número de tarefas de aula e recorrer ao aumento de variantes nas tarefas, de forma manter os alunos no mesmo espaço o máximo de tempo, uma vez que verificámos que esta estratégia auxiliava na questão da gestão do tempo de aula. Por último, outra medida adotada para garantir aulas eficazes e com uma boa gestão de tempo, foi a de utilizar tarefas trabalhadas em aulas anteriores, uma vez que foi possível verificar que estas eram excelentes para economizar tempo, uma vez que não era necessária uma instrução longa e para consolidar conhecimentos, devido às dinâmicas das tarefas e à quantidade de conteúdos que estas abordavam. Essas tarefas foram dinamizadas sobretudo na parte do aquecimento.

Na questão da gestão do espaço de aula, desde o início do EP que foram tomadas medidas para conseguirmos ser o máximo eficazes possível neste aspeto. Dentro destas medidas destacamos a chegada antecipada para a aula,

de forma a preparar todo o material necessário e a organizar o espaço de aula e a formulação dos grupos de trabalho, consoante os níveis de desempenho dos alunos, posteriormente à aula. Relativamente à preparação do material e da organização do espaço, esta distribuição do material no campo era feita quando possível, para que nenhum do material disposto perturbasse o normal funcionamento das tarefas planeadas e sempre que existiam transições de tarefas, era requisitado aos alunos que colaborassem a arrumar o material e a montar a tarefa seguinte, sempre que isto fosse necessário.

Contudo, esta tarefa nem sempre foi facilitada, uma vez que surgiram alguns constrangimentos ao longo do ano. Para além da turma por si só já ser bastante numerosa para alguns dos espaços disponíveis, principalmente no Campo Sintético, deu-se tanto a saída como a entrada de novos alunos e noutras ocasiões faltaram alunos à realização das aulas, quer por motivos de doença, pessoais ou lesão, todas estas situações afetaram tanto a gestão como as tarefas da aula, uma vez que era necessário realizar várias adaptações ao planeado inicialmente por este motivo. No caso dos alunos que não realizavam aula, mas se encontravam presentes por estarem, por exemplo, com atestado médico eram definidas tarefas para que estes não estivessem os 90' a olhar, estes faziam tarefas como relatório de aula (descrição da aula e dos conteúdos abordados), ir buscar algum tipo de material que eventualmente tivesse sido esquecido ou necessitado para aquele momento ou até mesmo arbitrar jogos, na parte fundamental da aula quando a turma se encontrava a desenvolver a situação de jogo formal.

Por outro lado, existiram fragilidades por culpa pessoal, devido à falta de experiência e de conhecimento em algumas das UD lecionadas, estas dificuldades foram sentidas essencialmente nas modalidades de Triplo Salto, Ginástica e Barreiras. Nestas foi fundamental a pesquisa feita para sermos capazes de lecionar a modalidade de forma eficaz e o apoio do Professor Marco Rodrigues, onde os seus conhecimentos e experiências foram fundamentais para esclarecer potenciais dúvidas e corrigir erros cometidos.

De forma a ser possível contrariar eventuais alterações climatéricas que obrigassem à não realização da aula prática, foram adotadas medidas para que

os alunos aproveitassem esse tempo e não perder a aula. Para isto, caso fosse possível trocávamos de espaço e realizávamos outras atividades com os alunos, por exemplo este recurso foi muito utilizado na preparação da coreografia final da UD de Ginástica, isto é, quando chovia e a turma se encontrava no exterior, se fosse possível deslocávamo-nos até ao pavilhão e aproveitávamos esse tempo para trabalhar o conteúdo da aula ou outro diferente, por outro lado, em último recurso caso não desse para lecionar uma aula prática, possuíamos Kahoots das demais UD preparados para essa eventualidade e era lecionada uma aula teórica com a turma, contudo nesta turma não chegou a ser necessário utilizar este recurso.

Resumindo, esta foi uma dimensão onde sentimos mais dificuldades, mas também foi uma das que sentimos uma maior evolução, uma vez que esta abrange uma lista variada de variáveis que, em simultâneo, influenciam diretamente a eficácia do nosso trabalho. Neste sentido e graças à ajuda fornecida pelos professores que conosco trabalharam, fomos capazes de desenvolver habilidades para sermos capazes de exercer a docência da EF de forma eficaz, maximizando tanto as aprendizagens dos alunos como os tempos úteis de prática para cada tarefa realizada.

2.3. Clima de aula e Disciplina

Um clima positivo na aula de Educação Física envolve a criação de um ambiente acolhedor, onde os alunos se sintam à vontade para participar ativamente, expressar-se e se envolver nas atividades propostas. Isto pode ser alcançado através da criação de regras claras e expectativas de comportamento desde o início do ano letivo. Quando os alunos sabem o que é esperado deles e se sentem valorizados e respeitados, são mais propensos a envolverem-se positivamente nas atividades e a desenvolverem um senso de responsabilidade (Emmer, E. T., et al., 2001).

A disciplina desempenha um papel crucial na garantia de um ambiente de aprendizagem produtivo. Uma disciplina efetiva envolve o estabelecimento de limites claros, a aplicação consistente de consequências e a promoção de

comportamentos positivos. Neste sentido, os atos e condutas manifestados pelos alunos e legitimados pelo professor, no contexto regulador da sua prática pedagógica, são tomados como comportamentos de disciplina (Neves, I. P., & Silva, M. P., 2016).

Ao longo de todo o período de intervenção um dos nossos objetivos foi o de possuir no espaço de aula um clima positivo e propício ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, para tal foi necessária a criação de várias estratégias a serem adotadas desde o início da intervenção prática com a turma. Uma dessas estratégias passou pela criação de uma aproximação, com os seus devidos limites, com os alunos procurando conhecê-los melhor e saber quais são os seus interesses e gostos, criando uma interação em função desses aspetos e das aprendizagens da EF. Para isto, uma preocupação constante foi a de os questionar em relação à sua opinião sobre as demais UD abordadas, o que mais gostavam e o que menos gostavam nas aulas, procurando demonstrar entusiasmo e motivar os alunos, quando demonstravam menos interesse, uma vez que a nível geral esta turma demonstrava sempre grande vontade e interesse.

Assim, consideramos que o clima sentido ao longo do ano foi constante e propício à aprendizagem, sem grandes problemas ou situações graves, no geral esta turma possuía um comportamento exemplar, demonstrando grande atitude e vontade na realização das aulas, claro que existiram exceções e alguns casos de comportamentos menos próprios, mas nada que uma chamada de atenção não conseguisse resolver, felizmente esta turma não tinha elementos desestabilizadores do clima de aula.

Quanto à disciplina esta turma foi-nos introduzida como sendo uma turma muito boa a nível geral, com um nível de comportamento considerado muito bom por quase todos os alunos. Como tal, procurámos criar rotinas nas aulas que promovessem este tipo de comportamentos, sendo elas a criação de tarefas dinâmicas e desafiantes, seguido de um acompanhamento próximo dessas tarefas, elogiar os comportamentos corretos e ações dos alunos.

Em suma, esta turma ao longo do ano desempenhou um comportamento muito bom, tendo existido muito poucos episódios de situações pouco próprias

ou de comportamentos desvio. Essas situações, que ocorriam muito pontualmente, deviam-se essencialmente ao entusiasmo dos alunos na prática das tarefas, uma vez que se não obtivessem sucesso ou perdiam o jogo recorriam a termos pouco próprios para a sala de aula, mas com uma chamada de atenção rapidamente paravam e percebiam o local onde se encontravam. Contudo, possuímos consciência de que nem todas as turmas são assim, os comportamentos variam consoante vários fatores como a idade e a personalidade de cada um, sendo que é necessário recorrer a outros tipos de metodologias de trabalho neste aspeto.

2.4. Lecionação em outro ciclo de estudos

Durante o estágio pedagógico, uma das tarefas atribuídas foi a de intervir em outro ciclo de estudos, ou seja, trabalhar com uma turma de um nível de ensino diferente da turma designada para o nosso estágio. De forma a cumprir com essa tarefa, foi desenvolvido o trabalho, acompanhando o trabalho do professor João Santos na Escola de Poiares, durante um mês. Durante esse período, realizamos intervenções nas turmas do 6ºA e 8ºD, sendo que na turma do 8ºD foi apenas uma intervenção pontual para substituir a falta de um colega, garantindo que os alunos não perdessem a aula.

Durante a intervenção realizada com o 6º e 8º ano, foi necessário adaptar a metodologia de ensino utilizada até então, na turma do 10º ano, devido à diferença de idade e nível de compreensão. A abordagem foi focada essencialmente em demonstrações práticas, ao invés de instruções mais detalhadas, uma vez que após a primeira aula verificámos que os alunos desta faixa etária têm muito mais dificuldades em manter a concentração por longos períodos e em compreender linguagem mais técnica. Através desta abordagem, foram notórias as melhorias na compreensão das instruções por parte dos alunos, sendo que estes trabalharam sempre em grupos de nível. Foi dado feedback constante, corrigindo as dificuldades dos alunos à medida que avançávamos na aula.

Na gestão da turma, o objetivo era oferecer aulas dinâmicas, utilizando jogos reduzidos para aumentar o empenho e foco dos alunos. Outro dos objetivos foi reduzir ao máximo os tempos de instrução e transição, para que os alunos pudessem experienciar o máximo de tempo útil de prática possível. No entanto, surgiram mais dificuldades nas transições entre atividades, uma vez que estas levavam um pouco mais de tempo, pois os alunos do ensino básico não são tão rápidos a compreender as instruções e a organizarem-se como os alunos do ensino secundário.

Em relação ao clima da sala de aula, foi perceptível que a turma do 6º era composta por alunos com habilidades promissoras, mas também mostravam imaturidade e comportamentos inadequados. Tivemos consciência desses desafios desde o início e, ao longo da intervenção, notámos uma diminuição desses comportamentos, facilitando a introdução das tarefas propostas. A dinâmica das aulas tornou-se mais envolvente e o foco e empenho dos alunos aumentaram. Embora tenham ocorrido algumas situações de linguagem inadequada, devido à frustração em contextos competitivos, esses comportamentos foram rapidamente corrigidos com uma chamada de atenção, essencialmente estes episódios ocorriam em situações semelhantes a estas, estes alunos não possuíam tanto cuidado na linguagem a utilizar na aula.

Consideramos que a intervenção tenha tido um impacto positivo no desenvolvimento dos alunos, pois estes mostraram uma postura mais calma, participativa e ativa no fim da intervenção realizada. Além disso, os próprios alunos expressaram o seu entusiasmo pelas aulas e pela metodologia de trabalho utilizada, chegando a solicitar a continuidade da intervenção até ao fim do ano letivo.

2.4.1. Considerações finais

Consideramos ser bastante importante e enriquecedor, a nível pessoal, esta experiência de lecionar noutra ciclo de estudos. Esta intervenção contribuiu, também, para o nosso crescimento enquanto futuros profissionais da área, uma vez que nos forneceu novas ideias e ferramentas para utilizarmos no nosso

futuro, quando tivermos de lecionar aulas a alunos com idades mais novas, pois tal como já foi referido anteriormente a maneira como é feita a intervenção com estas idades tem de ser ligeiramente diferente. Também, ao nível do feedback e dos episódios de gestão, esta experiência foi muito enriquecedora dado que permitiu continuar a desenvolver o nosso trabalho nestes aspetos com alunos de diferentes idades, conseguindo compreender as melhores metodologias de trabalho a serem adotadas para cada turma.

Inicialmente surgiram algumas dificuldades em lidar com o comportamento da turma, mas com o desenrolar da intervenção este comportamento tornou-se muito mais próprio e adequado para o espaço de aula, sendo que o empenho dos alunos acompanhou esta evolução da sua postura em sala de aula.

Por fim, consideramos importante referir que esta experiência também foi bastante proveitosa para os alunos do 6º ano, uma vez que a intervenção por nós realizada permitiu que estes conseguissem desenvolver as suas habilidades dentro de cada UD e alterando, igualmente, a sua postura dentro do espaço de aula. Podemos concluir que esta experiência foi proveitosa para as crianças, uma vez que estes, uma vez que foi possível verificar a motivação, alegria e o foco de todos os participantes das atividades e pelo extremo valor formativo, referido anteriormente, que forneceu a todos os envolventes.

3. Avaliação

De acordo com Nobre (2006), a avaliação desempenha um papel crucial na construção e desenvolvimento do projeto curricular de uma escola. Ao avaliar o desempenho dos alunos, os educadores têm a oportunidade de identificar as áreas de melhoria e adaptar o currículo para atender às necessidades individuais dos estudantes. A avaliação vai além da mera medição do conhecimento adquirido, fornecendo informações valiosas para aprimorar o processo educativo como um todo, procurando potencializar ao máximo as aprendizagens dos alunos.

O mesmo autor ressalta que a avaliação deve ser concebida como um processo contínuo e integrado ao ensino, proporcionando um feedback significativo aos alunos ao longo do seu percurso escolar. Assim, esta não deve ser vista apenas como uma avaliação sumativa, focada exclusivamente nos resultados finais, mas também como uma avaliação formativa, ocorrendo ao longo de todo o processo de aprendizagem.

No contexto da disciplina de Educação Física, que possui uma abordagem prática, a avaliação não se limita apenas a um único momento (avaliação sumativa), esta deve ocorrer ao longo da unidade didática e das aulas, ou seja, deve ser realizada uma avaliação contínua. A avaliação tem como foco as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, com base nas Aprendizagens Essenciais, que servem como orientação curricular fundamental, destacando-se as áreas de competências presentes no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Nos anexos, podemos verificar um quadro com o nível de desempenho dos alunos no início e no fim da abordagem às demais Unidades Didáticas a serem abordadas.

3.1. Avaliação Formativa Inicial

A avaliação formativa inicial é um processo essencial no contexto educativo, que permite obter informações valiosas relacionadas com o nível de conhecimento e das competências dos alunos desde o início do processo de ensino-aprendizagem.

Nobre (2006), salienta que a avaliação formativa inicial tem como objetivo primordial identificar o ponto de partida dos alunos no processo de ensino-aprendizagem. Através do recurso a este tipo de avaliação, é possível aos docentes diagnosticar as necessidades individuais dos "seus" estudantes, compreendendo quais são as suas competências e habilidades prévias. Isto possibilita uma abordagem mais personalizada do ensino, direcionando o planeamento e a condução das atividades educativas, tendo como objetivo o

constante desenvolvimento das aprendizagens e da aquisição de valores por parte dos alunos.

De acordo com Nobre (2015), a avaliação formativa inicial é uma componente essencial para ser possível garantir uma aprendizagem eficaz no ensino secundário. Esta fornece informações detalhadas, aos professores, sobre o conhecimento prévio dos alunos, essa avaliação permite a adaptação das estratégias de ensino às necessidades individuais de cada estudante. Desta forma, é possível promover uma abordagem educativa mais direcionada e significativa, de forma a maximizar o envolvimento e o progresso dos alunos ao longo do processo de aprendizagem.

Nobre (2006) enfatiza ainda que a avaliação formativa inicial não se limita à coleta de informações sobre os alunos, mas também inclui a retroalimentação constante por parte dos professores. Esse feedback contínuo permite que os estudantes compreendam as suas próprias lacunas/falhas de conhecimento e se empenhem ativamente no processo de ensino-aprendizagem, de modo a conseguirem melhorar o seu desempenho. Ao receberem orientações claras e específicas, os alunos são encorajados a desenvolver estratégias de autorregulação da aprendizagem, assumindo um papel ativo na construção do seu próprio conhecimento.

Em suma, com base nos estudos de Paulo Nobre, podemos afirmar que a avaliação formativa inicial desempenha um papel crucial no processo educativo, fornecendo informações valiosas sobre o ponto de partida dos alunos e as suas necessidades individuais. Ao adaptar as estratégias de ensino e ao fornecer feedback contínuo, é possível promover uma aprendizagem mais personalizada e significativa, permitindo que os educandos se tornem protagonistas ativos do seu próprio processo de ensino-aprendizagem.

Como tal, para cada unidade didática a ser abordada foram definidos os elementos a avaliar e, numa fase inicial, surgiram algumas dificuldades para a escolha dos conteúdos/ações técnico/táticas a serem observadas e quais os parâmetros de avaliação. Então, em conjunto, chegámos à conclusão de que deveríamos escolher os conteúdos chave/essenciais para cada modalidade a

serem observados, numa escala com 2 parâmetros: X - realiza a ação; - - não realiza a ação (anexo 6).

A realização deste tipo de avaliação foi extremamente útil para nós, na medida em que, através desta conseguimos avaliar as capacidades da turma em contexto prático das demais modalidades lecionadas, enquadrando os alunos, individualmente e de acordo com o seu nível de desempenho. Sendo assim possível, planejar a leção das aulas e os conteúdos a serem abordados, em função do nível de desempenho da turma.

3.2. Avaliação Formativa Pontual

A avaliação formativa pontual desempenha um papel essencial no contexto educativo, pois permite verificar o conhecimento e as habilidades dos alunos em momentos específicos durante uma unidade didática. Este tipo de avaliação é uma retroalimentação da avaliação formativa inicial e auxilia na identificação do progresso dos estudantes (Nobre, 2006).

A avaliação formativa pontual ocorre no meio de uma unidade didática, permitindo verificar se os alunos estão a conseguir adquirir as habilidades e os conhecimentos necessários. Este tipo de avaliação fornece uma retroalimentação imediata aos alunos, permitindo que estes compreendam qual o seu desempenho em relação aos objetivos que foram estabelecidos. Através deste feedback, é possível a um docente adaptar as suas estratégias de ensino e oferecer suporte adicional aos alunos que apresentem dificuldades notórias.

Nobre (2015), enfatiza que a avaliação formativa pontual é uma oportunidade para os alunos conhecerem as suas habilidades e refletirem sobre o próprio processo de ensino-aprendizagem. Ao receberem este feedback específico e as claras orientações sobre o seu desempenho, os alunos podem identificar quais os seus pontos fortes e as áreas que necessitam de eventuais melhorias. Este processo de autorreflexão promove um maior envolvimento dos alunos no seu processo de aprendizagem e encoraja a que estes desenvolvam estratégias metacognitivas, como a definição de metas e a monitorização do seu próprio progresso individual. Como tal, esta avaliação foi realizada utilizando

uma estrutura semelhante à da avaliação formativa inicial. Contudo, neste caso em concreto as ações avaliadas foram avaliadas numa escala de 1 a 5, sendo que 1 é não consegue realizar e 5 realiza na perfeição.

Durante a realização da avaliação formativa pontual, tivemos a oportunidade de refletir sobre o trabalho desenvolvido e as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Percebemos que a avaliação formativa desempenha um papel fundamental na identificação das necessidades individuais dos alunos e na adaptação do ensino às suas demandas específicas. Ao termos recorrido a uma avaliação contínua e sistemática, pudemos acompanhar de perto o progresso de cada aluno, identificando quais os pontos fortes e áreas que precisavam de maior atenção e correção.

No entanto, também enfrentámos algumas dificuldades neste processo. Uma delas foi encontrar o equilíbrio certo entre a avaliação formativa e o cumprimento do programa curricular. Sentimos a pressão de cobrir todo o conteúdo necessário e, ao mesmo tempo, proporcionar espaço para a existência de uma avaliação formativa adequada. Além disso, a gestão do tempo durante as avaliações também se mostrou desafiadora, pois precisávamos de garantir que todos os alunos tivessem a oportunidade de demonstrar o seu conhecimento de maneira adequada.

Apesar das dificuldades experienciadas, reconhecemos a importância da avaliação formativa pontual como uma ferramenta valiosa para orientar a nossa prática de docência e promover o desenvolvimento dos alunos. Através desta avaliação, pudemos identificar as lacunas de aprendizagem dos educandos, realizando posteriormente os devidos ajustes nas estratégias de ensino adotadas e oferecer suporte individualizado aos estudantes que o necessitavam. Acreditamos que, ao superar estas dificuldades, ficamos mais preparados para nos tornarmos professores mais capazes e eficazes, promovendo uma educação de qualidade e contribuindo para o sucesso escolar dos nossos alunos.

3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa desempenha um papel crucial no contexto educativo, uma vez que esta fornece uma visão abrangente do desempenho dos alunos no final da lecionação de uma determinada unidade didática ou de um período de ensino. Este tipo de avaliação é uma ferramenta importante para medir o alcance dos objetivos de aprendizagem e para tomar decisões educativas (Nobre, 2006).

O mesmo autor destaca que a avaliação sumativa ocorre num momento específico, isto é, acontece após a conclusão de uma unidade didática ou no final de um período de ensino. Sendo que o seu objetivo principal é fornecer uma avaliação global do desempenho dos alunos, permitindo verificar se os objetivos de aprendizagem foram ou não alcançados. Este formato de avaliação oferece uma visão geral do conhecimento adquirido pelos alunos ao longo do período avaliado.

De acordo com Nobre (2015), a avaliação sumativa permite a tomada de decisões educativas, como a atribuição de notas finais ou a avaliação do progresso dos alunos em relação aos critérios previamente estabelecidos. Esta, também, desempenha um papel importante no processo de certificação e na obtenção de qualificações. Através da avaliação sumativa, é possível verificar se os educandos atingiram os padrões e os requisitos estabelecidos pelo currículo e pelas políticas educacionais.

No entanto, é importante ressaltar que a avaliação sumativa não deve ser encarada como uma simples medição do desempenho dos alunos. Segundo Nobre (2006), ela também pode fornecer informações valiosas para orientar futuras práticas educativas. Ao analisar os resultados da avaliação sumativa, os educadores podem identificar áreas de melhoria no currículo, estratégias de ensino ou no apoio aos estudantes. Esta análise reflexiva pode levar a que seja necessário realizar ajustes e aprimoramentos no processo educativo.

Como tal e de forma a conseguirmos respeitar a importância da realização deste tipo de avaliação, procuramos observar/avaliar ações técnicas, táticas ou técnico/táticas das demais modalidades lecionadas. Sendo que, estas ações

foram avaliadas utilizando um quadro em que preenchíamos com um “X” no caso do aluno conseguir realizar a ação ou com um “-“ no caso do aluno não dominar a ação (anexo 7).

Durante a realização das demais avaliações sumativas, tivemos a oportunidade de refletir sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo das demais UD lecionadas e as implicações deste tipo de avaliação no processo educativo. A avaliação sumativa desempenha um papel importante na verificação da aprendizagem dos alunos ao final de um determinado período ou unidade de ensino.

Durante esse processo, enfrentámos algumas dificuldades. Uma delas foi lidar com a pressão de avaliar todos os conteúdos e habilidades de forma abrangente e justa. Foi bastante desafiador garantir que a avaliação abordasse da maneira adequada as diferentes capacidades dos alunos e proporcionasse uma visão abrangente do seu desempenho. Outra dificuldade sentida, foi em certas ocasiões decidir quais as ações que deveriam de ser avaliadas e enquadrá-las por níveis de desempenho.

Apesar dessas dificuldades, reconhecemos a importância da avaliação sumativa como uma ferramenta extremamente útil, uma vez que esta nos possibilitou a medição do progresso individual de cada aluno, identificação de lacunas de aprendizagem e fornecer feedback específicos sobre o seu desempenho. Através desta avaliação, pudemos obter uma visão geral do nível de conhecimento e habilidades dos alunos, bem como identificar as áreas que precisavam de mais atenção e desenvolvimento.

Ao superar estes desafios, aprimorámos a nossa prática de docente e fornecemos/descobrimos maneiras mais eficazes de avaliar e de apoiar o crescimento dos alunos sem exceções. Acreditamos graças ao trabalho desenvolvido que esta avaliação, quando é realizada de forma cuidadosa e criteriosa, contribui para uma educação de qualidade, permitindo-nos monitorizar o progresso dos alunos e tomar decisões informadas para melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

3.4. Auto e Heteroavaliação

A autoavaliação e a heteroavaliação são duas formas essenciais de avaliação que têm como objetivo promover a autorreflexão e a melhoria contínua do processo educativo.

A autoavaliação envolve a reflexão do aluno sobre o seu próprio desempenho, identificação de pontos fortes e áreas de melhoria. Por meio dessa avaliação interna, os alunos têm a oportunidade de se autoavaliar em relação aos critérios de aprendizagem estabelecidos previamente, promovendo a consciência das suas próprias habilidades e necessidades de desenvolvimento. A autoavaliação estimula a metacognição, permitindo que os alunos se tornem conscientes das suas estratégias de aprendizagem e tomem medidas, de forma a aprimorá-las (Nobre, 2006).

Por outro lado, a heteroavaliação envolve a avaliação realizada por outras pessoas, como colegas de turma ou professores. A heteroavaliação oferece uma perspectiva externa e complementar à autoavaliação, permitindo que os alunos recebam feedback e percepções de terceiros sobre seu o desempenho. Este tipo de avaliação auxilia na compreensão das percepções e das expectativas dos outros, contribuindo para o desenvolvimento da empatia e de habilidades sociais (Nobre, 2015).

Tanto a autoavaliação quanto a heteroavaliação têm como objetivo promover a responsabilidade dos alunos no seu próprio processo de ensino-aprendizagem. Através destes formatos de avaliação, os alunos podem desenvolver uma postura crítica e autónoma em relação ao seu desempenho individual, identificando quais as áreas que necessitam de melhorias e estabelecendo metas pessoais para o desenvolvimento contínuo.

Em suma, compreendemos que a autoavaliação e a heteroavaliação desempenham papéis fundamentais no processo educativo. A autoavaliação incentiva os alunos a refletirem sobre o seu próprio desempenho e a adotarem uma abordagem metacognitiva, enquanto a heteroavaliação fornece feedback externo e contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais. Ambas as

formas de avaliação promovem a responsabilidade do aluno no seu processo de ensino-aprendizagem e visam a melhoria contínua/constante.

4. Questões Dilemáticas

Neste campo será feita uma reflexão, relacionada com algumas das questões dilemáticas sentidas ao longo de todo o nosso processo de intervenção pedagógica. Um dos principais aspetos que consideramos relevante referir neste tópico é relacionado com a diferenciação pedagógica, uma vez que existiam diferenças ao nível das habilidades individuais dos alunos. Como tal, foi necessário ponderar sobre o que seria mais vantajoso para os alunos, se trabalhar por grupos de nível ou se seria manter a heterogeneidade entre eles. Decidimos então, trabalhar a turma como um todo, isto é, de forma heterogênea. Na medida em que consideramos que esta traria inúmeros benefícios para os alunos, tais como:

1. Aprendizagem colaborativa: a diversidade de habilidades, conhecimentos e perspetivas dos alunos proporciona um ambiente propício à aprendizagem colaborativa. Os estudantes têm a oportunidade de compartilhar as suas experiências e os seus conhecimentos, ajudando-se uns aos outros a desenvolverem uma compreensão mais aprofundada dos demais temas abordados;

2. Estímulo ao respeito e à empatia: trabalhar a turma de forma heterogênea, incentiva os alunos a valorizarem as diferenças e a cultivarem a empatia. Estes aprendem a reconhecer e a respeitar as diversas formas de aprendizagem e os ritmos individuais, criando um ambiente inclusivo e acolhedor;

3. Desenvolvimento de habilidades sociais: ao interagir com colegas de diferentes níveis de desempenho, os alunos têm a oportunidade de aprimorar as suas habilidades sociais, como a comunicação, a colaboração, a resolução de problemas em grupo e a negociação. Estas competências são fundamentais para o sucesso não apenas na sala de aula, mas também no contexto de como viver em sociedade;

4. Estímulo à autoestima e confiança: ao trabalhar a turma de forma heterogênea, os alunos têm a chance de vivenciar sucessos/desafios compartilhados. Estes podem sentir-se valorizados e reconhecidos pelas suas contribuições, o que permite fortalecer a sua autoestima e a confiança nas suas habilidades individuais;

5. Preparação para a diversidade do mundo real: a vida fora da escola é marcada pela diversidade. Trabalhar a turma de forma heterogênea, proporciona aos alunos uma preparação mais realista para lidar com a diversidade cultural, de habilidades e de pensamentos que encontrarão no mundo profissional e pessoal, ao longo das suas vidas;

6. Estímulo ao pensamento crítico: a diversidade de perspectivas e de opiniões numa turma que trabalhe como um todo, desafia os alunos a questionarem as suas próprias ideias e a considerarem diferentes pontos de vista. Isto estimula o pensamento crítico e a capacidade de análise;

7. Fomento da criatividade: a diversidade presente numa turma heterogênea gera um ambiente rico em ideias e possibilidades. Os alunos são encorajados a explorar soluções criativas para os desafios propostos, ampliando as suas habilidades criativas e inovadoras.

Consideramos que esta decisão tenha sido proveitosa e bem conseguida, na medida em que foi possível verificar nas aulas desta turma o empenho e o foco constante dos alunos, sendo que nunca foi necessário alterar a abordagem a utilizar. Trabalhando com a turma como um todo, não só era possível aos alunos com desempenhos mais fracos aprenderem com os alunos de níveis mais avançados, mas também, foi possível conseguirmos a promoção de vários tipos de valores, como por exemplo, o trabalho colaborativo, a ajuda e a empatia. Assim, criando estratégias para lecionar os conteúdos através de tarefas dinâmicas e divertidas, todos os alunos conseguiam aprender e desenvolver os seus conhecimentos, independentemente do seu nível de desempenho ou de outras condicionantes.

Uma vez que nesta turma, a quantidade de matérias a serem lecionadas eram superiores às das restantes turmas, ponderámos em realizar trabalho multidisciplinar, de forma a conseguir abordar todas as matérias definidas pelo grupo disciplinar de EF. Isto foi algo que acabámos por não fazer, uma vez que

não foi necessário e este tipo de abordagem poderia trazer algumas desvantagens, como por exemplo não ter tempo suficiente para abordar todos os conteúdos relevantes da matéria ou não possuir condições suficientes nos espaços de aula para estarem a ser trabalhadas duas modalidades distintas e ao mesmo tempo.

Independentemente do receio sentido inicialmente, pensamos que foi possível darmos uma resposta positiva a todas as Unidades Didáticas abordadas. Ou seja, sem conjugar conteúdos/matérias, para que os alunos conseguissem atribuir foco total numa só matéria de cada vez. Contudo, foi sempre necessário realizar ajustes ao planeado inicialmente para conseguir cumprir com este aspeto, de forma a conseguir fornecer o máximo de aulas possível dentro de cada matéria a ser abordada à turma.

ÁREA 2- ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

Assessoria ao Diretor de Turma

A função de diretor de turma é um cargo de extrema importância no atual contexto educacional, uma vez que este desempenha múltiplas funções no acompanhamento dos alunos e no estabelecimento de um ambiente propício ao desenvolvimento académico e socio emocional.

De acordo com Clemente e Mendes (2013), o perfil de liderança do diretor de turma é um aspeto crucial para o sucesso da sua atuação. Os autores destacam que a liderança do diretor de turma deve ser caracterizada por habilidades como a empatia, a comunicação eficaz e a capacidade de motivar os alunos. Além disso, o diretor de turma precisa ser um facilitador do processo de ensino-aprendizagem, auxiliando os alunos na definição de metas e no estabelecimento de estratégias para que seja possível alcançar essas tais metas.

Ferreira (2014), ressalta que o diretor de turma desempenha um papel fundamental como líder intermédio, atuando como elo de ligação entre os demais membros da comunidade escolar (alunos, professores, funcionários, pais e direção da escola). Esta posição intermediária exige ao diretor de turma

habilidades de negociação e de resolução de conflitos, já que este precisa de lidar com várias exigências e interesses diversos. Além disso, o mesmo autor, destaca a importância de o diretor de turma exercer uma liderança democrática, ouvindo os diferentes pontos de vista e envolvendo os alunos nas tomadas de decisões que afetem o grupo.

Boavista e de Sousa (2013), enfatizam a importância das competências do diretor de turma para o desempenho eficaz dessa função. Entre as competências citadas pelos autores estão a capacidade de estabelecer relações interpessoais positivas com os alunos, a família e os demais membros da comunidade educativa. Além disso, o diretor de turma precisa de ser um bom comunicador, capaz de transmitir informações de forma clara, objetiva e eficiente. Ainda, é essencial que o diretor de turma possua habilidades de mediação e resolução de conflitos, promovendo um clima de harmonia e cooperação no ambiente escolar.

Da realização desta função de assessoria conseguimos retirar vários benefícios que vão ser extremamente úteis para o nosso futuro, dos quais destacamos:

- Práticas de trabalho colaborativas, proporcionando a compreensão da complexidade da escola – trabalho com núcleo de estágio, outros professores, associações, entre outros;
- Desenvolvimento de competências relacionadas com o cargo de DT – servir de elo de ligação entre os alunos, professores e pais, escutar as necessidades e opiniões dos alunos, organização de todo o tipo de burocracias relacionadas com os alunos e turma, entre outros;
- Colaboração com o DT para a organização de reuniões de Conselho de turma – realização do PowerPoint a ser apresentado com a caracterização da turma;
- Identificação das características individuais da turma, de forma a realizar posteriormente as estratégias de diferenciação pedagógica face ao nível de aprendizagem dos alunos;
- Acompanhamento dos alunos em eventos – eventos de desporto escolar como Torneios Distritais de Badminton, Corta-Mato, MegaSprinter, entre outros.
- Participação nas reuniões de Conselho de Turma.

Em suma, reconhecemos a importância e as elevadas exigências associadas ao cargo de diretor de turma, o que permitiu expandir conhecimentos relacionados com essa função. É fundamental que um diretor de turma possua habilidades de liderança, como comunicação eficaz, empatia, motivação e facilitação do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, deve exercer uma liderança democrática e atuar como mediador de conflitos, visando contribuir para o sucesso educacional dos alunos e para a criação de um ambiente escolar inclusivo e saudável.

ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS

Neste âmbito, os principais objetivos eram a aquisição de conhecimentos relacionados com a organização de eventos desportivos, bem como a participação na organização escolar. A esta organização está associada a aspetos como: competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões.

Para ser possível dar resposta a esta intervenção, o núcleo de estágio realizou em conjunto dois projetos destinados à população escolar, sendo esses projetos a atividade *Athleticus* e a atividade *Olimpíada Sustentada*.

O projeto "*Athleticus '22*" é uma atividade tradicional dos núcleos de estágio de Poiães, sendo que esta foi realizada por estações, em pequenos grupos, num conjunto de provas semelhantes às disciplinas atléticas apresentadas nos Jogos Olímpicos, mas adaptadas de forma lúdica. A seleção destas provas teve por base o *Athletic Kids*, contudo este foi adaptado à faixa etária dos participantes e o seu respetivo desenvolvimento individual.

Este programa é importante pela sua natureza competitiva e cooperativa, oferecendo aos alunos diferentes e variadas experiências ao longo da atividade, seja através do trabalho em equipa ou competição entre turmas/equipas. Os principais objetivos desta atividade foram:

- Estimular o gosto dos alunos pela prática desportiva;

- Proporcionar uma manhã divertida, de competição saudável entre alunos de diferentes ciclos de ensino;
- Desenvolver a entreaajuda entre a equipa e os vários elementos, para que consigam trabalhar juntos, e ultrapassar obstáculos;
- Ter várias atividades seguras para os alunos, tentando evitar ao máximo possíveis lesões;
- Tentar recrutar várias capacidades motoras diversificadas dos alunos;
- Desenvolver a competitividade saudável nas crianças;
- Tentar unir a comunidade escolar através da atividade desportiva;
- Conseguir envolver o exterior através de parcerias com pessoas/empresas do concelho;
- Fazer com que o fair play seja o grande vencedor entre os alunos.

A atividade foi realizada pelo núcleo de estágio e contamos com a preciosa colaboração da turma do 10ºA para as demais tarefas necessárias de realizar nesse dia, como por exemplo, arbitrar as competições, auxiliar na entrada e saída de alunos do campo do pavilhão, chamar os alunos para as provas, entre outras. Esta atividade ocorreu no final do 1º Período, no dia 16 de dezembro de 2022, tendo tido início pelas 9h do período da manhã.

Os alunos participantes no Athleticus foram aqueles nascidos desde 2008 até 2014, fazendo referência aos escalões Infantis A, Infantis B e Iniciados. No final da atividade foram entregues os diplomas, consoante as classificações obtidas pelos participantes, ou seja, estes foram distribuídos pelos grupos de alunos que obtiveram mais pontos no final de todas as atividades.

Na nossa opinião, esta experiência foi extremamente enriquecedora para a nossa formação enquanto futuros docentes. Durante esse período, tivemos a oportunidade de aprimorar diversas habilidades tais como, a iniciativa, a proatividade e o trabalho em equipa. Contudo, surgiram imprevistos/contratempos e situações inevitáveis. Assim, foi necessário encararmos cada um dos desafios como uma oportunidade de aprendizagem/evolução, procurando arranjar estratégias para superar os tais imprevistos; estas foram situações pontuais e resolvidas com facilidade.

Apesar da realização de todo o projeto em conciliação as nossas vidas pessoais ter sido um período bastante desafiador e cansativo, foi possível obter um sentimento de imensa satisfação pelo trabalho que conseguimos desenvolver. A nossa principal preocupação foi envolver todos os alunos e realizar atividades que os deixassem motivados e felizes, promovendo a ética desportiva e uma competição saudável, sendo que acreditamos ter sido bem-sucedidos nestes aspetos.

Para o segundo projeto, o nosso principal objetivo foi trabalhar a inclusão social na escola, através de jogos tradicionais e, para tal, identificámos os alunos da escola com algum tipo de problema a nível cognitivo ou motor, para que os pudéssemos envolver nas atividades com as respetivas turmas e para toda a escola. Por outro lado, procurámos estabelecer pontes entre alunos com diferentes tipos de necessidades criando dinâmicas específicas (através de trabalho de grupo/cooperativo), de forma a conseguir abrir portas à partilha de espaço, ao contacto e às emoções, criando vivências que farão parte do consciente e do subconsciente destes alunos que futuramente são o futuro da sociedade. Desta forma, procuramos ir ao encontro dos objetivos de desenvolvimento sustentável nomeadamente, capacitando e promovendo a inclusão social, independentemente das características ou condições dos participantes, garantindo igualdade de oportunidades e, por consequência, uma redução das desigualdades.

A igualdade e diversidade remetem-nos para a inclusão, aceitação e não discriminação que importam ser prática constante na nossa sociedade e para conseguirmos dar resposta a isto realizarmos uma intervenção dividida em dois momentos, nos quais participaram perto de 100 alunos no total do projeto.

1º Momento – Realizámos uma intervenção por semana em cada uma das 3 turmas que possuíam os requisitos necessários, desde 31/01/2023 até 16/03/2023, durante as suas respetivas aulas de Educação Física. O nosso objetivo principal foi promover/desenvolver práticas de inclusão, através da prática de AF e, mais especificamente, através do recurso a vários tipos de jogos tradicionais portugueses.

2º Momento – De forma a conseguirmos realizar uma atividade final com um número maior de participantes, procurando promover os mesmos objetivos que nas intervenções realizadas nas turmas, procuramos realizar criar uma parceria com a APPACDM de Vila Nova de Poiares, para que estes trouxessem utentes à nossa escola, participando na atividade final com os alunos, criando um momento único e inesquecível para todos. Essa atividade teve lugar no dia 17/03/2023, tendo o seu início sido programado para as 10h e o fim para as 12h. Contamos com a participação de 5 alunos do 10ºA para nos auxiliarem na realização das tarefas, servindo como árbitros. Os participantes foram 30 utentes da APPACDM e os alunos de turmas do 6º, 9º e 10º anos.

Para esta atividade, tal como nas intervenções nas turmas, realizámos jogos tradicionais portugueses, promovendo um ambiente de competição saudável e de inclusão e no final, para que todos ficassem com uma memória do evento, realizou-se uma entrega de diplomas de participação. Sendo que é extremamente importante realçar, que consideramos que esta atividade final tenha sido um sucesso enorme, uma vez que tanto os utentes da APPACDM como os alunos da escola que participaram, mostraram enorme entusiasmo durante todo o evento e era clara a sua alegria/satisfação em estarem a jogar todos em conjunto, de forma inclusiva e, inclusive, vários utentes da instituição pediram para que os fôssemos visitar e realizar mais atividades com eles.

O projeto por nós realizado foi uma iniciativa de extrema importância/relevância tanto para nossa formação quanto para os alunos da escola, na medida em que trouxe um valor formativo extremamente significativo. Ao abordar a promoção de valores como a igualdade e a inclusão, pudemos vivenciar os benefícios dessa experiência enriquecedora.

Ao realizar iniciativas que promovam valores deste tipo, compreendemos a importância de valorizar e de respeitar as diferenças individuais de cada um e contribuímos para uma sociedade mais justa e equitativa. Essa consciência motiva-nos a ser agentes de mudança nas nossas práticas pedagógicas, procurando sempre fomentar a participação ativa de todos os alunos de forma inclusiva, independentemente de suas características ou necessidades específicas. Estas iniciativas conseguem nos capacitar a conseguir reconhecer

e enfrentar as desigualdades existentes no nosso sistema educativo, além de nos encorajar a procurar soluções e estratégias inovadoras para garantir uma educação inclusiva e de qualidade para todos.

ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

As questões éticas podem ser entendidas como sendo complexas e integradoras daquilo que são as reflexões relacionadas com as atitudes dos indivíduos em sociedade. Estas desempenham um papel fundamental no contexto profissional e educativo, servindo como guia das ações e decisões dos profissionais envolvidos na educação. No âmbito educativo, as questões éticas fazem referência aos princípios e valores que orientam o comportamento dos docentes, bem como as decisões relacionadas com o ensino, aprendizagem e interações com os alunos. Neste contexto, as questões éticas abrangem uma vasta variedade de áreas nas quais procurámos criar estratégias para conseguir dar resposta a essas mesmas questões, tais como:

Relação professor-aluno: procurámos estabelecer relações baseadas na confiança, respeito e igualdade com os alunos. Para que isto foi necessário tratar cada aluno de forma igual, justa e imparcial, tendo sempre em consideração as suas necessidades individuais e procurando promover um ambiente de aprendizagem de qualidade, seguro e inclusivo.

Integridade escolar: a honestidade e a integridade são valores fundamentais e imprescindíveis para o contexto educativo. Como tal, outra das estratégias foi procuramos garantir que as atividades realizadas por nós, como projetos, avaliações e trabalhos, sejam realizadas de forma ética e com qualidade.

Confidencialidade: para isto foi necessário constantemente respeitar a privacidade dos alunos, mantendo a confidencialidade de todas as informações pessoais e escolares compartilhadas connosco. Isto envolveu aspetos como a proteção de dados considerados sensíveis, como registos escolares, histórico familiar ou informações médicas, garantindo a privacidade e a segurança dos alunos.

Equidade e justiça: um dos aspectos mais importantes e para conseguir dar resposta foi necessário promover estes e outros valores semelhantes no ambiente educativo, reconhecendo e valorizando a diversidade existente entre os alunos. Assim, foi necessário envolver e tratar todos os alunos de forma justa, respeitando as suas diferenças individuais e oferecendo oportunidades iguais de aprendizagem e desenvolvimento sem exceção de ninguém.

Responsabilidade profissional: foi necessário agir de acordo com os padrões éticos e profissionais estabelecidos, cumprindo as políticas e regulamentos educacionais. Dadas as elevadas exigências associadas a esses padrões éticos e políticas foi necessário assumir a responsabilidade pelas nossas ações, refletindo sobre as práticas e procurando um aprimoramento contínuo.

Citando o referencial que nos guiou durante a realização de todo o EP, ou seja, fazendo referência ao guião de estágio disponibilizado para todos os estagiários:

“A ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e devem revelar-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário, independentemente dos contextos, segundo o conjunto de competências adiante apresentadas, as quais se assumem como indissociáveis e de relevância idêntica.” (Ribeiro, Fachada & Nobre, 2023).

Em suma, vivenciámos experiências extremamente positivas que reforçaram a importância desta área. Compreendemos que a nossa atuação teve um impacto direto na vida dos alunos e na formação de um ambiente escolar saudável e inclusivo. Procurámos constantemente valorizar a responsabilidade, a integridade e o respeito como fundamentos essenciais para orientar as nossas práticas pedagógicas, visando o desenvolvimento integral dos alunos. Estamos comprometidos em continuar a aprimorar os nossos conhecimentos e habilidades, para oferecer uma educação de qualidade e contribuir para o bem-estar dos nossos alunos.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

ESTUDO DO CLIMA DE AULA E DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS DE ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

STUDY OF CLASSROOM CLIMATE AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Manuel José Borges da Silva

Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Coimbra, Portugal

Resumo: Este estudo procura verificar o clima em sala de aula e as relações interpessoais existentes entre alunos do ensino secundário. Este concentra-se em fatores que influenciam o sucesso académico, como fatores linguísticos, características pessoais, autoconceito, valores afetivos e culturais. O papel do professor e o ambiente da sala de aula, também, são considerados importantes. Pesquisas indicam que o clima da sala de aula e as interações entre os alunos têm um impacto direto na experiência educacional e na aprendizagem dos alunos. Para ser possível fazer essa verificação, uma ferramenta existente é o recurso aos testes sociométricos. Assim, através deste tipo de teste, o objetivo principal deste estudo é analisar o ambiente e as relações interpessoais na turma do 10ºA da Escola de Vila Nova de Poiares.

Palavras-Chave: Teste Sociométrico; Inclusão; Atividade Física.

Abstract: This study aims to examine the classroom climate and interpersonal relationships among secondary school students. It focuses on factors that influence academic success, such as language factors, personal characteristics, self-concept, affective and cultural values. The role of the teacher and the classroom environment are also considered important. Research indicates that the classroom climate and interactions among students have a direct impact on the educational experience and student learning. One way to investigate these aspects are through sociometric tests. Therefore, by using this type of test, we will try to analyze the environment and interpersonal relationships in the 10th grade class at Vila Nova de Poiares School.

Keywords: Sociometric Test; Inclusion; Physical Activity.

1. Introdução

1.1. Adolescência e Relações Interpessoais

A adolescência é uma fase de transição repleta de mudanças em aspectos físicos, psicológicos e sociais que podem afetar o desenvolvimento e o comportamento dos jovens (Alves e Alves, 2019). Essas mudanças podem levar a problemas emocionais e comportamentais, como por exemplo, ansiedade, depressão e comportamentos de risco (Cole et al., 2019; Gaete, 2015). Além disso, o cérebro dos adolescentes passa por várias transformações significativas que possuem grande influência na tomada de decisões e no comportamento social (Vijayakumar et al., 2014; Zdena Op de Macks et al., 2014).

Durante a adolescência, os jovens enfrentam a necessidade de estabelecer a sua identidade e lidar com uma série de desafios interpessoais (Maes et al., 2015). É nessa fase que as relações interpessoais ganham ainda mais importância, pois desempenham um papel crucial na formação da identidade pessoal e social dos adolescentes (OMOTE, 2001).

As relações interpessoais nas escolas são particularmente relevantes nessa transição da adolescência para o mundo das relações sociais mais amplas. Estas oferecem aos adolescentes a oportunidade de desenvolver habilidades de comunicação, empatia e cooperação, que são fundamentais para o sucesso nas interações sociais ao longo da vida (Baia et al., 2021). Quando as relações interpessoais na escola são positivas e saudáveis, os estudantes experimentam um maior senso de pertencimento, motivação e bem-estar emocional (Antunes, 2014).

Além disso, as relações interpessoais na adolescência têm o potencial de influenciar diretamente o desenvolvimento acadêmico dos jovens. Vários estudos mostram que os estudantes que estabelecem vínculos positivos com os seus colegas e professores têm maior probabilidade de obter um melhor desempenho escolar, envolverem-se mais nas atividades escolares e desenvolverem uma atitude positiva em relação à aprendizagem (Baia et al., 2021).

No entanto, relações interpessoais negativas podem ter efeitos adversos, incluindo isolamento social, bullying e uma redução no desempenho acadêmico. Por isso, torna-se crucial que as escolas promovam e cultivem relações interpessoais saudáveis entre os seus alunos e funcionários, criando um ambiente escolar seguro, inclusivo e propício ao crescimento pessoal e social dos adolescentes (Antunes, 2014).

Compreender a importância das relações interpessoais na adolescência e investir na promoção de interações positivas é essencial para o desenvolvimento saudável dos jovens. Ao apoiar a construção de habilidades sociais, fornecer oportunidades de envolvimento e promover um clima escolar acolhedor, as escolas podem desempenhar um papel vital na preparação dos adolescentes para a vida adulta e no fortalecimento das bases para relações interpessoais saudáveis ao longo da vida.

1.2. Popularidade v.s. Exclusão Escolar

A procura pela popularidade nas escolas tem sido objeto de estudo em diversas áreas, como a psicologia e a educação. A popularidade pode ser definida como a percepção geral de uma pessoa ser aceite e admirada pelos seus pares (Teixeira, 2016). Alguns estudos destacam a relação entre popularidade e bem-estar psicológico dos adolescentes (Moura et al., 2018).

No entanto, a procura pela popularidade pode ter efeitos negativos. Estudos apontam que comportamentos agressivos, como intimidação e rejeição social, estão positivamente relacionados à popularidade (Lydia Laninga-Wijnen et al., 2019). Infelizmente, algumas escolas inadvertidamente reforçam a crença de que a popularidade é essencial para o sucesso social e a felicidade, valorizando o status social em detrimento do bem-estar dos alunos (Cintia Copit Freller et al., 2018).

Além disso, estudos indicam que a popularidade pode estar relacionada a comportamentos de risco, como consumo de álcool e drogas (Kenda C Swanson et al., 2019). Isto pode ser explicado pelo facto de que adolescentes populares muitas vezes têm mais acesso a essas substâncias e sofrem pressão

dos colegas para participar nestes comportamentos arriscados (Rodrigo Nuno Peiró Correia et al., 2019).

Diante desses efeitos negativos da busca pela popularidade, é essencial que as escolas e educadores estejam atentos a essa questão. É fundamental criar um ambiente escolar seguro e saudável para todos os alunos. José Leon Crochík e Marian Ávila de Lima Dias (2016), destacam a importância de oferecer suporte emocional e psicológico aos alunos, ajudando-os a desenvolver habilidades sociais e emocionais que os auxiliem a enfrentar todos os tipos de desafios escolares e não só.

Da mesma forma, a exclusão nas escolas é um tema de grande preocupação para a comunidade escolar e sociedade em geral. A exclusão escolar é um processo complexo e multidimensional que envolve fatores sociais, emocionais e psicológicos (Fonseca et al., 2012). Esta manifesta-se de diferentes formas, como o bullying e a discriminação, prejudicando o bem-estar e o desenvolvimento dos alunos (Mattos, 2012).

Estudos mostram que a exclusão social na escola pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, tendo uma influência negativa na vida dos jovens (York, Heron e Wolff, 1972). Para combater a exclusão, é necessário criar um ambiente acolhedor e respeitoso. Promover a inclusão social e educacional dos alunos é fundamental, garantindo igualdade de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento (Fonseca et al., 2012).

É essencial que os professores e demais profissionais da escola estejam preparados para lidar com situações de exclusão e bullying. Como demonstra a literatura, a prevenção e intervenção têm se mostrado eficazes na redução de comportamentos de exclusão e na promoção de um ambiente escolar mais inclusivo (York, Heron e Wolff, 1972).

Em suma, tanto a procura pela popularidade quanto a exclusão nas escolas representam desafios complexos. É necessário implementar ações efetivas e abrangentes, políticas públicas e programas educacionais para promover a inclusão e o respeito mútuo, garantindo um ambiente escolar saudável e acolhedor para todos os alunos.

1.3. Clima de aula e a sua influência na aprendizagem

O ambiente escolar é um local que possui grande influência na formação e desenvolvimento dos estudantes. O clima de aula, definido como o conjunto de interações sociais, atitudes e sentimentos entre alunos e professores, é um fator fundamental para o sucesso educacional dos alunos.

O clima de aula pode influenciar significativamente a aprendizagem dos alunos, bem como seu bem-estar emocional. Um clima de aula positivo pode promover a motivação, a participação ativa, a comunicação aberta, a cooperação e o engajamento dos estudantes na aprendizagem (Emmer, E. T., et al., 2001). Por outro lado, um clima de aula negativo, caracterizado por conflitos interpessoais, tensão emocional, críticas frequentes e punições excessivas, pode afetar a autoestima, a confiança e a autoeficácia dos estudantes, levando a um baixo desempenho acadêmico (Haynes et al., 1995).

Os professores desempenham um papel importante na criação de um clima de aula positivo. Estudos mostram que professores que apoiam emocionalmente os alunos, sejam responsivos às necessidades individuais dos alunos, sejam encorajadores e respeitosos, tendem a criar um clima de aula mais positivo e a promover a motivação/envolvimento dos alunos na aprendizagem (Roorda, D. L., et al., 2011). Além disso, um estudo realizado por Hamre e Pianta (2005) mostrou que a qualidade do relacionamento entre professor e aluno está positivamente relacionada ao desempenho acadêmico dos alunos, independentemente do nível socioeconômico em que se encontrem.

1.4. Metodologias do estudo do clima de aula

A análise e a compreensão do clima de sala de aula são essenciais para promover um ambiente favorável à aprendizagem e ao bem-estar dos educandos. Diversas são as metodologias que têm sido desenvolvidas para avaliar e estudar o clima de aula, com o objetivo de identificar as relações interpessoais, as interações sociais e o impacto que estes fatores possuem no processo educacional.

Uma dessas metodologias denomina-se teste sociométrico, estes permitem mapear as relações sociais entre os membros de um determinado grupo e identificar os diferentes tipos de status sociométrico, como popularidade, rejeição ou marginalização (Bonito, 2018). Os testes sociométricos fornecem uma abordagem quantitativa para a análise das relações sociais dentro do contexto sala de aula e podem revelar informações importantes sobre a estrutura social da turma, os padrões de interação e a formação de grupos.

Um estudo conduzido por Lira, Cerqueira e Gomes (2016) explorou as relações interpessoais entre adolescentes utilizando o teste sociométrico, como recurso para superar conflitos e violências escolares. Os resultados destacaram a importância do teste sociométrico como uma ferramenta eficaz para identificar as dinâmicas sociais problemáticas e promover intervenções adequadas no ambiente escolar.

Outros estudos afirmam que o teste sociométrico possui fundamentos sólidos e que é amplamente utilizado para analisar as relações interpessoais e a estrutura social de uma turma. Esta metodologia permite aos pesquisadores/investigadores e educadores uma melhor compreensão das dinâmicas grupais, identificando o status de popularidade, de isolamento social e as relações de amizade ou de rejeição entre os alunos (Bustos, 2013).

Por outro lado, outras investigações procuraram descobrir os efeitos dos testes sociométricos no comportamento e na solidão das crianças na escola. Os resultados obtidos demonstram que o teste sociométrico teve um bastante impacto positivo na melhoria das interações sociais e na redução da solidão entre as crianças participantes (Bell-Dolan, D. J., et al., 1989).

Em suma, os testes sociométricos são metodologias valiosas para o estudo do clima de aula, pois permitem identificar as relações sociais, analisar a estrutura social e desenvolver intervenções adequadas para promover um ambiente escolar saudável, inclusivo e acolhedor. Estas abordagens fornecem informações importantes para compreender as dinâmicas grupais, identificar problemas sociais e melhorar a interação entre os alunos.

2. Metodologia

O presente estudo foi realizado em dois momentos distintos. No primeiro momento, procuramos verificar o clima de aula existente na turma e se existiam alunos excluídos. No segundo momento, após ser realizada a intervenção pedagógica, de modo a integrar os alunos excluídos, foi aplicado novamente o teste, de forma a verificar se existiram melhorias nos alunos rejeitados ou alterações no estatuto social da turma.

De forma a representar as ligações das relações entre alunos, consoante as suas respostas nos dois momentos do teste, foi realizada através de gráficos denominados de Sociogramas, para que facilitem a interpretação dos resultados. As ligações simples (um aluno escolheu o outro, mas este não o escolheu) têm a cor Verde e as ligações recíprocas (dois alunos escolheram-se mutuamente) têm a cor Vermelha. Elaborando este tipo de gráficos de forma grupal/global e não individual, conseguimos ver no Sociograma todas as escolhas realizadas pelos alunos, facilitando a tarefa de análise dos resultados obtidos

Nos anexos é possível consultar tabelas, que representam a Matriz Sociométrica das escolhas dos alunos e também foram utilizados para a análise de resultados. Desta forma, é possível verificar as rejeições e as preferências obtidas nos testes, isto é, nestes quadros conseguimos verificar as ligações, tanto simples como recíprocas, existentes entre os alunos consoante as respostas dadas por estes.

Nos gráficos as ligações estão representadas por cores, para as ligações recíprocas/mútuas foi atribuída a cor Vermelha e para as simples a cor Verde. Quanto às tabelas as ligações simples têm o símbolo “X” e as ligações recíprocas têm o símbolo “O”. Relativamente às perguntas do teste, a primeira diz respeito à atração/popularidade e a segunda faz referência às rejeições/exclusão.

2.1. Participantes ou amostra

Recorremos aos alunos da turma do 10ºA, do Agrupamento de Escolas de Vila Nova de poiares. Esta é constituída por 25 alunos, sendo que destes 9

(36%) são rapazes e os restantes são do sexo feminino (64%), estes possuem 15, 16 e 17 anos de idade, estando a média de idades da turma nos 14,56 o que equivale a 15 anos de média sensivelmente.

Dos participantes do estudo ainda considero relevante referir as seguintes informações:

- A totalidade dos alunos vive relativamente perto da escola, sendo que dos 25 alunos apenas 7,7% da turma demora mais de 15 min no trajeto casa-escola;

- Desta turma 76,9% dos alunos deslocam-se de carro para a escola e os restantes deslocam-se a pé;

- Apenas 1 aluno da turma teve retenção no seu percurso escolar, sendo que este justificou este “incidente” com o motivo de este possuir dificuldades em compreender explicações dos professores;

- As disciplinas mais apreciadas por estes são: Educação Física, Inglês e Filosofia/Matemática A/Biologia;

- Em contrário, as disciplinas menos apreciadas por estes são: Português, Matemática A, Inglês e Física e Química A;

- Dos alunos observados no estudo apenas 15 (57,7%) estudam todos os dias;

- Apenas 5 alunos passam mais de 1h a estudar no seu dia-a-dia;

- 16 alunos possuem alguém que os auxilie a estudar, sendo que este pode ser algum familiar ou explicador;

- Praticamente todos os alunos da turma sentem que os seus familiares se preocupam com o seu percurso/desempenho escolar;

- Mais de metade da turma dorme o número mínimo de horas necessárias por dia, contudo existem alguns alunos que dormem menos horas que as 8h mínimas necessárias;

- O aluno nº6 - não participou no 2º momento do questionário, não tinha presente a Docente responsável por este e que o auxilia neste tipo de tarefas.

2.2. Instrumento

De forma a ser possível realizar um trabalho válido e fundamentado, recorreremos ao teste utilizado por **Martín, E., Torbay, Á., & Guerra-Hernández, C. (2021)**, no estudo **Gender Segregation in Peer Relationships and its Association with Peer Reputation**. O teste é composto por duas perguntas de resposta aberta, neste os alunos são questionados sobre quais os colegas que mais gostam ou menos gostam de trabalhar. Sendo as questões:

1. Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem mais gostas de trabalhar?
2. Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem menos gostas de trabalhar?

2.3. Procedimentos/Recolha de dados

Utilizando a metodologia referida é possível retirar conclusões relativamente aos seguintes aspetos:

- Popularidade – alunos mais e menos votados e a sua percentagem;
- Rejeições/Exclusão – alunos mais e menos votados e a sua percentagem, verificar se existem alunos em caso de exclusão na turma;
- Escolhas recíprocas e perceção de escolhas – quais são os alunos que possuem mais e menos noção das relações existentes dentro da turma, verificando as ligações simples e recíprocas existentes. Uma ligação recíproca os dois alunos possuem consciência da sua relação, caso contrário essa condição não se verifica;
- Intervenção pedagógica para os alunos excluídos – criação de grupos de trabalho em que incluam os alunos excluídos, juntando-os aos alunos mais populares, mas sem os colocar em grupos com alunos que os tenham rejeitado diretamente;
- Dentro da popularidade, rejeição e perceção de escolhas vamos fazer uma comparação entre sexos, verificando qual o sexo mais popular, mais rejeitado e com mais noção das relações interpessoais existentes no seio da turma, recorrendo às percentagens.

3. Análise de resultados

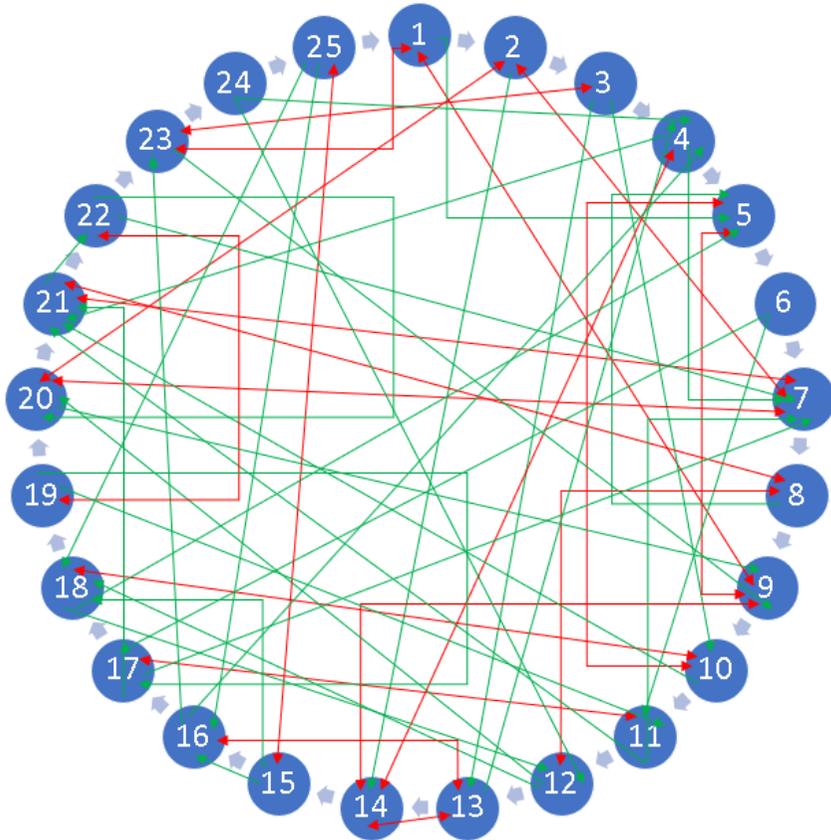


Gráfico 1 – Sociograma representado as ligações, referentes às respostas à 1ª questão do teste e ao 1º momento de observação. Legenda: Cor Vermelha – ligações recíprocas; Cor Verde- ligações simples.

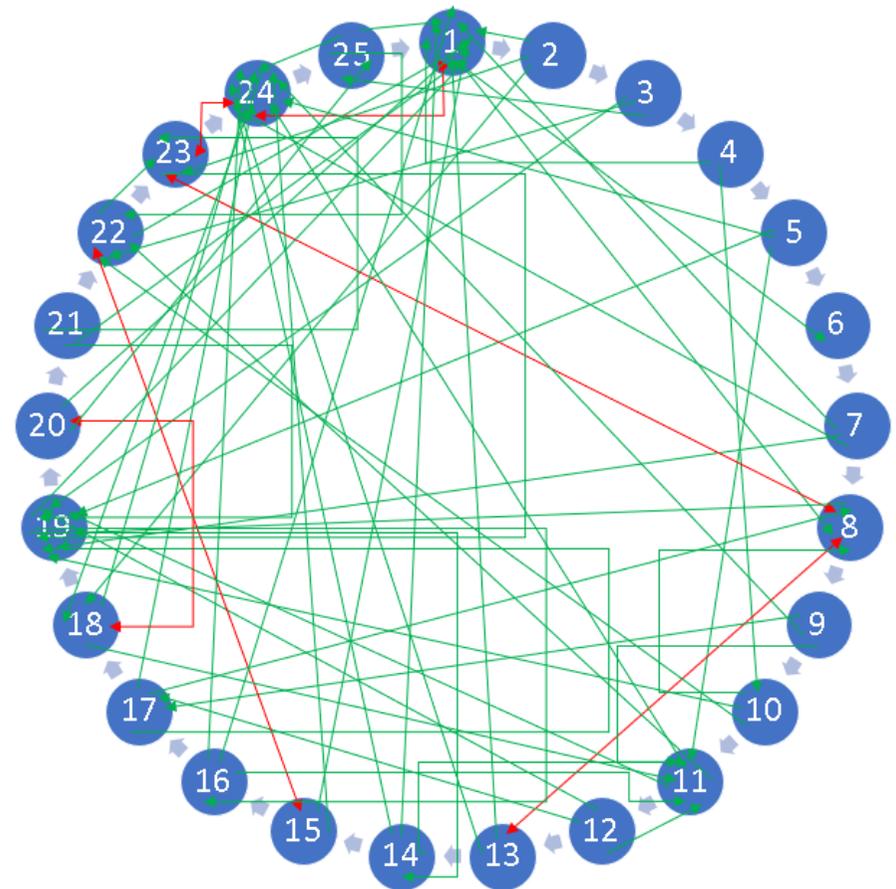


Gráfico 2 – Sociograma representado as ligações, referentes às respostas à 2ª questão do teste e ao 1º momento de observação. Legenda: Cor Vermelha – ligações recíprocas; Cor Verde- ligações simples.

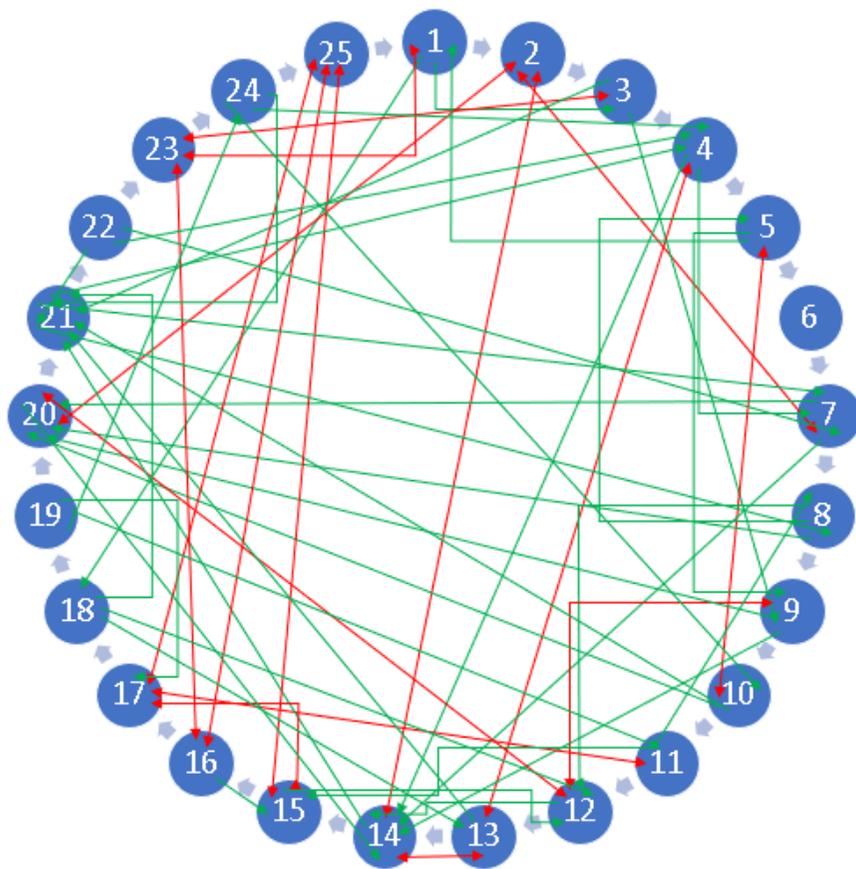


Gráfico 3 – Sociograma representado as ligações, referentes às respostas à 1ª questão do teste e ao 2º momento de observação. Legenda: Cor Vermelha – ligações recíprocas; Cor Verde- ligações simples.

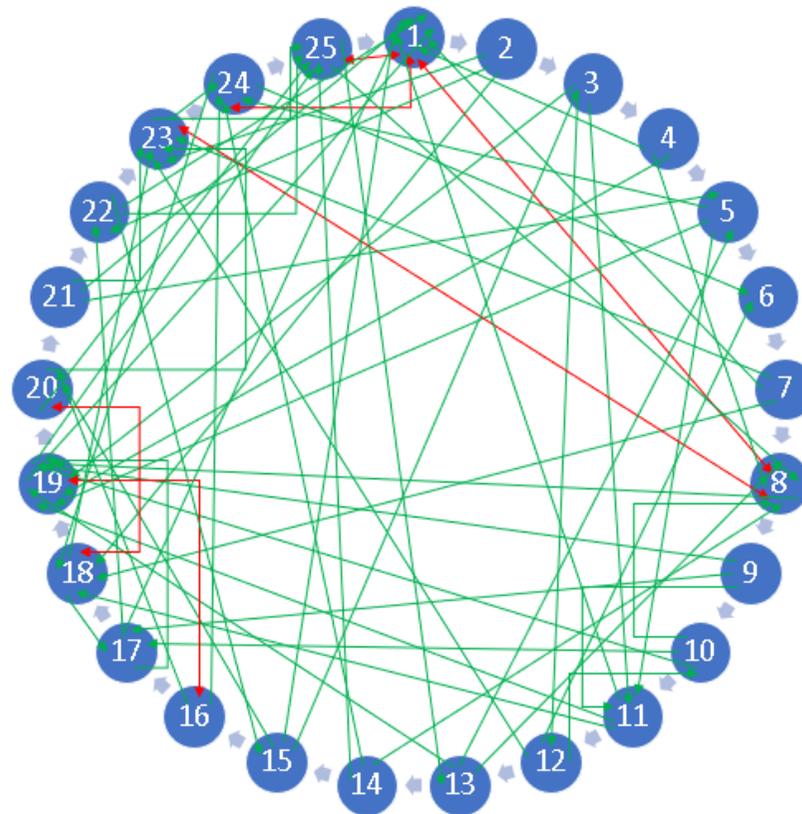


Gráfico 4 – Sociograma representado as ligações, referentes às respostas à 2ª questão do teste e ao 2º momento de observação. Legenda: Cor Vermelha – ligações recíprocas; Cor Verde- ligações simples.

3.1. Percentagem de Popularidade (atração +)

No 1º momento de recolha foi possível verificar que o aluno mais popular da turma, tendo obtido 8 votos o que corresponde a 32% do total de votos dos alunos da turma. Contudo, estas percentagens demonstram que não existe nenhum aluno com maioria absoluta, isto é, com mais de 50% dos votos. Por outro lado, os alunos que obtiveram menos votos foram o 6 e o 24, tendo obtido 0 votos, fazendo correspondência a uma percentagem nula na popularidade.

Relativamente ao 2º momento, verificaram-se várias alterações no estatuto social da turma, tendo os alunos nº14 e 21 sido os mais eleitos, obtendo 7 votos, equivalendo a uma percentagem de 28%, ou seja, estes alunos foram os mais votados, mas com uma percentagem ligeiramente menor que a do aluno anterior. Para os alunos com menos votos e, conseqüentemente, com menos percentagens de popularidade, também existiram alterações. Nesta fase do estudo, os alunos que obtiveram menos votos foram o nº6, nº19 e nº22, tendo obtido 0 votos, ou seja, obtiveram 0% de popularidade.

Comparando os dois momentos de testagem é possível verificar que os alunos nº5, nº7, nº9, nº10, nº11, nº16, nº18, nº19 e nº22 obtiveram uma diminuição na percentagem de popularidade. Adicionalmente, os alunos nº1, nº4, nº6, nº8, nº13 e nº23 não obtiveram alterações no seu estatuto social dentro da turma, tendo mantido no 2º momento percentagens semelhantes ao do primeiro momento de avaliação. Os restantes alunos da turma, conseguiram ver o seu estatuto social aumentar, ou seja, a sua percentagem de popularidade na turma aumentou.

Os resultados mostraram que os votos da turma estão muito dispersos, não existindo grande concentração de votos em alguns alunos. Do primeiro para o segundo momento, também foi possível verificar que o aluno nº6 manteve 0 votos em ambos os momentos, mas que o aluno nº24 obteve uma melhoria, tendo conseguido obter votos dos colegas no 2º momento de testagem, o que poderá demonstrar sinais positivos de integração da aluna.

Por fim, os alunos nº19 e nº22 juntaram-se ao aluno nº6, obtendo 0 votos, isto é, a sua popularidade dentro da turma é de 0%, o que demonstra que estes

alunos perderam a pouca percentagem de popularidade que tinham do 1º momento para o 2º momento.

Os resultados tendem a demonstrar que o sexo feminino é o mais votado e, conseqüentemente, o sexo com as percentagens de popularidade mais elevadas, tendo essa diferença sido aumentada do primeiro momento para o segundo momento, verificando-se assim a uma consolidação do sexo feminino como o sexo dominante desta turma.

3.2. Rejeições/Exclusões

Através dos resultados obtidos foi possível verificar que a maioria dos alunos apresentou uma taxa de rejeição bastante baixa ou nula, com um baixo número de votos obtidos, ou até mesmo obtendo 0 votos. No entanto, alguns alunos obtiveram uma percentagem considerada significativa.

No 1º momento, podemos verificar que os alunos mais votados foram o nº1 e o nº24, tendo obtido 13 votos cada um o que equivale a 52% dos votos da turma, o que significa que mais de metade da turma rejeita estes alunos. O aluno nº19, obteve uma percentagem próxima da maioria absoluta, tendo obtido 40% de rejeição.

Adicionalmente, os alunos nº2, nº3, nº4, nº5, nº7, nº9, nº12 e nº21 não obtiveram qualquer tipo de votos de rejeição neste momento do teste. Os restantes alunos da turma obtiveram alguns votos, mas nada que seja considerado significativo, uma vez que as percentagens de rejeições desses alunos chegam no máximo aos 24%.

Relativamente ao 2º momento do teste, podemos verificar que existiram várias alterações/diferenças nos resultados obtidos. Primeiramente, é importante realçar que as percentagens dos alunos mais rejeitados no 1º momento baixaram, principalmente no caso do aluno nº24, sendo que baixou de 52% dos votos para 20%. Por outro lado, o aluno nº1 obteve uma descida da percentagem não tão significativa, tendo a sua percentagem baixado para os 44%, ainda assim baixou o valor da sua percentagem para menos da maioria absoluta.

Neste 2º momento da investigação, os alunos mais votados foram o nº1, com 11 votos e 44% de rejeição e o nº19, que manteve o registo do 1º momento relativamente ao seu número de votos e da percentagem de rejeição.

Deve ainda ser notado que os alunos nº2, nº4, nº7, nº9, nº14 e nº21 não obtiveram qualquer tipo de votos de rejeição em ambos os momentos do teste. Os restantes alunos da turma obtiveram alguns votos, mas nada que seja considerado significativo, uma vez que as percentagens de rejeições desses alunos chegam no máximo aos 28%. Contudo, os alunos nº3 e nº12 que no primeiro momento não tinham registado qualquer rejeição, no segundo momento obtiveram 1 voto cada um, o que corresponde a uma rejeição de 4%.

Consideramos relevante mencionar que o aluno nº11, 14 e 22 foram os únicos que baixaram as suas percentagens de votos obtidos de um momento para o outro, dentro daqueles alunos com percentagens consideradas não tão significativas, os restantes alunos ou mantiveram ou aumentaram a sua percentagem de rejeição.

Comparando a diferença de rejeições existentes dentro dos dois sexos da turma, verificamos que do 1º para o 2º momento o sexo masculino se tornou mais rejeitado, uma vez que a sua percentagem aumentou de um momento para o outro. Relativamente ao sexo feminino, a sua percentagem de rejeição diminuiu de um momento para o outro, isto talvez seja justificado com o facto de que esta turma é composta por raparigas maioritariamente, podendo estas rejeições ser provenientes desse número maioritário de raparigas e dos relacionamentos interpessoais existentes dentro desse sexo, uma vez que as raparigas são as mais populares, mas também, são as mais rejeitadas.

3.3. Perceção de escolhas

Para a questão da popularidade, foi possível verificar que no 1º momento os alunos nº7, nº9 e nº14 obtiveram clara noção das suas relações interpessoais existentes na turma, enquanto os alunos nº 3, 5, 6, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 24 e 25 foram os que menos noção das relações interpessoais existentes

demonstraram, uma vez que as suas respostas só originaram 1 ligação recíproca ou até mesmo nenhuma.

Relativamente ao 2º momento e à mesma questão, existiram algumas diferenças verificadas nos resultados obtidos. Neste momento, os alunos que demonstraram uma noção mais sólida das suas relações interpessoais com os restantes membros da turma foram os alunos nº2, 17, 23 e o 25, tendo as suas três respostas originado um total de 3 ligações diretas. Neste caso, os alunos que demonstraram menos noção das relações interpessoais existentes na turma foram o nº 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 18, 19, 21, 22 e 24, uma vez que as suas respostas só originaram 1 ligação recíproca ou até mesmo nenhuma.

Assim, podemos afirmar que neste aspeto de um momento para o outro num panorama geral a turma piorou, uma vez que do 1º para o 2º momento o número de alunos com pouca noção das relações interpessoais aumentou em dois educandos. Os restantes alunos possuem boas noções das suas relações interpessoais, uma vez que as suas respostas originaram pelo menos duas ligações recíprocas em três respostas possíveis.

Na questão das rejeições, em ambos os momentos conseguimos verificar que existem 9 alunos com rejeições recíprocas, não tendo conseguido diminuir esse número de um momento para o outro. Contudo, o grupo de alunos que fazem parte desses 9 estudantes com rejeições recíprocas sofreu alterações, sendo que as únicas rejeições recíprocas que se mantiveram em ambos os momentos foram entre os alunos nº1 e nº24, nº8 e nº23 e, por fim, entre o nº18 e o nº20. O que demonstra que as restantes ligações recíprocas existentes no segundo momento, possam ter sido originadas por desentendimentos criados entre os alunos, antes da realização do 2º momento de recolha o que provocou a este aparecimento de novas relações de rejeição mútua e a fazer com que o número de alunos com rejeições recíprocas se mantivesse de um momento para o outro.

Contudo, este número de relações recíprocas numa turma com um número de alunos tão elevado poderia ser bem maior, o que demonstra que a nível geral existe um bom relacionamento dentro da turma, contribuindo para um ambiente mais propício para a aprendizagem.

4. Considerações finais do estudo

Foram observados resultados interessantes/relevantes em ambos os momentos de recolha de dados. Verificou-se no final da investigação, que o aluno nº 14 se destacou como o mais votado, o que indica um alto nível de aceitação por parte dos seus colegas, sendo um dos principais líderes da turma. Por outro lado, o aluno nº 1 foi identificado como o mais rejeitado, mesmo tendo a sua percentagem diminuído em comparação ao 1º momento de recolha, seguido do aluno nº19 manteve a sua percentagem de rejeição nos dois momentos.

Apesar de alguns alunos continuarem a apresentar percentagens consideráveis de rejeição, é importante ressaltar que, de modo geral, o clima da aula foi considerado como bom, onde a grande maioria dos alunos possui bons relacionamentos com vários dos seus colegas. No entanto, é fundamental continuar a intervenção com os alunos rejeitados, a fim de continuar a desenvolver a sua integração/inclusão no seio da turma. Por outro lado, consideramos relevante mencionar que a intervenção realizada com o aluno nº 24 obteve sucesso, uma vez que conseguiu reduzir a sua percentagem de votos de 52% para 20%, demonstrando uma melhoria bastante significativa na sua aceitação na turma.

Por fim é essencial reconhecer algumas limitações inerentes a esse tipo de investigação. Os resultados do teste são baseados nas percepções dos próprios alunos, o que pode ser influenciado por fatores subjetivos e não necessariamente refletem/transmitem a realidade objetiva das relações sociais na turma. Além disso, as dinâmicas e interações sociais são complexas, podendo haver fatores que os testes sociométricos não conseguem dar resposta. Outra das limitações é o facto de que os resultados podem ser afetados pelo momento específico em que o teste foi realizado, podendo haver flutuações nas preferências e relações ao longo do tempo.

Em suma, o estudo sociométrico realizado na turma do 10ºA revelou informações importantes sobre as relações sociais dos alunos durante as aulas de Educação Física. Embora tenham sido identificadas algumas limitações

inerentes a esse tipo de teste, os resultados oferecem condições suficiente para continuar a promover uma maior inclusão e um clima de aula mais positivo nesta turma. A continuidade das intervenções e a conscientização das dinâmicas sociais são essenciais para criar um ambiente de aprendizagem acolhedor, onde todos os alunos possam se sentir valorizados e integrados.

5. Recomendações/Estratégias utilizadas

Através da presente investigação, foi-nos possível verificar a aceitação social de cada elemento da turma no seu seio, como tal este poderá vir a ser um documento que os professores poderão levar em conta na formação de grupos e ordenamento das salas.

Nesta turma existem alunos que são geralmente rejeitados. Assim, no sentido de contrariar essa situação procurámos formar grupos de trabalho que integrassem estes alunos de uma forma progressiva, e em que estes começassem a ser aceites, ou pelo menos tentando reduzir a sua rejeição/exclusão dentro da turma.

Como tal, a metodologia a que recorreremos, procurou incluir os alunos menos populares em grupos que possuam alunos que tenham alguma aceitação por parte de todos ou que sejam líderes, mas estes não os podem ter rejeitado de forma mútua, de forma a mais tarde juntá-los, também, a alunos que os tenham rejeitado de forma mútua ou não, tendo sempre como objetivo a sua integração social na turma e a melhoria do clima de aula.

Na tabela seguinte apresentamos algumas possibilidades de formulação de grupos, tendo em conta as respostas obtidas no último momento de recolha.

Tabela 1 – Sugestão de formulação de grupos.

	Grupos de 2 elementos	Grupos de 4 elementos	Grupos de 5 elementos
Nº dos alunos	3,24	1,9,13,22	20,2,17,16
	1,5	19,2,4,23	19,4,10,21,24
	19,21	5,10,14,25	3,5,23,25,13,1
	22,6	18,24,6,3	18,6,8,22,12
	13,15	7,12,15,20	24,7,15,11,9
	16,23	8,11,16,17,21	
	9,10		
	7,18		
	4,8		
	2,20		
	11,12		
	14,17,25		

Esses grupos (Tabela 1) são formados por dois, quatro e cinco elementos, sendo que realizámos os grupos com estes números de elementos, uma vez que estes números eram os que geralmente utilizávamos nas aulas de educação física desta turma.

6. Reflexões/Conclusões

O fim do estágio representa uma sensação indescritível, pois este foi um ano de superação, com inúmeras aprendizagens desenvolvidas/conseguidas e oportunidades de desenvolvimento pessoal em igual número. Podendo concluir com segurança, que estas contribuíram significativamente para o nosso crescimento e desenvolvimento. Sentimos uma imensa alegria e orgulho ao ver o trabalho que conseguimos realizar ao longo deste ano e ao perceber que contribuimos de várias formas para o desenvolvimento dos nossos alunos.

As áreas em que intervenção foi dinamizada demonstraram um grande valor formativo para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que abrangiam elementos importantes da educação em que necessitávamos de melhorar ou até mesmo aprender, como por exemplo o projeto de assessoria em que não tinha uma noção tão profunda relativamente à relevância extrema do cargo de DT e às atividades dinamizadas para os alunos da escola, uma vez que foram as primeiras vezes que fomos responsáveis por tantos alunos ao mesmo

tempo e por outros público-alvo (APPACDM). Essas atividades foram realizadas no planejamento e execução das aulas, avaliações, projetos e apoio ao professor titular. Este tipo de atividades foi fundamental para conseguirmos desenvolver ao máximo os nossos conhecimentos e aprimorar, de igual forma, a nossa capacidade de exercer a função de docente de EF.

Ao iniciarmos a intervenção, enfrentamos dúvidas e receios em relação ao planejamento, pois sempre referiram que ensinar na escola é muito diferente do que na faculdade. Por isso, dedicamos muito tempo a várias tarefas iniciais, compreendendo sua importância e utilidade, especialmente na elaboração do plano anual, que serviu como ponto de partida para nosso trabalho no estágio, planejando toda a nossa intervenção com a turma.

Na condução das aulas, optámos por utilizar a abordagem de questionamento como forma de auxiliar os alunos na compreensão dos conteúdos e incentivá-los a refletir, contribuindo para o crescimento na área pedagógica e na capacidade de gerir o tempo de aula, proporcionando um maior tempo útil de prática para os alunos. Outra das metodologias utilizadas, para os jogos coletivos, foi a implementação de tarefas dinâmicas que trabalhem aspetos relevantes da situação de jogo formal. Visto que estas trazem benefícios para os alunos como o desenvolvimento do trabalho técnico-tático, trabalho de grupo e promovem uma aula em que os alunos estão concentrados e divertidos ao mesmo tempo, devido às dinâmicas das tarefas, um exemplo disto é o jogo dos 10 passes, que pode ser utilizado em muitas das modalidades coletivas.

Para garantir um ambiente positivo durante as aulas, utilizámos estratégias como a definição de regras, estabelecimento de rotinas e formação de grupos de trabalho. Procurando constantemente o desenvolvimento dos alunos em todos os aspetos, melhorando a eficácia da nossa intervenção em aspetos relevantes como a gestão do tempo de aula, transições, dinâmicas da própria aula e relacionamento entre alunos.

Durante o estágio, foram desenvolvidas habilidades de ajuste e adaptação conforme o necessário. Consideramos este aspeto, especialmente, evidente na realização das avaliações, onde foi criado um referencial para guiar nossa intervenção nessa área, facilitando e orientando o nosso trabalho. A avaliação

formativa inicial foi considerada imprescindível, pois permitiu individualizar o acompanhamento dos alunos de acordo com seu desempenho, auxiliando-nos a desenvolver o seu desempenho dentro de cada UD. No entanto, reconhecemos que ainda temos espaço para evoluir nesse aspecto, pois a avaliação é uma dimensão complexa e relevante.

Apesar dos desafios iniciais, consideramos que este ano foi de grande desenvolvimento pessoal e profissional, fruto de muito trabalho, esforço e dedicação. Além disso, contamos com a vasta experiência, conhecimento e conselhos dos nossos professores orientadores, bem como com o apoio dos restantes professores de EF. Todos estiveram prontamente disponíveis para nos ajudar e compartilhar conhecimentos, inclusive em momentos informais, como nos pequenos-almoços com os professores, organizados pelos alunos do ensino profissional.

O nosso objetivo foi aproveitar ao máximo todas as oportunidades oferecidas pelo estágio, potenciando o nosso crescimento e aprendizagem, para que nos tornássemos profissionais aptos a contribuir nas escolas do nosso país.

Agora, que estamos próximos de realizar o nosso maior sonho, sentimos uma responsabilidade ainda maior em aplicar todo o conhecimento transmitido ao longo de nossa formação académica. Tendo consciência que esta profissão exige um desenvolvimento contínuo, que só através da prática, do aumento da nossa experiência poderemos nos tornar profissionais melhores e da procura por novas informações ou conteúdos.

Referências Bibliográficas

Lopes, M. R. S., Millen, A. R., Parente, M. L. D. C., Araújo, J. G. E., Sousa, C. B. D., & Moura, D. L. (2017). A prática do planejamento educacional em professores de Educação Física: construindo uma cultura do planejamento. *Journal of Physical Education*, 27.

Santos, G. G., & Pereira, G. A. F. (2021). Entraves encontrados na prática do planejamento de aulas da Educação Física escolar. *Research, Society and Development*, 10(9), e55210918410-e55210918410.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.

SPUDEIT, D. (2014). Elaboração do plano de ensino e do plano de aula. *Rio de Janeiro*.

Bulgraen, V. C. (2010). O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração do conhecimento. *Revista Conteúdo, Capivari*, 1(4), 30-38.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.

dos Santos, A. J. P. (2016). A gestão do tempo nos tempos educativos do 1º ciclo do ensino básico. *Saber & Educar*, (21), 50-65.

Neves, I. P., & Silva, M. P. (2006). Compreender a (in) disciplina na sala de aula: uma análise das relações de controlo e de poder. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 5-41.

Nobre, P. R. B. (2006). *Contributos da avaliação para o processo de construção e desenvolvimento do projecto curricular de escola* (Doctoral dissertation).

Nobre, P. R. B. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra (Portugal)).

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.

Ferreira, M. S. A. D. C. (2014). O diretor de turma no papel de líder intermédio (Doctoral dissertation).

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

Muñoz-Silva, A., De la Corte de la Corte, C., Lorence-Lara, B., & Sanchez-Garcia, M. (2020). Psychosocial Adjustment and Sociometric Status in Primary Education: Gender Differences. *Frontiers in psychology*, 11, 607274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607274>

Fernández-Zabala, A., Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Núñez, J. L. (2020). Sociometric Popularity, Perceived Peer Support, and Self-Concept in

Adolescence. *Frontiers in psychology*, 11, 594007.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594007>

Emmer, E. T., & Stough, L. M. (2001). Classroom management: A critical part of educational psychology, with implications for teacher education. *Educational Psychologist*, 36(2), 103-112. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3602_4

Haynes, N. M., Emmons, C. L., & Comer, J. P. (1995). Child development, school achievement, and school reform: Challenges for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 655-677. <https://doi.org/10.1007/BF02506982>

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher-student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research*, 81(4), 493-529. <https://doi.org/10.3102/0034654311421793>

Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2005). Can instructional and emotional support in the first-grade classroom make a difference for children at risk of school failure? *Child Development*, 76(5), 949-967. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00889.x>

Antunes, Celso. *Relações interpessoais e autoestima: a sala de aula como um espaço de crescimento integral*. 10. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

OMOTE, S. (2001). *Comunicação e relações interpessoais*. Educação, Universidade e Pesquisa. Marília: Unesp-Marília-Publicações, São Paulo: Fapesp, 159-161.

Baia, S. F., & Machado, L. R. D. S. (2021). Relações interpessoais na escola e o desenvolvimento local. *Interações (Campo Grande)*, 22, 177-193.

Alves, J. G. B., & Alves, G. V. (2019). Effects of physical activity on children's growth. *Jornal de pediatria*, 95 Suppl 1, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.11.003>

Cole, A., Bond, C., Qualter, P., & Maes, M. (2021). A Systematic Review of the Development and Psychometric Properties of Loneliness Measures for Children and Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3285. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063285>

Gaete V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente [Adolescent psychosocial development]. *Revista chilena de pediatria*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Vijayakumar, N., Op de Macks, Z., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 92, 417-436. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.06.004>

Bell-Dolan, D. J., Foster, S. L., & Sikora, D. M. (1989). Effects of sociometric testing on children's behavior and loneliness in school. *Developmental Psychology*, 25(2), 306-311. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.2.306>

Bonito, J. (2018). *Sociometria*.

Bustos, D. M. (2013). O Teste Sociométrico: fundamentos, técnicas e aplicações. In *O teste sociométrico: fundamentos, técnicas e aplicações* (pp. 99-99).

Lira, A., Cerqueira, E. C., & Gomes, C. A. (2016). As relações interpessoais entre adolescentes: o teste sociométrico como recurso para superar conflitos e violências escolares. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 24(1), 24-33.

Teixeira, J. F., & Moura, A. C. C. (2015). Infográfico: a popularidade do gênero e sua abordagem escolar na perspectiva de um livro didático de língua portuguesa.

Crochík, J. L., Dias, M. Á. D. L., Freller, C. C., Correa, A. S., & Correia, R. N. P. (2017). Hierarquias escolares: desempenho e popularidade. *Educação e Pesquisa*, 44.

Laniga-Wijnen, L., Harakeh, Z., Garandeanu, C. F., Dijkstra, J. K., Veenstra, R., & Vollebergh, W. A. M. (2019). Classroom Popularity Hierarchy Predicts Prosocial and Aggressive Popularity Norms Across the School Year. *Child development*, 90(5), e637–e653. <https://doi.org/10.1111/cdev.13228>

Swanson, K. C., Nettel-Aguirre, A., & McCormack, G. R. (2019). Popularity and Friendships and Their Relationship to Physical Activity Before and After Transition to a Higher School Grade. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2782. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152782>

Mattos, S. M. N. D. (2012). Inclusão/exclusão escolar e afetividade: repensando o fracasso escolar das crianças de classes populares. *Educar em Revista*, (44), 217–233.

Fonseca, M. H., Fonseca, S. G., Gomes, C. S., Nogueira, D. M. G., & Soares, L. S. (2012). Bullying: forma de violência e exclusão escolar. *Motricidade*, 8(2), 797-802.

York, R., Heron, J. M., & Wolff, S. (1972). Exclusion from school. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 13(4), 259–266. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1972.tb01152.x>

ANEXOS

Lista de anexos

- Anexo 1- Instalações Desportivas;
- Anexo 2- Calendário Escolar 2022/2023;
- Anexo 3- Planeamento Anual da turma do 10^ºA;
- Anexo 4- Plano de Aula;
- Anexo 5– Nível de proficiência da turma na Avaliação Formativa Inicial;
- Anexo 6- Grelha de Avaliação Inicial;
- Anexo 7- Grelha de Avaliação Sumativa;
- Anexo 8- Nível de proficiência da turma no final das UD;
- Anexo 9- Autoavaliação;
- Anexo 10- Cartaz atividade Athleticus;
- Anexo 11– Cartaz atividade Projeto Olimpíada Sustentada;
- Anexo 12– Teste Sociométrico- **Martín, E., Torbay, Á., & Guerra-Hernández, C. (2021)**;
- Anexo 13 – Tabelas com matriz sociométrica das questões;
- Anexo 14 – Percentagens de popularidade;
- Anexo 15 – Percentagens de popularidade comparando sexos;
- Anexo 16 – Percentagens de rejeição;
- Anexo 17 – Percentagens de rejeição comparando sexos;
- Anexo 18 – Certificados.

Anexo 1 – Instalações Desportivas



A- Pavilhão Gimnodesportivo de Vila Nova de Poiares



B- Campo sintético



C – Espaço exterior

Anexo 2- Calendário Escolar Ano Letivo 2022/2023

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										9*,11*,12*
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										5*,6*,7*,8*,10*
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
	Feriados		Sabados/ Domingos			Férias				

Anexo 3- Planeamento Anual da Turma 10ºA

Planeamento Anual – Turma:

Escola EB 2,3/S DR. Daniel De Matos

Ano Letivo 2022/2023

Data	Período	Aulas da UD	Conteúdo	Espaço	Aulas Previstas
19/9	1º Período	1,2	Apresentação com a turma	Sala	1,2
21/9		1	Jogos pré-desportivos	Sintético	3,4
26/9		1,2	Testes físicos - escola	Sintético	5,6
28/9		3,4	Testes físicos - <u>FIT escola</u>	Sintético	7,8
3/10		1,2	Voleibol	Pavilhão	9,10
5/10		-	Feriado	Pavilhão	11,12
10/10		3,4	Voleibol	Pavilhão	13,14
12/10		-	Voleibol – aula Prof. Marco	Pavilhão	15,16
17/10		1,2	Andebol	Exterior	17,18
19/10		-	Voleibol – Prof. Marco	Pavilhão	19,20
24/10		3,4	Andebol	Exterior	21,22
26/10		5,6	Andebol	Exterior	23,24
31/10		1,2	Aula de Cidadania	Sala	25,26
7/11		5,6	Voleibol	Sintético	27,28
9/11		7,8	Voleibol – Prof. Marco	Sintético	29,30
14/11		9,10	Voleibol	Pavilhão	31,32
16/11		1,2	Badminton	Pavilhão	33,34
21/11		3,4	Badminton	Pavilhão	35,36
23/11		5,6	Badminton	Pavilhão	37,38
28/11		7,8	Andebol	Exterior	39,40
30/11		11,12	Voleibol (substituição andebol - condições climatéricas)	Pavilhão (Exterior)	41,42
5/12		7,8	Badminton (substituição andebol - condições climatéricas)	Pavilhão (Exterior)	43,44
7/12		13,14	Voleibol	Pavilhão	45,46
12/12	9	Badminton	Pavilhão (Sintético)	47	
14/12	10,11	Badminton	Pavilhão (Sintético)	48,49	
4/1/2023	2º Período	1,2	Corfebol	Exterior	50,51
9/1		1,2	Ginástica	Pavilhão	52,53
11/1		3,4	Ginástica	Pavilhão	54,55
16/1		5,6	Ginástica	Pavilhão	56,57
18/1		7,8	Ginástica	Pavilhão	58,59
23/1		9,10	Andebol	Exterior	60,61
25/1		11,12	Andebol	Exterior	62,63
30/1		1,2	Atletismo	Exterior	64,65
01/2		3,4	Atletismo	Exterior	66,67
6/2		9,10	Ginástica	Pavilhão	68,69
8/2		11,12	Ginástica (substituição Corfebol – condições climatéricas)	Pavilhão (Sintético)	70,71
13/2		3,4	Corfebol	Sintético	72,73

15/2		-	Preparação coreografia Ginástica (substituição Corfebol condições climatéricas)	Pavilhão (Sintético)	74,75
27/2		13,14	Ginástica	Pavilhão	76,77
1/3		15,16	Ginástica	Pavilhão	78,79
6/3		5,6	Atletismo	Exterior	80,81
8/3		-	Preparação coreografia Ginástica (substituição Atletismo condições climatéricas)	Exterior (Pavilhão)	82,83
13/3		7,8	Atletismo	Exterior	84,85
15/3		-	Preparação coreografia Ginástica (substituição Atletismo condições climatéricas)	Pavilhão (Exterior)	86,87
20/3		5,6	Corfebol	Sintético	88,89
22/3		7,8	Corfebol	Sintético	90,91
27/3		9,10	Corfebol	Sintético	92,93
29/3		11,12	Corfebol	Sintético	94,95
17/4		17,18	Ginástica	Pavilhão	96,97
19/4		19,20	Ginástica	Pavilhão	98,99
24/4		-	Atividade alunos	Pavilhão	-
26/4		-	Atividade alunos	Pavilhão	-
1/5		-	Feriado	Exterior	-
4/5	9,10	Atletismo	Exterior	100,101	
8/5	11,12	Atletismo	Exterior	102,103	
10/5	13,14	Atletismo	Exterior	104,105	
15/5	1,2	<u>Kinball</u>	Sintético	106,107	
17/5	3,4	<u>Kinball</u>	Sintético	108,109	
22/5	5,6	<u>Kinball</u>	Sintético	110,111	
24/5	7,8	<u>Kinball</u>	Sintético	112,113	
29/5	21,22	Ginástica	Pavilhão	114,115	
31/5	23,24	Ginástica	Pavilhão	116,117	
5/6	9,10	<u>Kinball</u>	Pavilhão	118,119	
7/6	1,2	Dança	Pavilhão	120,121	
12/6	15,16	Atletismo	Exterior	122,123	
14/6	17,18	Atletismo	Exterior	124,125	

Anexo 4- Plano de Aula

Plano Aula			
Professor(a): Manuel Silva		Data: 05-12-2022	Hora: 12:00
Ano/Turma: 10 ^º A	Período: 1 ^º Período	Local/Espaço: AEVNP	
N ^º da aula: 43,44	U.D.: Badminton	N ^º de aula / U.D.: 7,8 de 11	Duração da aula: 90'
N ^º de alunos previstos: 27		N ^º de alunos dispensados: 0	
Recursos materiais: Redes badminton, raquetes e volantes.			
Domínios do PASEO: B, C, D, E, F, G, J			
Objetivos da aula: Trabalhar todos os conteúdos lecionados anteriormente. Exercitar o remate.			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito	Estratégia de ensino
T	p				
Parte Inicial da Aula					
5'	5'	Compreender os objetivos e a composição da aula.	Os alunos encontram-se dispostos em meia lua à frente do professor e estão atentos à preleção inicial.	Os alunos conseguem compreender aquilo que são os objetivos da aula e a forma como esta irá decorrer.	Comando
5'	5'	Ativar os alunos, subir os seus valores de frequência cardíaca e respiratória. Mobilizar e preparar o aluno para o jogo lúdico.	Quando o professor der ordem vão realizar algumas tarefas de mobilidade articular, para tal vão se agrupar, com espaço entre si, à frente do professor.	Os alunos compreendem e executam aquilo que é pedido pelo professor.	Tarefa
10'	10'	Ativar de forma geral, subir os valores de frequência cardíaca e respiratória. Realizar um jogo lúdico de forma a estabelecer um primeiro contacto com a raquete e o volante.	<p>Libertar o lixo - Os alunos formam equipas de 3 elementos. O jogo tem a duração de 2 minutos e o objetivo é enviar o máximo de volantes que cada equipa conseguir para o outro lado da rede. Na final do tempo, é feita a contagem dos volantes e a equipa que tiver menos volantes no seu lado do campo ganha.</p> <p>A equipa que perder deve realizar 10 agachamentos.</p>	<p>Pega Universal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaginar que está a cumprimentar uma pessoa. <p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés afastados; - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Braços semi-fletidos; - Raquete mais ao menos à altura da cabeça. <p>Rapidez e concentração nas ações a realizar.</p> <p>Conseguir enviar para o campo adversário o máximo de volantes possível.</p> <p>A equipa que tiver menos volantes no seu campo vence o jogo.</p>	Tarefa
Parte Fundamental da Aula					
20'	10'	Exercitar em 1vs1 o remate. Trabalhar os gestos técnicos de remate, <u>lab.</u> , <u>amorti.</u> a posição	Em metade dum campo de badminton os alunos vão se dispor frente a frente na rede. Em contexto de cooperação 1vs1 os alunos vão trabalhar o remate. O exercício inicia-se com serviço curto ou	<p>Remate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar os ombros e as pernas; 	Tarefa

		base e as movimentações/de alocações.	longa, ao qual o outro aluno deve responder sempre com remate. O aluno que realizou o serviço deve responder aos remates com as gestos técnicos de <u>lob</u> e <u>amorti</u> , conforme a trajetória do volante.	<p>-Bater no volante de forma explosiva, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço;</p> <p>-Trajetória descendente e rápida, colocando o volante no meio do campo com máxima velocidade possível.</p> <p>O aluno consegue realizar o remate.</p> <p>O aluno consegue realizar o serviço e responder ao remate com <u>lob</u> ou <u>amorti</u>, consoante a trajetória do volante.</p> <p>Tomada de decisão, rapidez e concentração na execução das ações.</p>	
30'	15'	Exercitar e trabalhar vários aspetos técnicos do Badminton. Trabalhar o posicionamento base, as movimentações e a execução das várias gestos técnicos do badminton.	Em contexto cooperativo de 2x2, os alunos vão exercitar na rede o posicionamento base, movimentações, serviços curta e longa, <u>lob</u> e o clear.	<p><u>Lob:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Batimento feito desde a rede para o fundo do campo do adversário, em trajetória alta; - O volante é batido à frente do corpo, com a perna do lado da raquete em afundo. <p>Clear:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar os ombros e pernas; - Bater de modo explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço; - Bloquear o pulso e a rotação do tronco no momento final do batimento. <p>Serviço curta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lado e voltado diagonalmente para o adversário; - Colocar o pé contrário ao da pega da raquete à frente; - Batimento no volante com um movimento contínuo da raquete; - Trajetória curta e terna, de forma a passar junto à rede e a cair perto desta no campo adversário. <p>Serviço longa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lado e voltado diagonalmente para o adversário; - Colocar o pé contrário ao da pega da raquete à frente; - Batimento no volante com um movimento contínuo da raquete; - Trajetória longa e alta, de forma a cair perto da linha final do campo adversário. <p>Os alunos executam os deslocamentos, o posicionamento base, os serviços, o clear e o <u>lob</u> com sucesso.</p>	Tarefa

Anexo 5 - Nível de proficiência da turma na Avaliação Formativa Inicial

Nº aluno/ Modalidade	Andebol	Voleibol	Badminton	Corfebol	Kinball	Ginástica de Solo	Ginástica Acrobática	Triplo Salto	Barreiras
1	I	E	E	I	I	I	I	I	E
2	I	E	E	I	I	I	E	I	I
3	I	I	I	I	I	I	I	I	I
4	I	I	E	I	I	E	E	I	E
5	I	I	I	E	I	I	I	I	E
6	E	E	E	I	I	I	I	I	I
7	I	I	I	I	I	E	E	I	E
8	I	I	I	E	E	E	E	E	E
9	I	E	E	A	E	I	I	A	A
10	E	E	E	A	A	I	I	E	E
11	A	E	E	I	I	I	I	I	I
12	I	E	E	I	I	I	I	I	I
13	I	I	I	A	A	A	A	A	A
14	E	E	E	E	E	A	A	E	E
15	A	A	A	I	I	I	I	I	I
16	I	E	I	I	I	I	I	I	I
17	I	E	E	I	I	I	I	I	I
18	I	I	E	E	I	I	I	I	I
19	I	I	E	I	I	I	I	I	I
20	E	E	E	I	I	A	A	A	A
21	I	I	I	I	I	E	E	I	I
22	I	I	I	I	I	-	-	I	I
23	I	I	E	A	A	E	E	A	E
24	I	I	I	I	I	I	I	I	I
25	A	A	A	E	E	I	I	E	E

Legenda: I – Nível Introdutório; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado.

Anexo 6- Grelha de Avaliação Inicial

Voleibol

Nº	Conteúdos					
	Nível Introdutório			Nível Elementar		
	Serve por baixo ou por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção.	Na situação de passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro, de modo a facilitar-lhe a finalização ou finalizar com passe colocado ou remate se estiver em condições favoráveis para tal.	Na defesa (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa.	Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata ou realiza passe colocado, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.	Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.	Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo que este possa escolher e realizar o passe ou o remate, de acordo com o posicionamento da outra equipa.
1	X	X	X	X	-	X
2	-	X	-	X	X	X
3	-	X	-	-	-	X
4	X	X	-	-	-	X
5	-	X	-	-	-	X
6	X	X	X	X	-	X
7	-	X	-	-	-	X
8	-	X	-	-	-	X
9	-	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	-	X
11	X	X	X	X	-	X
12	X	X	X	X	-	X
13	-	X	-	-	-	X
14	-	X	X	X	-	X
15	X	X	X	X	X	X
16	X	X	-	X	-	X
17	X	X	-	X	-	X
18	-	X	-	X	-	X
19	-	X	-	X	-	X
20	X	X	X	X	-	X
21	-	X	-	X	-	X
22	-	X	-	X	-	X
23	X	X	-	-	-	X
24	-	X	-	X	-	X
25	X	X	X	X	X	X
26	-	X	-	X	-	X

Nº/Nome do aluno	Nível de desempenho
1	E
2	E
3	I
4	I
5	I
6	E
7	I
8	I
9	E
10	E
11	E
12	E
13	I
14	E
15	A
16	E
17	E
18	I
19	I
20	E
21	I
22	I
23	I
24	I
25	A
26	I

I – Nível de Desempenho Introdutório; E – Nível de Desempenho Elementar; A – Nível de Desempenho Avançado.

Anexo 7- Grelha de Avaliação Sumativa

Kinball

Nº	Critérios/Indicadores					
	Nível Introdutório			Nível Elementar		
	Consegue dominar/manusear a bola.	Realiza a posição correta no serviço.	Realiza passes precisos e seguros.	Posiciona-se de forma estratégica e move-se rapidamente no campo.	Coloca a bola consoante o posicionamento adversário.	Antecipa os movimentos dos adversários para seu proveito.
1	X	X	X	X	X	-
2	X	X	-	-	-	-
3	X	-	X	-	X	-
4	X	X	-	X	X	-
5	X	X	X	-	X	-
6	X	-	-	-	-	-
7	X	X	-	-	-	-
8	X	X	X	-	-	-
9	X	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X	X
11	X	X	-	X	-	-
12	X	X	-	-	-	-
13	X	X	X	X	X	X
14	X	X	X	X	X	X
15	X	X	-	-	X	-
16	-	-	-	-	-	-
17	X	X	-	X	X	-
18	X	-	-	X	X	-
19	X	-	-	-	X	-
20	X	X	-	X	X	-
21	-	-	-	-	-	-
22	-	-	-	-	-	-
23	X	X	X	X	X	X
24	X	X	-	-	X	-
25	X	X	X	X	X	X

Anexo 8 - Nível de proficiência da turma no final das UD

Nº aluno/ Modalidade		Andebol		Voleibol		Badminton		Corfebol		Kinball		Ginástica de Solo		Ginástica Acrobática		Triplo Salto		Barreiras	
AFI	AS																		
1		I	E	E	E	E	E	I	E	I	E	I	I	I	I	I	E	E	E
2		I	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	E	E	E	I	E	I	E
3		I	E	I	E	E	E	I	E	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I
4		I	I	I	I	I	I	I	E	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E
5		E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	I	I	I	E	E	E
6		I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	E
7		I	I	I	E	I	I	I	E	I	E	E	E	E	E	I	I	E	E
8		I	E	E	E	E	E	E	E	E	A	E	E	E	E	E	E	E	E
9		I	E	E	A	E	E	A	A	E	A	I	E	I	I	A	A	A	A
10		E	E	E	E	E	E	A	A	A	A	I	E	I	I	E	E	E	E
11		A	A	I	E	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	I	E	I	I
12		E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	I	E	I	I	I	E	I	I
13		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
14		I	E	E	E	I	I	E	E	E	E	A	A	A	A	E	E	E	E
15		I	E	E	E	E	E	I	I	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E
16		I	I	I	I	E	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	I
17		I	I	I	E	E	E	I	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	E
18		E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	I	I	I	I	I	E
19		I	I	I	I	E	E	I	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	I
20		I	E	I	I	I	E	I	E	I	E	A	A	A	A	A	A	A	A
21		I	E	I	I	E	E	I	I	I	E	E	E	E	E	I	I	I	I
22		I	I	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I
23		A	A	A	A	E	A	A	A	A	A	E	E	E	E	A	A	E	E
24		E	E	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I
25		A	A	A	A	A	A	E	E	E	A	I	E	I	E	E	E	E	E

Legenda: AFI – Avaliação Formativa Inicial; AS – Avaliação Sumativa; I – Nível Introdutório; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado.

Anexo 9- Autoavaliação



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO SECUNDÁRIO 3º Período

NOME: _____ NR. _____ ANO: 10º TURMA: A

Domínios	Classificação (0 – 20)	Classificação Global
Uso correto da terminologia específica nas diferentes modalidades (Voleibol e Badminton)		(..... × 0,10) = (A1)
Linguagem corporal, estética e/ou rítmica (gestos, postura, expressão corporal, destreza motora, coordenação,...)		(..... × 0,10) = (A2)
Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (Voleibol e Badminton)		(..... × 0,80) = (A3)
A1+A2+A3 = x 0.50 = _____ Total A		

Domínio de Conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (Regras e Regulamentos específicos)		(..... × 0,10) = _____ Total B
---	--	---

Aptidão física (resultado dos testes de A.F)		(..... × 0,15) = _____ Total C
--	--	---

Responsabilidade (Pontualidade; Assiduidade; Comportamento; Respeito)		(D1+D2+D3) : 3 = (.....+.....+.....) :3= (D)
Progressão individual (Evolui tecnicamente e taticamente, selecionando as melhores opções estratégicas)		
Autonomia (Demonstra empenho em ultrapassar as suas dificuldades; Pauta o seu trabalho com rigor e qualidade)		
D =x 0.25 = _____ Total D		

Classificação que penso merecer neste período: (A+B+C+D) _____ Valores
--

Anexo 10- Cartaz atividade Athleticus



NO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

ATHLETICUS 22'

- 16 DE DEZEMBRO
ÀS 9 HORAS
- PARA OS ALUNOS
DO 2º E 3º CICLO

INSCRIÇÕES
LIMITADAS
JUNTO DO TEU
PROFESSOR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EQUIPAS MISTAS



Agrupamento
de Escolas de
Vila Nova de Poiares

COMPETIÇÃO POR ESCALÕES
>>>>>>

Projeto Olimpíada Sustentada: a equidade não tem género



Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Anexo 12 – Teste Sociométrico

Teste Sociométrico

Nome: _____ Nº: _____

Data: __/__/__

Peço a tua colaboração para responder, com a maior sinceridade possível, às questões que a seguir apresento. Asseguro-te a máxima confidencialidade e anonimato nas tuas respostas.

1. Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem tu mais gostas de trabalhar?

1. _____ 2. _____

3. _____

2. Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem tu menos gostas de trabalhar?

1. _____ 2. _____

3. _____

Muito obrigado pela tua colaboração! 😊

Anexo 13 – Tabelas com matriz sociométrica das questões

Pergunta 1 - Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem mais gostas de trabalhar? - 1º momento de recolha

	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
1					X				O															O	
2							O							X						O					
3										X			X											O	
4							X							O							X				
5							X		O	O															
6											X						X								
7		O																		O	O				
8					X						O										O				
9	O				O									O											
10					O													O			X				
11							X										O				X				
12								O										X		X					
13				X										O		O									
14				O					O				O												
15																X		X							O
16				X									O											X	
17							X			O											X				
18					X					O	X														
19										X							X						O		
20		O						O	X																
21							O	O															X		
22							X												O	X					
23	O		O						X																
24				X							X														
25															O	X		X							

Legenda:

- Escolha simples - X
- Escolha recíproca - O
- Não respondeu - ----
- Não deu resposta completa - no caso de 1 aluno não ter dado uma resposta completa, constam apenas as respostas que estes deram

Pergunta 2 - Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem menos gostas de trabalhar? - 1º momento de recolha

	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	
1						X		X																	O	
2	X																	X					X			
3																			X			X				X
4	X									X																
5											X								X						X	
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	X																		X						X	
8													O						X				O			
9										X						X									X	
10								X											X			X				
11																			X			X		X		
12										X							X		X							
13	X							O																	X	
14	X									X															X	
15	X																				O			X		
16	X									X															X	
17								X											X						X	
18										X											O				X	
19	X													X		X										
20	X																		O							X
21	X																		X					X		
22	X														O									X		
23								O												X					O	
24	O																		X					O		
25	X																					X		X		

Legenda:

- Escolha simples - X
- Escolha recíproca - O
- Não respondeu - ----
- Não deu resposta completa - no caso de 1 aluno não ter dado uma resposta completa, constam apenas as respostas que estes deram

Pergunta 1 - Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma

Com quem mais gostas de trabalhar? - 2º momento de recolha

	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	
1			X															X					O			
2							O						O							O						
3									X												X		O			
4							X					O	X													
5	X								X	O																
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7		O											X							X						
8					X						X									X						
9											O	X								X						
10					O															X	X					
11								X							X		O									
12									O					X							O					
13				O										O								X				
14		O											O									X				
15												X					O									O
16															X								O		O	
17											O				O											O
18												X	X									X				
19										X							X								X	
20		O									O		X													
21				X			X	X																		
22				X			X														X					
23	O		O													O										
24				X						X											X					
25															O	O	O									

Legenda:

- Escolha simples - X
- Escolha recíproca - O
- Não respondeu - ----
- Não deu resposta completa - no caso de 1 aluno não ter dado uma resposta completa, constam apenas as respostas que estes deram

Pergunta 2 - Quem são os três rapazes ou raparigas da tua turma com quem menos gostas de trabalhar? - 2º momento de recolha

	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
1								O																O	O
2																	X				X	X			
3										X	X							X							
4	X							X										X							
5										X									X					X	
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	X																X						X		
8	O																	X					O		
9										X						X		X							
10								X								X		X							
11	X																X	X							
12					X				X														X		
13				X				X											X						
14								X																X	X
15	X	X																	X						
16																		O	X					X	
17	X																	X			X				
18															X				O				X		
19	X														O										X
20																		O					X		X
21	X			X																			X		
22	X													X											X
23								O																X	X
24	O				X													X							
25	O							X				X													

Legenda:

- Escolha simples - X
- Escolha recíproca - O
- Não respondeu - ----
- Não deu resposta completa - no caso de 1 aluno não ter dado uma resposta completa, constam apenas as respostas que estes deram

Anexo 14 – Percentagens de popularidade

Aluno nº	1º Momento de recolha		2º Momento de recolha	
	Nº de votos	Percentagem votos obtidos	Nº de votos	Percentagem votos obtidos
1	2	8%	2	8%
2	2	8%	3	12%
3	1	4%	2	8%
4	4	16%	4	16%
5	5	20%	2	8%
6	0	0%	0	0%
7	8	32%	4	16%
8	2	8%	2	8%
9	5	20%	3	12%
10	3	12%	2	8%
11	3	12%	2	8%
12	3	12%	5	20%
13	3	12%	3	12%
14	4	16%	7	28%
15	1	4%	4	16%
16	3	12%	2	8%
17	3	12%	4	16%
18	4	16%	1	4%
19	1	4%	0	0%
20	4	16%	6	24%
21	6	24%	7	28%
22	2	8%	0	0%
23	3	12%	3	12%
24	0	0%	1	4%
25	1	4%	3	12%

Anexo 15 – Percentagens de popularidade comparando sexos

Pergunta 1 – Popularidade/Atração – 1º Momento				
Nº votos dos Rapazes	Nº votos das Raparigas	Nº total de votos	Percentagem de votos	
			Rapazes	Raparigas
26	47	73	35,61%	64,4%
Pergunta 1 – Popularidade/Atração – 2º Momento				
Nº votos dos Rapazes	Nº votos das Raparigas	Nº total de votos	Percentagem de votos	
			Rapazes	Raparigas
20	52	72	27,8%	72,22%

Anexo 16 – Percentagens de rejeição

Aluno nº	1º Momento de recolha		2º Momento de recolha	
	Nº de votos	Percentagem votos obtidos	Nº de votos	Percentagem votos obtidos
1	13	52%	11	44%
2	0	0%	0	0%
3	0	0%	1	4%
4	0	0%	0	0%
5	0	0%	2	8%
6	1	4%	2	8%
7	0	0%	0	0%
8	5	20%	7	28%
9	0	0%	0	0%
10	1	4%	1	4%
11	6	24%	3	12%
12	0	0%	1	4%
13	1	4%	1	4%
14	1	4%	0	0%
15	1	4%	1	4%
16	1	4%	1	4%
17	2	8%	3	12%
18	3	12%	5	20%
19	10	40%	10	40%
20	1	4%	3	12%
21	0	0%	0	0%
22	5	20%	2	8%
23	5	20%	7	28%
24	13	52%	5	20%
25	2	8%	6	24%

Anexo 17 – Percentagens de rejeição comparando sexos

Pergunta 2 – Popularidade/Atração – 1º Momento				
Nº votos dos Rapazes	Nº votos das Raparigas	Nº total de votos	Percentagem de votos	
			Rapazes	Raparigas
23	48	71	32,4%	67,61%
Pergunta 2 – Popularidade/Atração – 2º Momento				
Nº votos dos Rapazes	Nº votos das Raparigas	Nº total de votos	Percentagem de votos	
			Rapazes	Raparigas
30	42	72	41,7%	58,33%

Anexo 18 – Certificados

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente
Certificado a

Manuel Silva

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

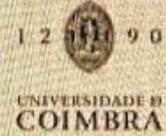


Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA 1 2 1 9 0

Inovação e Tecnologias em Educação Física

28 de abril e 5 de maio 2023



DIPLOMA

Manuel José Borges Da Silva

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 MEEFBS

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)